



Folge 6

SCHÖNE HAUT IN ZEITEN VON CORONA

08.07.2020

Susanna Kellermayr

Moderatorin

Prim. Dr. Norbert Sepp

Universitätsprofessor und Dermatologe im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz

Susanna Kellermayr

Herzlich willkommen zur sechsten Folge unseres Gesundheits-Podcasts „Mein Weg zu bester Gesundheit.“ Unser Thema heute – die Haut. Zwei Themenbereiche möchte ich heute mit unserem Experten Universitätsprofessor und Primardoktor Sepp besprechen. Gesunde Haut bei Sommersonne zum einen. Anlässlich des Sommerbeginns und eines mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder zu erwartenden heißen Sommers, wollen wir über den richtigen Sonnenschutz für Jung und Alt sprechen, was hat es mit den Sonnenschutzfaktoren, dem UV-Schutz auf sich und die Frage wollen wir auch klären, wie viel Sonne meiner Haut überhaupt gut tut. Das zweite Thema heute – schöne und gesunde Haut in Zeiten des

Coronavirus. Wie wirkt sich das Tragen der Masken auf unsere Haut aus, wie können wir Unreinheiten vorbeugen und welche Auswirkungen hat das häufige Händewaschen auf die Haut. Viele spannende Themen, die ich jetzt mit unserem Gast besprechen möchte. Herzlich willkommen Primar Universitätsprofessor Dr. Norbert Sepp und danke, dass Sie sich Zeit für uns nehmen!

Prim. Dr. Norbert Sepp

Vielen Dank!

Susanna Kellermayr

Herr Doktor, Sie sind Facharzt für Dermatologie und Venerologie und leiten die dermatologische Abteilung im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz. Erzählen Sie uns bitte vor Beginn kurz von Ihrer täglichen Arbeit.

Prim. Dr. Norbert Sepp

Meine tägliche Arbeit ist natürlich Patienten, die mit unterschiedlichsten Hauterkrankungen stationär aufgenommen werden, zu diagnostizieren und zu behandeln. Das schließt die Visite auf den Stationen ein, das schließt die Ambulanz auf unserer Abteilung ein und die operative sowie organisatorische Tätigkeit. Das wäre es eigentlich schon.

Unterschiede zwischen UV-A, UV-B und UV-C Strahlung (01:49)

Susanna Kellermayr

Dann steigen wir in das Thema der heutigen Folge ein – unsere Haut. Bei vielen von uns hat sie in den letzten Monaten einiges mitgemacht. Die Coronakrise hat zum Beispiel Stress ausgelöst, der auch der Haut dann zu schaffen macht. Der neue Alltag hat vielleicht unsere Pflegeroutine durcheinandergebracht



und auch das häufige und teilweise lange tragen der MNS-Masken und die verstärkte Händehygiene, die ihr übriges tun, um die Haut aus dem Gleichgewicht zu bringen. Mit dem Sommerbeginn und mehr Sonnenstrahlen heißt es natürlich, dass wir zusätzlich auf besondere Pflege und Schutz setzen sollten, damit unsere Haut auch langfristiges gesund und schön bleibt. Dr. Sepp, beginnen wir gleich mit der Hautpflege zum Sommer. Nach einem Frühling, in dem die meisten von uns zwangsläufig viel Zeit in Innenräumen verbracht haben, ist unsere Haut jetzt wieder vermehrter Sonneneinstrahlung ausgesetzt und dass die UV-Strahlen der Haut schaden können, wissen wir natürlich alle. Können Sie uns erklären, was es damit auf sich hat? Es gibt unterschiedliche UV-Strahlungen, UV-A, B, C, wo liegen die Unterschiede?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das UV-C ist das Licht, das sehr kurzweilig ist und das wird hoffentlich von unserer Schicht, der Ozonschicht in der Atmosphäre aufgehalten, sodass es nicht auf die Erde kommt, weil das extrem gesundheitsgefährdend wäre. Das wird auch bei uns in der Flächendesinfektion und in Industrieanlagen eingesetzt. Das ist wirklich ein keimabtötendes und lebendabtötendes UV-Licht. Das UV-B ist das kurzweilige Licht. Das macht den Sonnenbrand und dringt nicht sehr tief in die Haut ein. Das UV-A ist das langweilige Licht und ist das Bräunungs-UV-Licht, wo die Pigmentproduktion der Haut stimuliert wird, damit wir auch braun werden. Wenn man diese UV verschiedenen Lichtwellen anschaut, dann muss man sagen, dass in den Sonnenschutzcremen hauptsächlich versucht wird uns vor dem UV-B, von diesem kurzweiligen Sonnenbrand erzeugenden UV-Licht zu schützen und weniger das UV-A. Sie sehen auf jeder Sonnenschutzcreme einen

Kreisel drinnen, das UV-A, das ist von der europäischen Kommission, dass zumindest zu einem Drittel auch ein UV-A Schutz vorhanden ist, damit auch die Leute vom UV-A geschützt werden. Natürlich nicht zu 100 Prozent, sonst würden sie beim Auftragen einer Sonnenschutzcreme auch nicht braun werden. Grundsätzlich ist es so, dass wir das UV-Licht aus verschiedenen biologischen Gründen brauchen. Wir haben eine bessere Stimmung, wenn wir ein Sonnenlicht sehen. Es ist für unser seelisches Gleichgewicht wichtig. Über die Vitamin D Produktion brauche ich gar nicht zu reden, also ich will als Hautarzt das UV-Licht nicht schlecht reden, denn es hat für unseren Körper eine ganz wichtige Funktion, aber wir übertreiben es manchmal.

Susanna Kellermayr

Noch einmal kurz zu den Unterschieden, UV-A und UV-B, die für uns wichtigsten UV-Strahlen. Von UV-B hat es lange geheißen, dass diese gefährlichen sind. Ein bisschen ist man abgerückt davon. Ist das richtig und wenn ja, warum?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das ist eine sehr wichtige Frage die Sie hier stellen. Man hat wirklich tatsächlich in der Vergangenheit gemeint, dass das UV-B, das kanzerogene, das krebserzeugende ist und dass Sonnenbrände das Schlimmste sind. Das ist richtig, aber man kann auch in Tierversuchen sehen, dass das UV-A genauso Hautkrebs erzeugen kann, wenn es in einer entsprechenden Menge auf den Menschen auftritt. Deshalb hat man auch bei Menschen die sehr viel ins Solarium gehen gesehen, dass das UV-Licht auch zum Hautkrebs führen kann und daher ist man ein bisschen vorsichtiger. Es gibt grundsätzlich Sonnenlicht, welches UV-A und



UV-B hat und zum Beispiel direkt mit dem weißen Hautkrebs korreliert. Wir haben eine Bevölkerung die älter wird, wir sind längere Jahre der Sonne exponiert und dadurch wird der weiße Hautkrebs, also der sogenannte Basaliom der Plattenepithelkarzinome, also die vom obersten Epithel der Haut ausgehende Krebsart, zunehmen. Beim Melanom, dem sogenannten schwarzen Hautkrebs ist die Exposition starker Sonnenbestrahlung bei heller Haut eines der wichtigsten Faktoren. Das heißt, die Zahl der Sonnenbrände. Und das bewirkt auch, dass wir in den ersten 15 Lebensjahren besonders aufpassen müssen, weil mit einer Latenz von 30, 40 Jahren bei jeder Strahlenbehandlung oder Strahlenexposition, der Mensch dann Krebs bekommt und daher ist das Lebenszeitrisiko in den ersten 15 Lebensjahren einen Hautkrebs zu bekommen 75 Prozent hoch. Das heißt, die ersten Jahre sind sehr wichtig und das führt uns eigentlich auch zu den Kindern. Die Kinder müssen wir besonders schützen, weil die haben diese Mechanismen, diese sogenannten Lichtschiele nicht, die Erwachsene haben. Das heißt, die Haut wird verdickt, wenn sie sonnenexponiert wird und das kann das Kind nicht. Das heißt, der Schutzfaktor fällt zum Beispiel weg und dadurch ist es besonders wichtig, dass man Kinder nicht der direkten Sonne aussetzt.

Solarium vor dem Sommer? (07:12)

Susanna Kellermayr

Stichwort Solarium. Sie haben gesagt, dass die UV-Strahlung im Solarium auch zumindest gefährliche Anteile hat. Es gibt diesen Mythos, dass man sich zum Beispiel im Frühling oder im Winter früh genug regelmäßig ins Solarium legen soll, um die Haut ein bisschen auf den Sommer vorzubereiten. Ist das richtig?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das ist nicht ganz richtig, das ist wie gesagt ein Mythos. Sie haben natürlich durch die verstärkte Pigmentierung, diese Pigmentstoffe, die sich dann in der Haut ablagern, einen gewissen Schutz. Der ist dabei relativ gering. Und das UV-Exposition im Solarium ist eine Sache von der Menge. Es hat niemand als Hautarzt etwas dagegen, dass sie sich vielleicht einmal vor dem Urlaub im Solarium bräunen, aber das regelmäßige ist ein Problem. Wenn Sie das 50 Mal im Jahr, zehn Jahre machen, dann sind das 500 Bestrahlungen und das erhöht das Hautkrebsrisiko immens. Das Vorbräunen ist meistens nicht ein Vorbräunen vor dem Urlaub, sondern das ist eher kosmetisch, sodass man eher bräunlich und gesund aussieht. Das ist der Hauptgrund, warum die Leute ins Solarium gehen und nicht, weil ich auf Urlaub in die Karibik fliege und mich vorab bräunen muss.

Ein guter UV-Schutz (08:26)

Susanna Kellermayr

Wir müssen unsere Haut auf jeden Fall, besonders im Sommer, vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen. Wie sieht jetzt aus Ihrer Expertensicht ein guter UV-Schutz für uns aus?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Lassen Sie mich das ein bisschen provokativ beantworten. Der beste Sonnenschutz ist der mechanische Schutz. Das heißt, wenn Sie mittags einen Hut tragen, ein T-Shirt tragen, sich nicht direkt in der intensiven UV-belastenden Zeit, Mittagszeit, elf bis zwei Uhr, je nach Sommerzeit, der Sonne exponieren. Das ist der beste Schutz und schauen Sie, dass Sie im Leben diese Phasen möglichst gering halten.



Das schützt Sie vor Hautkrebs und vor Hautalterung. Nummer eins – wenn Sie draußen sind und Sie spielen Tennis oder machen irgendeinen Sport, dann ist es sicher gut, wenn Sie einen Sonnenschutz verwenden, aber das ist sicher nicht so gut wie wenn Sie im Schatten sind oder einen mechanischen Sonnenschutz verwenden. Wenn Sie diese Sonnenschutzmittel verwenden, dann sollten Sie Sonnenschutzmittel verwenden die effektiv sind, die einen hundertprozentigen Schutz im UV-B und zumindest ein Drittel auch im UV-A Bereich haben.

Die Sonne reflektiert (09:39)

Susanna Kellermayr

Und wie schaut das überhaupt aus, denn die Sonne ist natürlich überall unterschiedlich. Oben am Berg ist sie stärker und wenn wir zum Beispiel am See Radfahren gehen oder Sport machen, dann reflektiert die Sonne vielleicht auch an der Wasseroberfläche. Macht es einen großen Unterschied?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Noch schlimmer ist der Schnee. Wenn Sie in Tirol im März eine Skitour machen, der Berg schneebedeckt ist und Sie eine Märzsonne haben, dann haben Sie einen UV-Index, der dem von äquatorial Afrika entspricht und das unterschätzen die Touristen und auch die Einheimischen, sodass sie dann einen furchtbaren Sonnenbrand mit Blasen bekommen, weil sie denken, dass die Sonne im März nicht sehr stark sein kann. Da wird ungefähr 80% des UV-Lichts reflektiert. Das gleiche gilt für das Meer und Seen, denn da wird natürlich dieser UV-Wert verstärkt. Das Reflektieren wird in der Wissenschaft vielleicht ein bisschen überschätzt. Wenn Sie schwimmen und schnorcheln, geht das UV-Licht noch einen halben

Meter hinein. Das heißt, der was schnorchelt und ein bisschen im kühlen Wasser herumtaucht, der bekommt garantiert einen Sonnenbrand, weil er spürt die Hitze und die Wärme durch das Sonnenlicht nicht und taucht dann eine dreiviertel Stunde im See herum, die Sonnenschutzcreme geht inzwischen weg, weil das Wasser die Sonnenschutzcreme wegfeigt und dadurch bleibt die Haut völlig ungeschützt exponierter Sonne gegenüber.

Sechs Hauttypen (11:18)

Susanna Kellermayr

Für das Hautkrebsrisiko sind besonders die jeweils angeborenen Hauttypen relevant und die damit verbundene Empfindlichkeit der Haut. Man unterscheidet hier sechs Hauttypen. Können Sie uns einen kurzen Überblick geben, wie die definiert sind?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Der Hauttyp eins ist der, der am empfindlichsten ist. Das ist der keltische Hauttyp, Schotten, Iren, Sommersprossen, hellhäutig und das steigert sich dann immer je nach Pigmentierungstyp bis zum sehr dunkelhäutigen, schwarzhaarigen Typen mit dunklen Augen, der kaum einen Sonnenbrand bekommt und da gibt es natürlich die Zwischentypen zwei, drei, vier und je mehr Sie den Hauttyp steigern, also Typ 6 zum Beispiel hat am wenigsten Sonnenbrände, sinkt auch das Hautkrebsrisiko, weil diese Personen dem Sonnenlicht gegenüber besser geschützt sind. Das heißt, das beste Beispiel – Schotten, Engländer, Iren sind nach Australien, sie haben eine helle Haut und dadurch hat Australien das höchste Hautkrebsrisiko der Welt, weil sie dort viel der Sonne exponiert worden sind und die Kombination mit der hellen Haut ist natürlich ungünstig.



tig. Das heißt für Sie, je weniger Pigmentierung Sie haben, desto weniger werden Sie braun, desto mehr Schaden macht die Sonne auf der Haut und im amerikanischen spricht man von „Freckled-Skin, das heißt, Sie haben überall Altersflecken.

Susanna Kellermayr

Ab welchem Alter kann das anfangen?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Mit 35, 40 werden Sie die ersten Schäden schon sehen und das sehen Sie natürlich mehr bei Personen die hellhäutig sind und die werden auch nicht braun, sie schädigen eigentlich nur die Haut.

Die richtige Sonnencreme (13:05)

Susanna Kellermayr

Auf jeden Fall ist wahrscheinlich das Wichtigste die Haut gut zu schützen und die passende Sonnencreme zu verwenden. Wie finde ich die richtige Sonnencreme für mich?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Wenn Sie eine eher fettige Haut haben, sollten Sie nicht eine sehr fettige ölige Sonnencreme verwenden, weil diese fettige Sonnencreme das Milieu ihrer Haut, bakteriell wie Pilze und ihre Mitbewohner der Haut, durcheinanderbringt und dann kommt es, was man früher als Mallorca-Akne bezeichnet hat, zu einer Entzündung der Haarbelge, die Poren sind verstopft und die Bakterien nehmen zu. Das kann durch diese fette Salbengrundlage bewirkt sein.

Susanna Kellermayr

Das merken wir dann an Rötungen oder Pusteln?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das sieht man an Pusteln, das sieht man an Papeln, meistens im Dekolletébereich, im Schulterbereich. Das zweite was Sie berücksichtigen sollten – jede Sonnenschutzcreme hat einen Stoff, der mit der Sonne reagiert. Entweder reflektiert er oder absorbiert er und jede dieser Reaktionen ist eine chemische Reaktion und jede chemische Reaktion kann eine allergische Reaktion auslösen oder sie kann eine Unverträglichkeitsreaktion, eine Intoleranzreaktion auf der Haut auslösen. Das heißt, potenziell kann jeder chemische Stoff, den Sie auf die Haut applizieren, zu einer Reaktion führen. Es gibt daher nicht die beste oder schlechteste Sonnenschutzcreme. Das dritte ist, wenn wir einen Lichtschutzfaktor 50 sehen, dann wird es keinen Menschen auf der Welt geben, der vernünftig ist und eine Sonnenschutzcreme so appliziert, dass er wirklich diesen Sonnenschutzfaktor 50 hat, weil dann sieht er aus wie ein Clown, also wirklich weiß von oben bis unten. Da braucht er mindestens zwei Milligramm pro Quadratcentimeter, wo er diesen Sonnenschutzfilter auftragen kann.

Susanna Kellermayr

Wie viel ist das ungefähr?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das ist ganz schön viel, also man sieht dann ganz weiß aus, als wie wenn Sie ein Schauspieler sind und Schminke auftragen. Das ist relativ viel. Es verwendet sicher kein Mensch die Sonnenschutzcreme so, dass sie dem Lichtschutzfaktor auf der Packung entspricht. Das heißt aber auch, dass wir nicht mit einem Lichtschutzfaktor 50 beginnen, sondern vielleicht mit 30. Dann geht man schwimmen, Sport machen, schwitzen, mit dem Handtuch abwischen und dann sind wir schon bei zehn



oder 15. Wenn Sie jetzt aber mit einer Sonnenschutzcreme mit 15 anfangen, dann haben Sie gleich einmal nichts mehr. Daher sollte man aus rein praktischen Überlegungen eher einen Sonnenschutzfaktor anwenden der höher ist. Das soll aber nicht dazu führen, dass man sagt, ich brauche den Sonnenschutzfaktor 100. Zwischen 50 und 100 ist nur eine einprozentige Stärkung der Filterwirkung. Das heißt, ob Sie 50 oder 100 verwenden macht keinen großen Unterschied, aber Sie sollten mit einem Lichtschutzfaktor ab 30 auf jeden Fall beginnen und nicht darunter.

Sonnencreme im Schatten? (16:16)

Susanna Kellermayr

Noch ein Volksmehr die man oft hört – im Schatten oder wenn es draußen bewölkt ist, brauche ich gar keine Sonnencreme oder zumindest eine mit geringerem Lichtschutzfaktor, stimmt das?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Als junger Medizinstudent habe ich erlebt, dass dieser Mythos falsch ist. Ich bin einem Event zuschauen gegangen, es war verregnet, es war wolkig und ich bin draußen gesessen und habe trotzdem einen Sonnenbrand bekommen. Gerade in Sommerzeiten, Juli, August oder in Ländern mit einer intensiven Sonnenbestrahlung und dann kommt noch ein Wind dazu und es kühlt und dann vergisst man völlig über die Wirkung des UV-Lichts oder des Sonnenlichts.

Chemischer vs. mineralischer Sonnenschutz (16:56)

Susanna Kellermayr

Im Großen und Ganzen gibt es zwei unterschiedliche Arten von Sonnencreme – den chemischen Sonnenschutz und vor allem in den letzten Jahren aufgekommen, den mineralischen. Welche Art empfehlen Sie?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Es sind beide in Ordnung. Vor Jahren hat man gesagt, dass der chemische Schutz unter Umständen gefährlich sein kann, weil es eine chemische Reaktion ist. Das hat sich aber in den letzten Jahren nicht so bewahrheitet. Es wird niemand sehr krank werden, wenn er einen chemisch bedingten Sonnenschutz verwendet, eher wird er krank, wenn er gar keinen Sonnenschutz verwendet. Es gibt verschiedene Substanzen, die die Sonne reflektieren und welche, die sie absorbieren. Beides ist eine Reaktion mit dem Sonnenlicht und mineralische Sonnenfilter klingen natürlich viel besser, weil es keine chemische Reaktion ist, sondern nur physikalisch reflektieren, aber es sind auch Substanzen, die auf der Haut aufgetragen werden und auch gegen mineralische Stoffe kann die Haut in Form von Unverträglichkeitsreaktionen reagieren. Die chemischen Stoffe sind an und für sich effektiver. Sie haben natürlich den Nachteil, dass wir hier eine photochemische Reaktion mit dem Sonnenlicht haben und dadurch können sie auch wahrscheinlich mehr Unverträglichkeitsreaktionen machen, aber dieser Mythos, dass ich nur reflektierende und keine chemischen Stoffe verwenden darf, stimmt sicherlich in der Form nicht.



Filtersubstanzen (18:27)

Susanna Kellermayer

Es gibt auch unterschiedliche Filtersubstanzen in den Sonnencremes. Was hat sich in den letzten Jahren in diesem Bereich getan?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Eigentlich nicht so viel. Das einzige ist, dass man mit der Nanotechnologie versucht, dass man versucht, dass sich die chemischen Stoffe gleichmäßig auf der Haut verteilen. Das war immer das Problem, dass man das mit einer Salbengrundlage oder einer Mixtur produziert und aufträgt. Und durch die Nanotechnologie kann man das wesentlich besser auf die Haut auftragen und da hat sich sehr viel getan. An den Filtern würde ich sagen hat sich nicht sehr viel getan.

Susanna Kellermayer

Also nur eine Trägersubstanz oder wir?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Ja, an der Technologie wie sich das auf der Haut besser verteilt.

Susanna Kellermayer

Manche dieser Filter haben offenbar den Ruf, zum Beispiel Fischen und Korallen im Meer zu schaden oder auch teilweise dem Menschen selbst. Wie sehen Sie das?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Wenn Sie überlegen was in unsere Abwässer und ins Meer alles hineinkommt, sind das natürlich chemische Substanzen, die wieder schwierig aus dem Wasser gereinigt werden müssen. Das ist sicherlich richtig. Wir belasten unsere Abwässer sicher mit unglaublich vielen Chemikalien, auch mit Sonnenschutzmittel

und diese Sonnenschutzmittel können natürlich mit ihrer klebrigen Form auf Pflanzen eine Wirkung haben und auf sensible Ökosysteme einen Effekt haben. Das ist ganz sicherlich und in manchen Ländern ist es sogar verboten, dass man bei Korallen Sonnenschutzcreme verwendet.

Kleidung als Sonnenschutz (20:02)

Susanna Kellermayer

Neben der Sonnenschutzcreme ist auch die Kleidung ein sinnvoller Sonnenschutz. Gibt es so etwas wie geeignetere und ungeeignere Kleidung?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Es gibt eine Unzahl von UV-schützenden Kleidungen, vor allem für die Kleinkinder und wenn Sie in Australien an den Strand gehen, dann werden Sie kein Kind nur in der Badehose sehen. Vor allem Kinder unter 5 Jahren. Die haben einen Hut auf, die haben sogar einen Schutzfaktor für den Nacken und gehen mit diesem Gewand auch hinein ins Wasser, kommen raus und spielen am Strand, aber sie sind der Sonne wirklich geschützt und die haben einen relativ hohen Schutzfaktor, dass das Sonnenlicht nicht direkt auf die Haut kommt. Das sehen Sie immer mehr, auch in südlichen Region, auch bei Touristen, weil sich das natürlich jetzt mit der Zeit herumgesprochen hat, dass exzessives UV-Licht zu Hautkrebs führen kann, vor allem bei den Kindern. Und da macht es bei den Kindern auch Sinn, weil die Kinder wollen am Strand spielen, wollen mit den Bällen spielen, wollen im Sand spielen und da können sie nicht sagen, dass Sie immer einen Sonnenschirm haben, weil es reflektiert auch vom Meer her und da ist das sicher ein guter Schutz. Da gibt es sehr vieles.



Gesund bräunen? (21:19)

Susanna Kellermayr

Dr. Sepp, braune Haut gilt für viele immer noch als Schönheitsideal und als gesund. Ist es überhaupt möglich sich gesund zu bräunen?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Es war nicht immer so, dass eine gesunde Haut etwas von Wohlstand und Gesundheit ausdrückt. Denken Sie ein paar hundert Jahre zurück. Bei den Adligen war es eher verpönt, wenn man eine braune Haut hat. Das haben eher die Bauern gehabt und nicht die Adligen, sondern das war die Noblesse, die hat eine weiße, helle Haut gehabt. Dass die braune Haut gesund ist, ist erst in den letzten vielleicht 50 bis 100 Jahren so in unserem Bewusstsein. Wenn Sie ein keltischer Hauttyp sind, also eine helle Haut und Sommersprossen haben, dann gibt es erstens keine Bräune und alles was Sie tun damit Sie braun werden ist schädlich für die Haut. Wenn Sie ein braun gebrannter Mensch sind oder eine dunkle Hautfarbe haben, dann brauchen Sie die Bräune nicht, weil Sie haben die Pigmentierung eigentlich schon.

Folgen von übermäßigem Sonnenkonsum (22:29)

Susanna Kellermayr

Kommen wir zu den Folgen von übermäßigem Sonnenkonsum – dem Sonnenbrand, Langzeitfolgen und auch zu Sonnenallergien. Sonnenbrand, was heißt das jetzt aus dermatologischer Sicht?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Es ist eine Verbrennung. Wenn Sie einen Sonnenbrand haben, setzen Sie sehr viele Substanzen frei wie bei einer Verbrennung. Also

wenn die Haut massiv geschädigt wird und Sie eine Entzündungsreaktion haben. Es kann zur Blasenbildung führen wie bei der Verbrennung zweiten Grades. Das ist der kurzzeitige Effekt von UV-Licht, meistens von UV-B, diesem kurzwelligen, welches durch Sonnenschutzcreme geschützt wird. Die Zahl der Sonnenbrände erhöht wieder das Risiko und da gibt es schöne wissenschaftliche Untersuchungen am schwarzen Hautkrebs zu erkranken. Auch wenn Sie Sonnenschutzcreme verwenden, haben Sie trotzdem noch die Exposition auf UV-A und das fördert die Hautalterung und erhöht auch das Langzeitkrebsrisiko für weißen Hautkrebs, der dann mit 50, 60, 70 auftritt. Und den werden wir in den nächsten Jahren sehr sehen, weil die Leute älter werden und die meisten weißen Hautkrebserkrankungen haben wir nach dem 70. Lebensjahr.

Susanna Kellermayr

Ein Sonnenbrand kann tagelang wehtun, hat vielleicht schon jeder von uns einmal erfahren. Wann sollte ich denn damit zur Hautärztin oder zum Hautarzt gehen?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Sie müssen nicht zur Hautärztin gehen, das kann jeder Hausarzt behandeln. Wenn Ihnen ein Sonnenbrand wehtut und Ihnen Schmerzen bereitet, Sie nicht mehr auf dem Rücken liegen können, dann möchten Sie medizinische Hilfe haben. Die setzt sich zusammen aus kühlenden Lotionen, die sind sehr angenehm und wenn es wirklich sehr stark ist, dann braucht man auch antientzündliche Medikamente. Man spricht von nichtsteroidale Antiphlogistika, aber die sind auch nicht das Gelbe vom Ei. Dann gibt es sogar eine systemische Kortisonbehandlung, wenn es wirklich Richtung Blasen geht. Das sollte man mög-



lichst frühzeitig behandeln, um diese Entzündungsreaktion noch zu stoppen und den Kollateralschaden, der die Entzündungsreaktion macht, möglichst gering zu halten.

Susanna Kellermayr

Was halten Sie von Hausmitteln? Topfenwickel zum Beispiel?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das ist in Ordnung. Alles was kühlt.

Susanna Kellermayr

Viele Menschen leiden auch immer wieder unter sogenannten Sonnenallergien. Betroffene wissen sicher gleich was ich meine. Es kommt zu Hautrötungen und Entzündungen. Was kann ich bei einer Sonnenallergie tun?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das Wichtigste ist einmal eine langsame Adaptierung an die Sonne. Man weiß noch nicht warum diese polymorphe Lichtdermatose der Sonnenallergie entsteht. Manche glauben, dass wir durch das Sonnenlicht neue Eiweiße in der Haut produzieren, worauf wir eine entzündliche immunologische Reaktion haben und wenn es wirklich eine Sonnenallergie ist und es juckt und beißt Sie überall, dann kann man Medikamente gegen Juckreiz und Medikamente gegen die Entzündung einsetzen, entweder lokal oder auch als Tabletten einnehmen.

Gewisse Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit (25:44)

Susanna Kellermayr

Stichwort Medikamente. Es kann sein, dass wir uns vor der Sonneneinstrahlung überlegen sollten, welche Medikamente wir nehmen, weil

das eventuell sein kann, dass die die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Welche zum Beispiel?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das ist eine ganze Palette von Medikamenten. Ein Beispiel ist, wenn Sie Tetracycline einnehmen. Das nimmt man bei Husten ein. Das ist ein bestimmtes Antibiotikum und da sollten Sie nicht in die Sonne gehen. Es kann auch zu Pigmentierungen führen. Es gibt harntreibende Mittel die bewirken, dass Sie schneller auf die Sonne empfindlicher werden, Herzmedikamente, Betablocker, die uns empfindlicher gegenüber der Sonne machen und dann auch eine photoallergische Reaktion. Das heißt, das Medikament bewirkt dann zusammen mit dem Sonnenlicht eine Reaktion. Das Medikament oder der Metabolit des Medikaments wird in die Haut gespült und mit dem Sonnenlicht zusammen gibt es eine Reaktion. Das sind gar nicht so wenige Medikamente, aber das sollten Sie mit dem Hausarzt abklären. Es gibt manche die sehr besonders sind, da macht der Arzt sowieso aufmerksam, dass man mit diesem Medikament nicht in die Sonne gehen soll.

Hard Facts zum Thema Sonnenschutz (26:53)

Susanna Kellermayr

Zusammengefasst, was ist das Wichtigste zum Thema Sonnenschutz?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Das erste ist der mechanische Schutz, Sonne aus dem Weg zu gehen und in einem erträglichen Maß. Das heißt nicht, dass Sie nicht mehr in die Sonne gehen sollen, aber plötzlich ins Flugzeug steigen mit der blassen Haut und dann sich acht Stunden am Strand in Spanien



zu legen, hat unsere Haut und unsere Natur nicht vorgesehen und das ist für die Haut eine unglaubliche Stresssituation. Durch das UV-Licht sind plötzlich riesige Mengen von Prostaglandine, Interleukine, also sehr viele biologisch aktive Substanzen freigesetzt. Die können sogar Fieber auslösen. Das ist nicht gesund. Wenn Sie jetzt sagen, dass Sie im Frühjahr anfangen und eine Bergwanderung machen, Mountainbiken gehen und sich langsam der Sonne anpassen, dann kriegen Sie natürlich mit der Zeit auch die Langzeitschäden von der Sonne. Das kann jeder sehen, wenn er seine Haut anschaut, denn unter dem Kinn hat man die schönste Haut, weil da nie eine Sonne hinkommt. Oder wenn Sie an Gebiete Ihres Körpers denken, mit denen Sie selten in der Sonne sind, dann werden Sie dort auch noch mit 50, 60 Jahren eine schöne Haut haben und wenn Sie Ihre Unterarme oder die Rückseite Ihrer Unterarme anschauen oder das Gesicht, wenn Sie viel in der Sonne waren oder Segler sind, dann sehen Sie die Hautalterung. Sie sehen Sonnenflecken, Sie sehen Faltenbildung, Sie sehen, dass die Elastizität der Haut reduziert ist. Das sind alles Effekte des UV-A-Lichts.

Corona und die Auswirkungen auf die Haut (28:30)

Susanna Kellermayr

Wir kommen zum zweiten Thema heute – Die Coronakrise und die Auswirkungen auf unsere Haut. Bei vielen von uns hat das Virus den Alltag und die gewohnten Tagesabläufe total umgekrempelt. Zu Beginn der Krise wird uns überall eingebläut, wir sollten uns bei jeder Gelegenheit die Hände waschen, mindestens 30 Sekunden lang, dabei ordentlich einseifen nicht vergessen und zusätzlich oder zumindest, wenn wir keine Waschmöglichkeit haben

unterwegs Hände desinfizieren, damit wir das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich halten. Welche Probleme können dabei für die Haut entstehen?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Diese Probleme haben wir gesehen. Proportional zur Angst haben sich Leute sehr viel mit Seife gewaschen, haben anschließend noch sehr intensiv Hautdesinfektionsmittel, was in der Regel meist Alkohol ist, verwendet und damit eigentlich das Schutzschild der Haut völlig zerstört. Man spricht von der Hautbarriere. Das ist die oberste Schicht der Haut, die aus toten Zellen und Fetten besteht und durch die Seife und durch den Alkohol werden diese Fette herausgelöst. Das ist ungefähr so, wenn Sie eine Ziegelmauer haben und Sie nehmen den Mörtel zwischen den Ziegeln heraus, dann fällt die Ziegelmauer zusammen und die Barriere ist gestört und dann kommt das Wasser hinein und es gibt eine Ekzemreaktion. Ich habe sehr viele Ekzeme an den Händen gesehen, besonders bei Leuten, die sehr viel Angst vor Covid-19-Erkrankungen gehabt haben, die sich exzessiv fast jede paar Minuten gewaschen haben und Desinfektionsmittel verwendet haben. Beim Otto Normalverbraucher, so wie man es eigentlich empfiehlt, dass man es öfter am Tag macht, da habe ich es weniger gesehen. Vor allem wenn er dann auch eine indifferente Hautpflege, sprich ein Hautbalsam oder eine Pflegecreme verwendet, um die Haut wieder zu schützen. Aber die Barrierefunktion ist sicherlich beeinträchtigt. Ich habe auch ein bisschen Angst im Herbst, wenn die Schulen wieder beginnen und die Kinder öfters in der Schule sind, so wie es zumindest von der Bundesregierung ins Auge gefasst wird und da sehr viel desinfiziert wird, dann könnte ich mir bei diesen zarten Kinderhänden durchaus vorstellen, dass vermehrt Ekzeme auftreten. Ich hoffe das nicht, aber das ist etwas, wo



die Haut sehr belastet wird und sie auch vergessen, dass Sie vielleicht wieder manchmal, wenn Sie zu Hause sind, rückfettend am Abend Pflegecreme verwenden sollten.

Susanna Kellermayr

Also durch das häufige Händewaschen ist die Haut oft ausgetrocknet und man hat Hautrötungen und Risse an den Händen. Lässt sich das überhaupt verhindern?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Wenn Sie Leute haben, die eine sehr trockene Haut haben oder eine Hauterkrankung wie Neurodermitis, die von vornherein ein Hautbarriereproblem haben, dann wird das natürlich sehr verstärkt. Man kann es schon verhindern, indem ich versuche die Haut wieder mit hautrückfettenden Pflegesubstanzen zu pflegen, die die Leute auch vertragen, aber zwischen einem Desinfizieren der Hände und einem übermäßigen ist ein Unterschied. Ich habe Leute gehabt, die sich 80 Mal am Tag desinfiziert haben. Nach jeder Berührung einer Türklinke haben sie sich desinfiziert. Sie haben Handschuhe getragen in denen sie schwitzen, wo die Barriere auch gestört ist. Die Substanzen sind in den letzten Jahren vielmehr verbessert worden, indem in der Desinfektionslösung auch rückfettende Substanzen sind und je länger man das einschmiert, desto mehr ist diese rückfettende Schicht auf die Haut gekommen und hat sie geschützt.

Susanna Kellermayr

Die zweite Herausforderung für unsere Haut waren die Masken in der Zeit. Für uns alle bestimmt eine komplett ungewohnte Situation und neu für die Gesichtshaut. Welche Auswirkungen hat das Tragen von Masken auf die Haut? Was glauben Sie?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Je enger sie ist und je dichter sie ist, desto mehr verändert sich natürlich das Mikromilieu der Haut in diesem Bereich und dieses Areal über der Nase und um die Nase und den Mund ist von der Haut überhaupt ein problematisches Gebiet. Wir haben dort andere Bakterien als wie an anderen Körperteilen. Das zeigt die moderne Mikrobiomforschung. Wir haben auf unserer Haut Mitbewohner, das sind Pilze und Bakterien und die reagieren auf Säuregehalt, PH-Wert, die reagieren auf Fettgehalt. Wenn sie eine feuchte Maske haben wird die Talgdrüsenproduktion verändert, das verändert das Milieu, das verändert die Bakterienzusammenstellung, die Pilzzusammenstellung und dadurch ergeben sich dann eine Reihe von Hauterkrankungen, zum Beispiel das sogenannte Seborrhoisches Ekzem. Das ist dieses Ekzem, das um die Nasenflügel an den Augenbrauen liegt. Die Menschen die einen Stress haben, der März war jetzt nicht der Monat, wo wir viel Vitamin D haben, haben dann Ekzeme bekommen, vor allem wenn sie auch Bartträger waren. Das ist ein Ekzem, wo man Schuppen bekommt. Das ist ein Pilz *Pityrosporum ovale* oder *Malassezia furfur* der überwuchert und die Haut versucht das mit einer entzündlichen Reaktion zu bekämpfen. Das zweite – die Leute die einen Bart oder Haare haben – durch die Feuchtigkeit sind die Poren verschlossen worden und die Bakterien sind bekämpft worden und wir haben dann eine Haarbalgenentzündung oder Follikulitis bekommen und das ist wieder mehr bei jemandem, der eine verstärkte Talgdrüsenproduktion hat, jemand der Akne hat, jemand der überhaupt eher eine unreine Haut hat und jemand der viel Kosmetika verwendet hat.



Susanna Kellermayr

Sind Ihnen noch weitere Effekte der Coronakrise aufgefallen?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Es hat auch einen positiven Effekt. Das hat man natürlich nicht untersucht, aber das drinnen bleiben im Haus, je nachdem was das Mikromilieu im Haus ist, wird sicherlich auch einen Effekt gehabt haben. Ich glaube, dass Patienten die Neurodermitis gehabt haben, Patienten die eine empfindliche Haut von sich aus haben, dass die mehr Hautprobleme gehabt haben. Sie haben einen Juckreiz auf der Haut gehabt und mehr gekratzt. Das hat sicher zugenommen, aber vielleicht nicht in dem Ausmaß, wie wir uns das vorgestellt haben. Es war alles noch in einem erträglichen Maß glaub ich.

Hautpflege in Zeiten von Covid-19 (35:27)

Susanna Kellermayr

Welche Pflege würden Sie für die neuen Herausforderungen empfehlen? Es werden immer weniger, aber viele Menschen müssen zum Beispiel weiterhin sehr lange den ganzen Arbeitstag lang die Maske tragen. Gibt es irgendetwas was wir bei der Pflege beachten sollten?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Die Leute, die eine fettige Haut haben, eine vermehrte Talgproduktion, müssen eine vermehrte Reinigung der Haut durchführen, wenn sie die Maske runternehmen und auch Leute, die ein Ekzem durch eine Pilzüberwucherung haben. Dafür gibt es aber sehr gute Präparate. Die sollen sich einmal mit ihrem Hautarzt oder mit ihrem Arzt in Verbindung setzen. Das kann

man schon sehr behandeln, aber natürlich gilt – je weniger man die Maske trägt, desto besser ist es für die Haut. Für Covid ist es natürlich nicht gut und durch die frische Luft im Sommer, wo es Sonnenlicht und Vitamin D gibt, ist es nicht so problematisch. Problematisch wird es eher im Winter werden. Die Luft ist trocken, wir haben eine Zentralheizung und die Haut wird noch mehr getrocknet. Dann habe ich noch diese feuchte Kammer vor der Nase und da könnte ich mir vorstellen, dass es noch schlimmer wird. März, April, Mai war schon der Frühling, das war nicht der Winter. Problematisch wird es im Winter.

Covid-19-Erkrankung an der Haut erkennbar (36:32)

Prim. Dr. Norbert Sepp

Dr. Norbert Sepp, eine Covid-19-Erkrankung kann sich laut Aussagen einiger Mediziner auch über die Haut bemerkbar machen. Eine im British Journal of Dermatology erschienene Studie aus Madrid und Barcelona zeigt, dass 19 Prozent der Patientinnen und Patienten an frostbeulenartigen Hautveränderungen leiden. Welche Erkenntnisse gibt es bisher auf dem Gebiet?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Es ist sicherlich richtig. Wir haben am Anfang geglaubt, dass die Covid-19-Infektion keine Hauterscheinungen macht und sind dann eines Besseren belehrt worden. Es macht diese Frostbeulen, es macht eine Urtikaria. Das ist wie wenn Sie an einer Brennnessel ankommen und diesen juckenden Ausschlag bekommen. Es kann zu Hautdurchblutungsveränderungen führen, die man an den Fingerendgliedern findet und man sieht auch Hautzeichnungen der Blutgefäße auf der Haut. Man bezeichnet das Livedo Zeichnung. Aber wovor



ich meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewarnt habe ist, wenn jemand im März, April kommt und Urtikaria hat, dass das gerne mit Viruserkrankungen assoziiert wird und zu der Zeit war die Covid-Infektion die häufigste Viruserkrankung, die wir in der Umgebung und in der Bevölkerung hatten. Daher sollten sie dort aufpassen und testen, ob eine Covid-Infektion vorliegt. Was wir gelernt haben ist, dass die Covid-Infektion in die Mikrozirkulation greift, in die Gerinnung eingreift und deshalb auch die Intensivmediziner angefangen haben, den Patienten antithrombotische Medikamente, die die Gerinnung beeinflussen, zu geben. Wir haben damit auch einen verbesserten Ausgang der Erkrankung erlebt. Wir haben gelernt, dass die Schlaganfälle zunehmen, das Herzinfarkte auftreten, also alles Dinge, wo die Gerinnung eine Rolle spielt. Auf der Haut hat man auch gesehen, dass die Mikrozirkulation betroffen sein kann. Wir müssen noch sehr viel von diesem Virus lernen, in welche Systeme vom Immunsystem, von der Lunge, von der Gerinnung, von der Mikrozirkulation und wo dieses Virus auf zentralnervöse Riechnerven eingreift.

Susanna Kellermayr

Zum Abschluss unserer heutigen Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“ noch in drei Sätzen, welche Faustregeln im Umgang mit unserer Haut diesen Sommer möchten Sie uns mitgeben?

Prim. Dr. Norbert Sepp

Genießen Sie die Sonne, was ein Hautarzt selten sagt, aber gehen Sie damit sorgsam um und nehmen Sie die Sonne wie einen Kredit, dass Sie den Kredit nicht sofort verbrauchen, weil Sie müssen 80 oder 90 Jahre mit der Sonne noch leben und Sie sollten Ihren Kredit nicht in den ersten zehn Jahren verbrauchen.

Susanna Kellermayr

Das war die sechste Ausgabe des Gesundheits-Podcasts „Mein Weg zu bester Gesundheit“ von SeneCura und OptimaMed. Vielen Dank an unseren heutigen Experten Primar Universitätsprofessor Dr. Norbert Sepp. Im Podcast sieben nächste Woche, zu Gast Mag. Julia Riedl, klinische Psychologin im OptimaMed Rehabilitationszentrum Wiener Neustadt, sprechen wir über etwas, worauf viele von uns heuer besonders warten – über den Sommerurlaub und wie wir den in Zeiten des Coronavirus gestalten können. Egal ob zu Hause oder unterwegs. In diesem Sinne wünsche ich einen schönen Sommer. Bleiben Sie gesund!