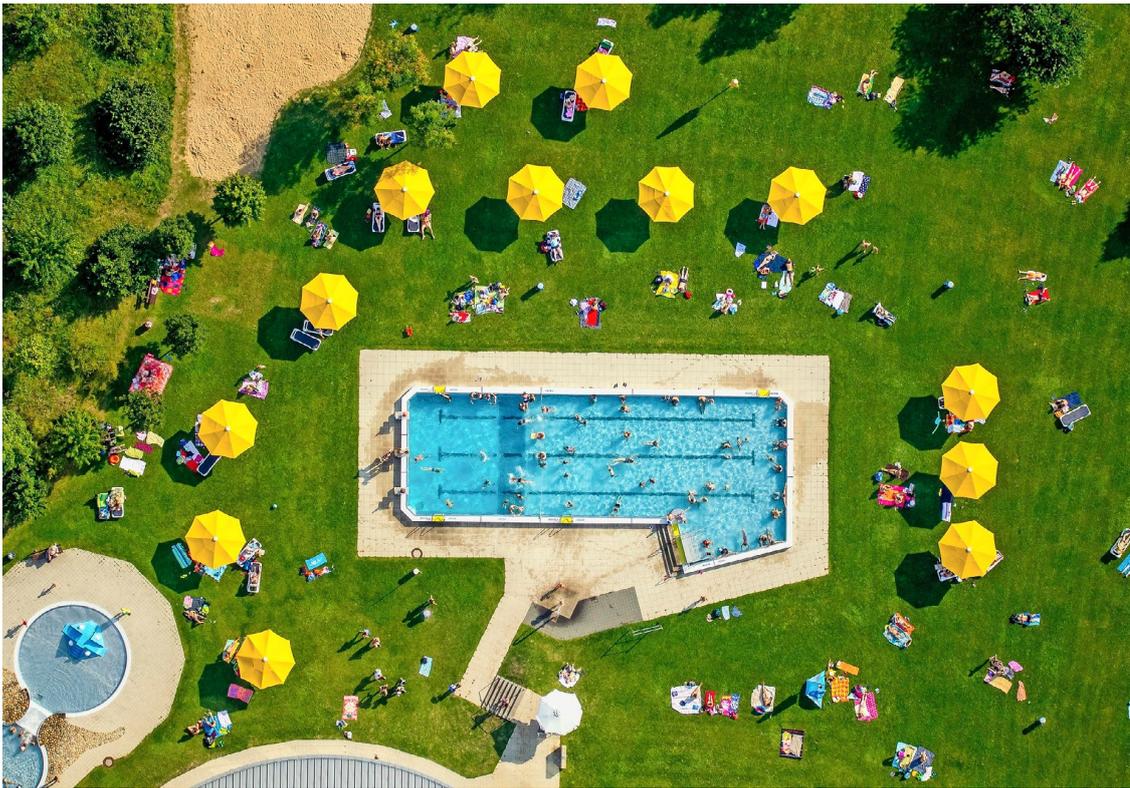


Gesundheit



Endlich Sommer! Die warme Jahreszeit weckt unsere Lebensgeister, birgt aber auch gesundheitliche Risiken. Foto: Hans Blossley (Getty Images)

Wie viel Sonne ist noch gesund?

Zu viel Sonne kann schaden, klar. Wahr ist aber auch, dass wir ohne Sonne nicht leben können. Auf die richtige Dosis kommt es an.

Stefan Aerni

Jedes Jahr das Gleiche. Kaum ist der Sommer da, wird er uns schon wieder madig gemacht. Von allen Seiten prasselt auf uns herein: dass wir uns vor der Sonne schützen müssen, mit Brillen, Kleidern und Hüten. Oder mit Sonnencreme. Je dicker aufgetragen, je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser. Und über Mittag sollten wir uns am besten gar nicht mehr nach draussen wagen.

Die Angst vor der bösen Sonne ist tatsächlich nicht unbegründet. Seit den frühen 80er-Jahren haben sich die Hautkrebsfälle in der Schweiz mehr als verdoppelt. Am gefährlichen schwarzen Hautkrebs (Melanom) erkranken inzwischen jedes Jahr rund 2700 Menschen, 320 sterben daran. Noch eindrücklicher ist die Zunahme beim weniger gefährlichen weissen Hautkrebs. Der befällt pro Jahr rund 25 000 Personen, sogar jede dritte Person im Pensionsalter leidet an einer Vorstufe von weissem Hautkrebs. Mit diesen Zahlen ist die Schweiz unrühmliche Spitze in Europa.

Falscher Umgang mit der Sonne

Das liegt freilich nicht nur an der Sonne, sondern auch daran, dass wir immer älter werden und bei uns die Früherkennung sehr gut funktioniert. Gleichwohl müssen wir unseren Umgang mit der Sonne überdenken und uns vom Wunschbild eines braun gebrannten Körpers trennen. Denn verantwortlich für die Zunahme des Hautkrebses hierzulande sei vor allem das übermässige Sonnenbaden, warnen Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Krebsliga. Kommt hinzu, dass Wissenschaftler seit Jahren eine Ausdünnung der schützenden Ozonschicht beobachten; dadurch gelangen die Sonnenstrahlen zunehmend nur ungenügend gefiltert auf die Erde. Eine Entwicklung, die sich mit den Erfahrungen des Aarauer Hautarztes Felix Bertram (43) deckt: «Mir scheint die Sonne aggressiver geworden zu sein, das zeigt sich vor allem an der markanten Zunahme des weissen Hautkrebses.» Die Forderung nach wirksamen Gegenmassnahmen ist also durchaus berechtigt.

Doch der rigorose Sonnenschutz hat auch seine Schattenseiten. Der Mensch braucht die Sonne, damit er Vitamin D

bilden kann. Das ist mehr als bloss ein Vitamin, es ist die Vorstufe eines Hormons und als solches lebensnotwendig. So wird ein Mangel des «Sonnenhormons», wie Vitamin D auch genannt wird, heute in Zusammenhang gebracht mit einer Reihe gravierender Zivilisationskrankheiten wie Osteoporose, multiple Sklerose, Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs, Diabetes oder Demenz.

Beträchtlich sind die Auswirkungen der Sonne auch auf das psychische

«Auch geschützte Haut bildet Vitamin D. Keine Sonnencreme blockt die UV-Strahlung vollständig.»

Felix Bertram, Dermatologe in Aarau

Wohlbefinden. «Dass wir im Sommer mehr Lebenslust und Energie verspüren als im Winter, kann wohl jeder selbst bestätigen», sagt die Zürcher Psychologin Romana Feldmann (37). «So gilt die Lichttherapie als bewährtes Mittel gegen Depressionen.» Der Mechanismus dahinter: Durch die Helligkeit wird verstärkt das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet - und im Gegenzug die Pro-

duktion des Schlafhormons Melatonin gedrosselt.

Ob multiple Sklerose, Demenz oder Depressionen: Auffällig ist, dass all diese Krankheiten umso häufiger auftreten, je weiter die Betroffenen vom Äquator entfernt leben. Und besonders gefährdet zu sein scheinen Menschen mit einem tiefen Vitamin-D-Spiegel.

Auf Vitamin-D-Bildung achten

Dass es mit der Versorgung dieses Vitamins in unseren Breitengraden nicht zum Besten steht, ist nicht neu. Bereits im Jahr 2010 hatte eine kanadische Studie ergeben, dass 59 Prozent der Menschen in Industrieländern an einem Vitamin-D-Mangel leiden. Ganz ähnlich die Situation denn auch in der Schweiz: Gemäss einer Untersuchung von Luzerner Hausärzten im Jahr 2013 an 800 Patienten wiesen 90 Prozent «keine optimale Deckung» ihres Vitamin-D-Bedarfs auf, 45 Prozent hatten einen Mangel, 9 Prozent einen schweren Mangel.

Vitamin D kann man zwar auch über die Nahrung aufnehmen; enthalten ist es etwa in fettem Fisch (Lachs, Aal, Hering), Tierlebern oder in der Milch. Doch das sind, abgesehen vielleicht von Milchprodukten, nicht gerade die beliebtesten Lebensmittel. Zudem lassen sich ohnehin nur etwa 20 Prozent des Vitamin-

D-Bedarfs über die Ernährung decken, den grossen Rest muss der Körper mithilfe der Sonne selbst produzieren: Treffen ihre UV-B-Strahlen auf die Haut, bildet sich das lebenswichtige Vitamin.

Eine genaue Dauer der Sonnenexposition zu empfehlen, ist kaum möglich. Einfallswinkel der Strahlen (Breitengrad, Tages-/Jahreszeit) und Hauttyp spielen mit eine Rolle. Das Bundesamt für Gesundheit umschreibt es so: Um eine ausreichende Vitamin-D-Bildung sicherzustellen, sei mindestens drei- bis viermal pro Woche ein «kurzer Aufenthalt» an der Sonne nötig, bei dem Arme, Hände und Gesicht unbedeckt sind. Spätestens danach sollte man laut BAG die Haut mit Sonnenschutz versehen.

Anderswo in Europa sind Behörden und Fachgesellschaften weniger streng: Die britische Krebsforschung zum Beispiel oder die Osteoporosegesellschaft fordern die dortige Bevölkerung ausdrücklich dazu auf, sich der Gesundheit zuliebe mehr im Freien und an der Sonne aufzuhalten.

Hellhäutige sind krebsanfälliger

In der Schweiz mit ihrer hohen Hautkrebsrate ist man zurückhaltender. Vor allem die Hautärzte mahnen zur Vorsicht. Felix Bertram findet es sinnvoll, wenn man sich im Sommer grundsätzlich nur geschützt der Sonne aussetzt. Das gelte vor allem für hellhäutige Menschen. Aber auch normale oder dunkle Haut müsse geschützt werden, falls der Aufenthalt an der Sonne länger als 10 bis 15 Minuten dauere.

Für alle, die die Vorzüge des Sonnenlichts trotzdem nutzen wollen, hat der Dermatologe zum Schluss eine gute Nachricht: «Auch geschützte Haut kann Vitamin D bilden. Denn selbst die beste Sonnencreme blockt die UV-Strahlen nicht vollständig.» Und wenn jemand auf Nummer sicher gehen will, dem rät Bertram, zusätzlich ein Vitamin-D-Präparat zu nehmen. «Das ist immer noch besser, als zu lange an der Sonne zu sein und einen Hautkrebs zu riskieren.»

Wer unsicher ist, ob er genug Vitamin D hat, kann sich beim Hausarzt oder in einzelnen Apotheken testen lassen. Beim Arzt übernimmt in der Regel die Krankenkasse die Kosten (ca. 50 Fr.).

Hinterfragt

Ist Gelenkknacken ein Anzeichen für Arthrose?

Viele tun es, wenn sie ungeduldig sind oder sich schlicht langweilen: Sie drücken und ziehen an ihren Fingern, bis die Gelenke knacken. Was tönt, als gehe etwas kaputt, und Ausstehende entsprechend erschauern lässt, ist in aller Regel harmlos. «Denn das Geräusch entsteht, wenn sich der Kontakt der Gelenkflächen löst und dabei ein Unterdruck entsteht», erklärt Orthopäde Martin Narozny, Leiter des Medbase Sports Medical Center in Zürich. Man müsse sich das etwa so vorstellen, «wie wenn man zwei Glasplatten, die durch einen dünnen Flüssigkeitsfilm aneinander haften, trennen würde». Nach neuesten Erkenntnissen können dabei Gasbläschen entstehen, die möglicherweise das Knackgeräusch verursachen. Für Narozny ist allerdings eher das mechanische Lösen der Gelenkflächen dafür verantwortlich als das Zerplatzen der Bläschen. Entscheidend ist aber: «Es gibt keine Hinweise dafür, dass Gelenkknacken schädlich oder ein Zeichen von krankhaftem Verschleiss wäre», sagt der Orthopäde. «Viele Gelenke können Knarrgeräusche von sich geben. Diese haben aber nichts mit einer Arthrose zu tun. Wirkliche Gelenkabnutzung macht sich ganz anders bemerkbar - zum Beispiel mit Ablauf- und Belastungsschmerzen.» (sae)

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen rund um die Gesundheit und Fitness infrage.

Check-up

Ernährung

Gutes Essen fürs Gehirn

Wer im Alter ausgewogen isst, schützt sein Hirn womöglich ein wenig vor dem Altern. Senioren, die viel Obst und Gemüse, Nüsse und Fisch auf ihrem Speiseplan haben, besitzen ein etwas grösseres Gehirnvolumen als Altersgenossen, die diese als gesund geltenden Lebensmittel weniger oft zu sich nehmen. Das haben niederländische Mediziner in einer Ernährungsstudie mit mehr als 4000 Probanden beobachtet, wie das deutsche Internetportal «Wissenschaft aktuell» berichtet. «Menschen mit einem grösseren Hirnvolumen besitzen bessere geistige Fähigkeiten», erläutert Studienleiterin Meike W. Vernooij von der Erasmus-Universität Rotterdam. «Daher könnte es eine gute Strategie sein, bei älteren Erwachsenen die Ernährung zu verbessern, um die Denkleistung zu erhalten.» Dass die Ernährung ursächlich das Hirnvolumen beeinflusst, könne diese Studie allerdings nicht nachweisen, räumen die Forscher ein. Es handle sich um Momentaufnahmen, und die Ergebnisse zeigten lediglich einen statistischen Zusammenhang. Weitere Forschungen, insbesondere Langzeitstudien, seien deshalb notwendig. (sae)

Malaria

Dem Parasiten auf der Spur

Menschen, die mit Malaria infiziert sind, können zu Überträgern der Tropenkrankheit werden, ohne selbst krank sein zu müssen - dann, wenn sie von einer nicht infizierten Mücke gestochen werden. Um die Krankheit dereinst ausrotten zu können, ist es wichtig, zu verstehen, wie sich der Malaria Parasit im menschlichen Körper verhält. Forscher an den Universitäten Bern und Glasgow (Schottland) haben dazu neue Erkenntnisse gewonnen. Die Infektionskrankheit Malaria gleicht einem Krimi, der sich im menschlichen Körper abspielt: Hauptakteur ist ein Parasit der Gattung Plasmodium. Er wird durch den Stich infizierter weiblicher Anopheles-Mücken auf den Menschen übertragen. Dort vermehrt er sich im Blutkreislauf. Hinterhältig an der weiteren Übertragung ist, dass Menschen nach einem solchen Mückenstich zwar infiziert sein können, aber nicht krank sein müssen. Ausserlich unauffällig, werden sie so zu idealen Überträgern, weil sie bevorzugt von Mücken gestochen werden, die das infizierte Blut aufnehmen und den Parasiten weiterverbreiten. Ziel der Forscher ist es, die Übertragung von Malaria zu blockieren. (SDA)

Hautschutz So wird die Sonne nicht zum Feind

Nach dem durchgezogenen Frühling lockt die Sonne jetzt besonders zum Bad. Damit Sie ihre positive Kraft nutzen und nicht gleich einen Sonnenbrand einfangen, gilt es einige Verhaltensregeln zu beachten:

Meiden Sie die starke Sonne: Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonne am stärksten. Halten Sie sich in dieser Zeit möglichst im Schatten oder drinnen auf. Alternativ: Sonnenbrille tragen.

Kleidung: Kleider und Kopfbedeckungen (Hut, Käppi) sind der einfachste Schutz vor UV-Strahlung.

Benutzen Sie Sonnencreme: Auf unbedeckte Körperstellen sollten Sie Schutzmittel auftragen mit mindestens Lichtschutzfaktor 20 (Kinder: 30). Wichtig: nach spätestens zwei Stunden nachreichen.

Tragen Sie eine Sonnenbrille: Schützen Sie

auch Ihre Augen. Am besten mit einer Sonnenbrille, die über einen vollständigen UV-Filter verfügt.

Schutz zum Schlucken: Neuerdings sind auch Kapseln auf dem Markt, die die Haut vor der Sonnenstrahlung schützen sollen. Sie nennen sich zum Beispiel «Caps sun» oder ähnlich und enthalten meist Carotinoide und andere Pflanzenextrakte. Wie sicher sie allerdings schützen, ist noch nicht restlos geklärt. Experten empfehlen deshalb, solche Mittel nur unterstützend - neben Sonnencreme - anzuwenden.

Bewölkung: Auch bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen auf die Erdoberfläche. Also auch bei Bewölkung schützen! (sae)

Quellen: BAG, Krebsliga Schweiz, Klinik Skinmed, Aarau