

THE ISLAND ISSUE

Mallorca – eine Insel, viele Meinungen. Wir haben sie einmal neu entdeckt.
Der kleine Sommer • Kunst im Sonnenlicht • Bienvenido a Palma • Loewe im neuen Look
Von jungen Kreativen und alten Häusern, von Insider-Touren und Vitamin D.

THE

A woman with dark hair is looking over her shoulder towards the camera. She is wearing a black and white patterned dress. The background features white lace curtains and a wooden frame. A large, stylized purple graphic of the word 'THE' is overlaid on the image, with the woman's face and shoulder visible through the letter 'H'.



MEHR VITAMIN D

Sollte man täglich Sonnencreme verwenden? Bei kaum einem Beautythema scheiden sich die Geister so sehr. Bei Professor Doktor Steinkraus fand Marlene von Arnim Antworten.

Volker Steinkraus ist Professor für Dermatologie und Gründer des Dermatologikums in Hamburg. Unter der Maxime „Bridging Nature and Science“ gründete er 2021 die kompromisslose Hautpflegelinie „Prof. Dr. Steinkraus“. Just in time wird ein SPF-Schutz die Produkte ergänzen – und beim Thema Sonnenschutz hört der Spaß bei Dermatologen ja bekanntlich meist auf.

Herr Prof. Dr. Steinkraus, ist es tatsächlich so, dass wir jedes Mal einen Sonnenschutz verwenden sollen, sobald wir das Haus verlassen, auch wenn keine Sonne scheint, Sommer wie Winter? Nein. Das halte ich für falsch. Eine effektive Sonnenschutzcreme enthält eine Summe an chemischen oder physikalischen Filtern, deren fragliche „long-time-safety“ nicht durch routinemäßige Anwendung, wo die Notwendigkeit gar nicht gegeben ist, bagatellisiert werden darf. Sonnenschutz sollte nur dann aufgetragen werden, wenn es einen Schutzbedarf der Haut gibt. Wer morgens das Haus verlässt, zur Arbeit fährt und abends zurückkehrt, braucht keinen UV-Schutz. Allerdings sollte man immer eine UV-Schutzcreme zur Hand haben, falls man tagsüber doch mal ungeplant ein Stündchen unter freiem Himmel im Park oder Straßencafé verbringt.

Würden Sie jegliche Hautverfärbung als Sonnenschaden einstufen? Und gibt es eine „gesunde Bräune“ überhaupt? Eine gesunde Bräune in dem Sinne gibt es nicht. „Bräune“ ist immer Folge einer Einwirkung von UV-Strahlen, auf die unsere Haut reagiert. Ich halte eine leichte Bräune, die langsam erworben wurde, allerdings medizinisch bei den meisten Menschen für unbedenklich.

Ein schwaches Immunsystem, depressive Stimmung, Haarausfall, die Liste der Symptome bei Vitamin-D-Mangel wird gefühlt jedes Jahr länger. Wie können wir uns vor der Sonne schützen, ohne der Vitamin-D-Aufnahme im Wege zu stehen? Vitamin D scheint eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit zu spielen und seine Bedeutung wurde daher zu Recht in den letzten Jahren neu bewertet. Für die Bildung von Vitamin D über die Haut genügt bei einigen Menschen bereits ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien, auch bei bewölktem Himmel. Ein effektiver UV-Schutz „beißt“ sich aber mit einem effektiven Vitamin-D-Aufbau über die Haut. Ich halte die Untersuchung des persönlichen Vitamin-D-Profiles für unerlässlich, um gegebenenfalls zusätzlich zu supplementieren.

Unterscheiden Sie in der Höhe des Lichtschutzfaktors, ob Sie sich in der Stadt, am Meer oder in den Bergen aufhalten – oder sollten wir eher nach Hauttyp entscheiden? Die Höhe des Lichtschutzfaktors hat nichts mit „Stadt-Land-Fluss“ zu tun, mit den Bergen aber schon. Der Lichtschutzfaktor sollte heute eher zu hoch als zu niedrig sein, und man sollte wissen, dass der Faktor nur erreicht wird, wenn genügend aufgetragen wird. Die Auswahl des LSFs ist von einigen Punkten abhängig: Hauttyp, Vorgeschichte, Gewöhnungszustand der Haut an die Sonne, die Dauer des geplanten Aufenthalts in der Sonne, Jahreszeit, Tageszeit, Höhe über dem Meeresspiegel und reflektierende Umgebung.

Die Formulierungen differenzieren sich meist in mineralische und chemische Zusammensetzungen. Für welchen Weg haben Sie sich entschieden? Beim Auftragen von Lichtschutzfiltern, egal ob nun chemisch oder mineralisch, sollte man sich immer darüber im Klaren sein, dass etwas „Unnatürliches“ auf die Haut aufgetragen wird. Für beide Stoffklassen gibt es Vor- und Nachteile. Ich habe mich für moderne chemische Breitband-Filterssysteme entschieden, die es erlauben, auf physikalische Filter zu verzichten. Hierdurch entfällt auch das für mineralische Faktoren störende „Weißeln“.

Ist „Coral Friendliness“ ein wichtiges Thema für Sie? Bei Sonnenschutz ist „Coral Reef safe“ natürlich ein Muss, das heißt, dass die Sonnenschutzcreme frei von Mikroplastik und anderen Stoffen ist, die die empfindlichen Öko-Systeme von Gewässern schädigen können. Auf Octocrylene verzichten wir, da diese als potenziell krebserregend und photomutagen eingestuft werden und möglicherweise mit dem Hormonhaushalt des Menschen interagieren.

Viele lieben Sonnenschutz in der Tagespflege. Einige Experten sagen jedoch, dass der Sonnenschutz immer getrennt aufgetragen werden soll. Dieser Auffassung würde ich mich anschließen. Eine Sonnenschutzcreme ist ein Spezialprodukt, das primär erstmal nichts mit Pflege zu tun hat. Produkte müssen immer klare Aufgaben haben und das ist bei einer Sonnenschutzcreme nun mal der UV-Schutz. Da Sonnenschutzcremes wegen der Fettlöslichkeit von UV-Filtern oft reichhaltig sind, empfehle ich, es mit der Pflege nicht zu übertreiben. Nichts stört die Haut mehr als eine Überfrachtung mit Produkten.