

## *Hände und Nägel schützen*

# SUMMMERGLOW

**Die Sommermonate stehen für Erholung und Entspannung. Bereits die ersten Sonnenstrahlen im Frühling ziehen uns ins Freie und lösen ein Wohlbefinden aus. Die Ultravioletten Strahlen (UV-Strahlen) regen die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Drüsentätigkeit an. Doch Vorsicht, die Sonne hat auch negative Seiten.**



**D**urch eine vermehrte Hormonausschüttung sorgen die Sonnenstrahlen für gute Laune, entspannen und fördern die Lebensfreude. Darüber hinaus sind sie der Hauptfaktor für die Vitamin-D-Produktion.

Durch eine vermehrte Hormonausschüttung sorgen die Sonnenstrahlen für gute Laune, entspannen und fördern die Lebensfreude. Als sichtbares Ergebnis strahlt die Haut in einem schönen Sommer-Glow. Doch die Sonne hat ebenso viele nega-

tive Seiten. So führt eine übermäßige Sonnenexposition zu Sonnenbränden sowie zu weiteren Schäden in der Haut, die langfristig als eine vorzeitige Hautalterung oder noch schlimmer als maligne Veränderung an der Haut sichtbar werden.

Durch einen vernünftigen Umgang mit der Sonne und einem adäquaten Lichtschutz kann die Belastung für die Haut signifikant reduziert werden. An manchen Tagen, insbesondere in den Sommermonaten, ist die Kraft der Sonne deutlich zu spüren. Im Vergleich dazu wird die Strahlungsstärke bei bewölktem Himmel oder an nicht so warmen Tagen häufig unterschätzt.

### Der UV-Index

Die Intensität der Strahlen hängt von vielen Faktoren ab. Da diese nicht immer einfach zu erkennen sind, gilt der UV-Index als gute Orientierung.

Er wird täglich vom Bundesamt für Strahlenschutz in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Wetterdienst und weiteren Institutionen erstellt und gilt als internationale Maßeinheit für die Tageshöchstdosis an sonnenbrandwirksamer UV-Strahlung. Anhängig ist der UV-Index unter anderem vom Sonnenstand sowie von der Höhenlage eines Ortes und der aktuellen Bewölkung.

Bereits ab einem UV-Index von 3 gilt die Sonneneinstrahlung als mittel und erfordert einen entsprechenden Umgang mit der Sonne beziehungsweise einen ausreichenden Lichtschutz für die Haut. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ein UV-Index von drei durchschnittlich bereits im April erreicht wird. Das bedeutet, dass die erythemwirksame UV-Bestrahlungsstärke bereits so hoch ist, dass schon Sonnenschutzmaßnahmen erforderlich sind.

### Lichtfaktor

Die Auswahl des richtigen Lichtschutzes ist neben dem UV-Index

abhängig vom Hautphototyp. So reagiert sehr helle Haut bereits nach zehn Minuten mit einer sichtbaren Rötung, während mittelhelle Haut oder braune Haut eine sogenannte Eigenschutzzeit von 20 bis 30 Minuten hat. Das liegt daran, dass die endogenen Schutzmechanismen der Haut individuell stark ausgeprägt sind. Einer der ganz wesentlichen endogenen Schutzfaktoren ist das Melanin.

Es legt sich schützend um die Keratinozyten und schützt sie so vor der Einwirkung der Sonnenstrahlen. So ist es leicht nachzuvollziehen, dass stärker pigmentierte Haut bei dunkleren Hauttypen oder auch bei vorgebräunter Haut weniger anfällig gegenüber für Sonnenbrand ist als helle Haut. Ein weiterer endogener Schutzfaktor ist die sogenannte Lichtschwiele. Als Lichtschwiele wird eine Verdickung des Stratum corneums ausgelöst durch UV-Exposition, bezeichnet. Sie sorgt dafür, dass UV-Strahlen weniger in die Haut eindringen können.

### Hände und Füße

Die Lichtschwiele bildet sich an den verschiedenen Körperstellen unterschiedlich aus. So findet man an den Händen, die in der Regel immer der Umwelt ausgesetzt sind, eine recht dicke Lichtschwiele. Hingegen ist sie auf den Fußrücken zumeist recht dünn. An den Fußsohlen findet sich ebenso wie in den Handinnenflächen kein schützendes Melanin, da es dort nur wenige Melanozyten gibt. Hände und Füße sollten daher immer auch mit Sonnenschutzcremes geschützt werden. Dabei kann grundsätzlich die gleiche Creme verwendet werden, die auch für den restlichen Körper eingesetzt wird.

Wichtig ist, dass auf einen ausreichend hohen Lichtschutz geachtet wird. Sowohl für die Hände als auch für die Füße ist durch die beschriebenen physiologischen und anatomischen Besonderheiten ein hoher Lichtschutz ab LSF 30 zu empfehlen. Gerade die Hände werden jedoch häufig vergessen beziehungsweise werden Restbestände von Sonnencremes an den Händen abgewaschen. Falls sich eine klassische Sonnencreme

”

*Es ein Trugschluss, dass bei bewölktem Himmel oder im Schatten kein Sonnenschutz benötigt wird.“*

nicht gut an den Händen anfühlt, kann eine spezielle Handcreme mit Lichtschutzfaktor empfohlen werden.

### Besonders behutsam

Eines besonderen Schutzes bedarf die Haut an den Händen, wenn die Hautbarriere gestört oder geschwächt ist, sowie die Haut von Kindern. Kinderhaut ist physiologisch noch nicht ausgereift und daher weitaus empfindlicher als Erwachsenenhaut. Das gilt auch für die Hände. Daher sollten Eltern im Sommer immer darauf achten, dass die Hände ihrer Kinder ausreichend vor der Sonne geschützt sind.

Ferner sind insbesondere die Hände von Menschen, die berufsbedingt viel Wasserkontakt haben oder aber unter einer Hauterkrankung wie Neurodermitis leiden, sehr empfindlich gegenüber Sonnenstrahlen, da auch hier die hauteigene Barriere gestört und somit die Haut lichtempfindlicher ist.





Der UV-Index ist schon im April entsprechend hoch, sodass die Hände und Nägel geschützt werden sollten.

Gleiches gilt für das seit Beginn der aktuellen Pandemie häufiger auftretende Handekzem. Durch das vermehrte und gründlichere Händewaschen sowie durch den vermehrten Einsatz an Desinfektionsmitteln verzeichnen Dermatologen einen drastischen Anstieg an Handekzemen.

► **Online mehr erfahren**

Exklusiv für Online-Abonnenten: Einen Artikel zum Thema „UV-Sensor auf dem Fingernagel“ finden Sie auf unserer Internetseite [www.beautyforum.com](http://www.beautyforum.com). Geben Sie die Nummer 150643 in das Suchfeld ein.

**Handekzem**

Bei einem Handekzem fehlen der Hautbarriere, ähnlich wie bei Neurodermitis, wichtige Fette, die normalerweise für Stabilität sorgen und so die Haut vor äußeren Noxen schützen kann. Durch die gestörte Hautbarriere gelangen sowohl Schadstoffe als auch die UV-Strahlen leichter in tiefere Hautschichten und können so schneller einen Sonnenbrand und weitere Schäden in der Haut her-

vorrufen. Somit nimmt der Sonnenschutz für die Hände in der Pandemie einen besonderen Stellenwert ein. Auch die Nägel sollten im Sommer einen besonderen Schutz beziehungsweise eine besondere Pflege erfahren.

**Die Nägel**

Der Nagel an sich bietet nur einen gewissen UV-Schutz. Ungefähr zehn Prozent der UVA-Strahlen gelangen durch die Nagelplatte ins Nagelbett. Daher kann es wie an anderen Hautpartien bei ungeschützter Sonnenexposition zu Veränderungen der Haut unter dem Nagel und schlimmstenfalls zu Hautkrebs kommen. Aber auch der Nagel selbst wird durch das Sonnenlicht beeinflusst. Er wird trockener und dadurch schneller brüchig.

Daher sollten auch die Nägel mit Sonnenschutzcreme versorgt werden. Um einem Austrocknen entgegenzuwirken, sollten sie mit spezieller Nagelpflege auf Basis pflanzlicher Öle oder auch mit Nagel-Aufbaupflege mit ausgewählten Spurenelementen ge-

pfligt werden. Wichtig ist, dass der Sonnenschutz wiederholt aufgetragen wird. Auch wasserfester Lichtschutz hält nicht, wenn wir uns nach dem Baden oder Händewaschen die Hände abtrocknen. Durch die mechanische Reibung des Handtuchs wird die meiste Creme entfernt.

**Literatur:**

Baldermann, C., Lorenz, S. UV-Strahlung in Deutschland: Einflüsse des Ozonabbaus und des Klimawandels sowie Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung. Bundesgesundheitsbl 62, 639–645 (2019).  
 Roberts WE. Skin type classification systems old and new. Dermatol Clin. 2009 Oct;27(4):529-33, viii.  
 Handekzeme auf dem Vormarsch: BVDD-Mitgliederbefragung zeigt Folgen der COVID-19-Pandemie. Der Deutsche Dermatologe. 2020;68(6):412-413. doi:10.1007/s15011-020-3216-8.  
 Marini A, Reinelt K, Krutmann J, Bilstein A. Ectoine-containing cream in the treatment of mild to moderate atopic dermatitis: a randomised, comparator-controlled, intra-individual double-blind, multi-center trial. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(2):57-65.  
 Grether-Beck S, Marini A, Jaenicke T, Krutmann J. Effective photoprotection of human skin against infrared A radiation by topically applied antioxidants: results from a vehicle controlled, double-blind, randomized study. Photochem Photobiol. 2015 Jan-Feb;91(1):248-50. doi: 10.1111/php.12375. Epub 2014 Nov 24. PMID: 25349107.



**Dr. phil. Meike Streker**

Die Kosmetikwissenschaftlerin ist Expertin für evidenzbasierte Kosmetik und besitzt umfassende Erfahrungen im Bereich kosmetische und klinische Forschung.

Foto: Inga Ivanova/Shutterstock.com