

Krebs und Falten keine Chance lassen! So viel Sonnenschutz brauchen Sie im Urlaub

JENA – Die Haut muss vor UV-Strahlung bewahrt werden – am Strand und in Bergeshöhen sowieso, aber auch im Alltagsleben. Hier kann beim Lichtschutzfaktor weniger mehr sein.

Sonnenbrand tut weh und begünstigt – wie sich mittlerweile herumgesprochen hat – das Entstehen von Melanomen. Knallt im Sommerurlaub das Licht vom Himmel, schmiert man sich darum vernünftigerweise mit einem Sonnenmittel ein, das zuverlässig sowohl vor mittelwelligem UV-B- als auch vor langwelligem UV-A-Licht schützt. Dabei sollte nach den aktuellen Leitlinien der Deutschen Dermatologischen

Gesellschaft (DDG) ein Präparat mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor (LSF) gewählt werden. Denn am Strand reflektiert der Sand bis zu 50 % die UV-Strahlung (siehe Abb.). Auch auf einem Gletscher ist ein hoher Lichtschutzfaktor nötig, da pro 1000 m die Strahlung um 15 % zunimmt und zudem der Schnee das UV-Licht noch zu 80 bis 90 % reflektiert.

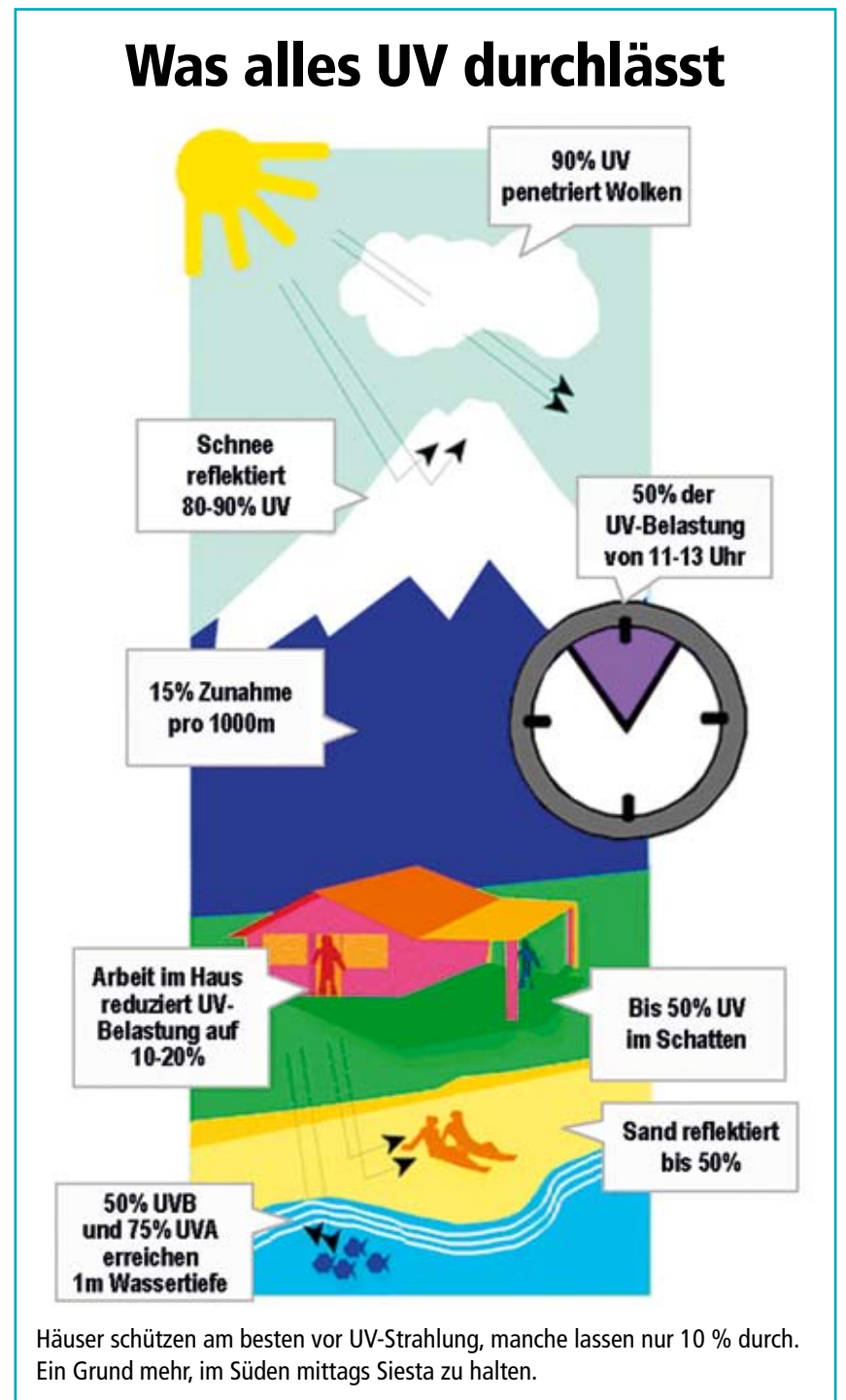
Aber nicht nur auf der Alm oder an der Adria empfehlen die Dermatologen, für Lichtschutz zu sorgen. Auch im täglichen Leben raten sie dazu. Denn auch eine niedrigere kumulative UV-Belastung verursacht auf Dauer Hautschäden, etwa eine Photoalterung. Und Hautkrebs tritt an chronisch UV-exponierten Stellen ebenfalls vermehrt auf, selbst dann

wenn die Strahlenbelastung unterhalb der Erythemschwelle liegt. Es können sich Basaliome bilden oder auch die wesentlich aggressiveren Plattenepithelkarzinome.

Fünf Maßnahmen für den Alltag

Deshalb empfehlen die DDG-Experten, tagtäglich den UV-Schutz zu beherzigen. Explizit raten sie zu folgenden Maßnahmen – und zwar in dieser Reihenfolge:

1. Meiden künstlicher UV-Quellen wie Solarien. Wenn überhaupt, sollte die Sonnenbank das Gütesiegel „Zertifiziertes Solarium“ tragen und es sollten Empfehlungen der Strahlenschutzkommission eingehalten werden (www.bfs.de).
2. Zwei Stunden vor und nach Sonnenhöchststand dem Sonnenlicht aus dem Weg gehen.
3. In der Sonne stets lichtdichte Kleidung, einen breitkrempigen Hut und eine UV-absorbierende Sonnenbrille tragen.
4. Auf unbedeckte Körperstellen ein Lichtschutz-Präparat auftragen. Das Mittel sollte nicht nur gegen UV-B, sondern auch gegen UV-A wirken und mindestens Lichtschutzfaktor 15 haben. Präparate mit Lichtschutzfaktor 15 filtern das UV-B zu 93,3 %, Mittel mit höherem Lichtschutzfaktor nur kaum merklich mehr (LSF 30 = 96,6 % / LSF 45 = 97,7 %). Bei einem höheren Lichtschutzfaktor bleiben aber so große Mengen der Schutzsubstanzen auf



Puzzle-Test belegt Mittagsschlaf macht Kinder dumm

LONDON – Kinder, die Mittagsschlaf halten, schlafen nachts schlechter und sind tagsüber nicht so pffiffig wie reine „Nachtschläfer“. Das fanden US-Forscher in einer Studie an 738 Kindern zwischen zwei und zwölf Jahren heraus. Wenn sich diese tagsüber hinlegen, bekommt man sie abends schlechter ins Bett und sie haben Probleme beim Einschlafen. Am nächsten Morgen fallen sie durch Schwierigkeiten beim Aufstehen

und schlechte Laune auf. Dieses Verhalten setzt sich sogar dann fort, wenn sie mittags gar nicht schlafen. Auch auf die mentalen Fähigkeiten scheinen sich Nickerchen negativ auszuwirken, wie eine Studie an 27 Vorschulkindern zeigte: Wer mittags lange schlief, kam mit Puzzles schlechter zurecht. Auch Kinder, die abends spät einschliefen, schnitten beim Puzzeln schlechter ab. SK
New Scientist 2007; 194: 14

Na, wenn er der anderen gefällt ... Interesse an Männern ist ansteckend

ABERDEEN – Verrückt, aber wahr: Dasselbe Männergesicht wirkt auf Frauen unterschiedlich, je nachdem, ob eine Geschlechtsgenosin ihm ein Lächeln schenkt oder es eher ernst betrachtet.

In einer ungewöhnlichen Studie beurteilten 40 Frauen Fotos von 30 Männerköpfen auf ihre Attraktivität. Aber nicht einfach so, sondern mit Fotos von Frauengesichtern im Profil daneben: Jedes Männergesicht war einmal kombiniert mit lächelndem Frauen-Anblick und einmal mit ernst

dreinschauender Frau. Ein glücklich wirkender Frauenblick (vom Foto) steigerte klar die Attraktivität eines Mannes bei den weiblichen Juroren. Umgekehrt erweckten Männer, auf die ein freundlicher Frauenblick gerichtet war, bei den Herren der Schöpfung eher Abneigung. Das, so die Autoren, hat vermutlich mit Männerkonkurrenz zu tun – nach dem Motto „Der setzt sich bei den Weibern so richtig in Szene“. CG

Benedikt C. Jones et al., Proceedings of the Royal Society, 2007 online first

Nicht nur Balsam für die Knochen Kalzium dämpft den Blutdruck

BERN – Eine kalziumreiche Kost verhindert nicht nur den Knochenabbau. Milch und Käse senken auch den Blutdruck und bremsen die Lipide.

Bei der Regulierung des Blutdrucks spielt das Kalzium eine wichtige Rolle, schreiben Dr. GIACOMO SIMONETTI und Professor Dr. MARKUS MOHAUPT von der Universitätsklinik Bern in der „Therapeutischen Umschau“: Fließt vermehrt Kalzium in die glatte Gefäßmuskelzelle, nimmt der Muskeltonus zu und der periphere Gefäßwiderstand sowie die Blutdruckwerte steigen an. Unter dem Einfluss von Parathormon kann Kalzium noch besser in die Zelle gelangen – beim Hyperparathyreoidismus gilt: Je höher die Hormonspiegel, desto höher der Blutdruck.

Interessanterweise haben Patienten mit essenzieller Hypertonie schon erhöhte Parathormonwerte, bevor sie einen Hochdruck entwickeln. Prospektive Studien belegen, dass erhöhte Parathormonspiegel Marker für die spätere Entwicklung einer Hypertonie sind. Parathormon, Kalzium und Blutdruck hängen also eng miteinander zusammen – lassen sich daraus Ernährungsempfehlungen ableiten?

Das Herzsrisiko mit Käse bremsen?

Mit der Nahrung aufgenommenes Kalzium scheint eine paradoxe Wirkung zu haben: Obwohl eine Erhöhung des intrazellulären Kalziums den Blutdruck steigen lässt, senkt eine vermehrte diätetische Kalziumzufuhr den Druck. Dieser günstige

Effekt könnte damit zusammenhängen, dass kalziumreiche Kost Parathormon supprimiert, sodass die intrazelluläre Kalziumkonzentration abnimmt. Eine hohe Kalziumzufuhr (1000 mg pro Tag) verringert den systolischen Blutdruck im Schnitt um 1,8 mmHg, den diastolischen um 1 mmHg. Salzsensitive Menschen mit pathologischer Kalziurie zeigen unter vermehrter Kalziumzufuhr eine noch deutlichere Blutdrucksenkung.

Wird die Parathormonsynthese durch eine kalziumreiche Ernährung gedrosselt, wirkt sich dies auch auf die Fettzellen positiv aus. Die Lipogenese wird dadurch gebremst und Körperfett und Gewicht nehmen signifikant ab. AW

Giacomo Simonetti et al., Therapeutische Umschau 2007; 64: 249 – 252