



09.12.2020 15:47 CET

## Achtung Sonne – auch im Winter!

**Im Internet liest man jetzt immer häufiger, dass man sich auch im Herbst und Winter eincremen und seine Haut somit vor Sonne schützen soll. Geht das nicht ein bisschen zu weit? Wir verraten euch, warum das nicht übertrieben sondern extrem wichtig ist und die Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor zu eurer Morgenroutine gehören sollte.**

Zugegeben, ich habe früher auch zu der Sorte Menschen gehört, die so wenig Sonnencreme wie möglich verwendet haben. Sonst wird man schliesslich nicht braun, das ist ja ganz klar. Diese Sichtweise hat sich zum Glück über die Jahre geändert und ich lebe nicht mehr nach dem Motto «Was jetzt rot ist, wird später braun».

Muss ich mich denn jetzt im Winter wirklich eincremen, auch wenn es kalt ist? Die klare Antwort ist: Ja. Und das hat gleich mehrere Gründe: Zum einen ist die UV-Strahlung der Sonne für Sonnenbrand und Hautkrebs verantwortlich. Zum anderen ist sie aber auch die Hauptursache für die Hautalterung. Die Eitelkeit in jungen Jahren und der Wunsch nach einer tollen Bräune kann also später dafür sorgen, dass unsere Haut viel zu früh nicht mehr frisch aussieht.

### **Es riecht nach Schnee ... und Sonnencreme?**

Heisst das denn jetzt, dass ich auch in den Wintermonaten mit einer dicken Schicht Sonnencreme mit SPF 50 auf dem Gesicht durch die Gegend laufen sollte? Das kann durchaus sein!

Auch wenn es absurd klingt, sollte die Stärke des Lichtschutzfaktors der Sonnencreme immer auf die Stärke der Sonne angepasst werden – unabhängig von den Temperaturen.

Um sicher zu gehen, empfehlen Experten am besten immer eine Creme mit SPF 50 zu verwenden, denn die meisten von uns tragen die Creme zu wenig dick auf und oft auch nur einmal am Tag.



### **Für was steht der UV-Index?**

Der UV-Index gibt Aufschluss über die Intensität der Sonnenstrahlen. In den Wintermonaten ist er hierzulande mit 1-2 sehr gering, weshalb wir normalerweise keine Angst vor einem Sonnenbrand haben müssen. Zugleich wird die Haut aber zum Ende des Sommers von der Sonne entwöhnt und ist somit auch anfälliger für UV-Strahlung.

Aber aufgepasst – der UV-Index steigt mit zunehmender Höhe! Die dünne Luft in den Bergen hält einen kleineren Anteil der UV-Strahlung ab. Liegt

auch noch Schnee, werden die Sonnenstrahlen reflektiert und die UV-Strahlung zusätzlich verstärkt. Gerade beim Schneesport ist ein starker Sonnenschutz also auch im Winter unbedingt nötig.

### **Es schneielet, es beielet ...**

Wer kennt sie nicht, die juckende Haut im Winter. Die trockene Heizungsluft und die eisige Kälte vor der Tür tragen ihr Teil dazu bei. Die Haut spannt, ist extrem trocken und schuppt manchmal sogar. Aber nicht nur beheizte Innenräume sondern auch die Aussentemperatur ist schuld: Fallen die Temperaturen unter acht Grad, reduziert der Körper die hauteigene Talgproduktion.



Eine intakte Talgschicht trägt massgeblich zum Schutz unserer Haut bei – sie bewahrt die Haut vor dem Austrocknen und auch vor UV-Strahlen. Wird nicht mehr so viel Talg produziert, wird diese Schutzschicht brüchig. Dann können die UV-Strahlen sogar noch schneller die elastischen Fasern der Haut angreifen und vorzeitige Hautalterung oder Pigmentstörungen verursachen.

Neben der wunderbaren Eigenschaft, die Haut vor UV-Strahlung zu schützen, sind Sonnencremes sehr fetthaltige Cremes. Das kommt der Haut in den Wintermonaten besonders zu Gute. Es gibt extra Sonnencremes für den Winter, die noch reichhaltiger sind – sehr wässrige Cremes hingegen können im Winter sogar auf der Haut gefrieren!

Und alle, die bei fettigen Cremes immer direkt an die pickelige Haut der Pubertät denken, kann ich direkt beruhigen: Im Winter hat die Haut prinzipiell immer zu wenig Fett. Fettreiche Cremes stärken die Hautbarriere und helfen dadurch, das Feuchtigkeitslevel der Haut auf dem richtigen Pegel zu halten.

Für die meisten begeisterten Wintersport-Fans gehört das Eincremen in den kälteren Jahreszeiten sowieso längst schon zur Routine. Daran sollten wir uns am besten das ganze Jahr über – unserer Haut und Gesundheit zuliebe – ein Vorbild nehmen. Denn was jetzt rot ist, wird vielleicht später braun, hinterlässt aber dauerhafte Schäden.

Ganz ähnlich also wie mit der Altersvorsorge: In jungen Jahren sehen wir oft den Mehrwert des zusätzlichen Aufwandes nicht – aber im Alter ist man dankbar dafür.

### Der richtige Schutz



Dr. med. Robert Katamay und sein [Team](#) in Binningen, Zürich und Pfäffikon SZ beraten Sie individuell und persönlich, welcher Sonnenschutz und welche kosmetischen Produkte für Ihren Hauttyp geeignet sind. Aber auch für weitere Fragen rund um das [Thema Ästhetik](#) sind sie für Sie da.

### Kontaktpersonen



#### **Claudia Wasmer**

Pressekontakt

Leitung Kommunikation und Marketing

[claudia.wasmer@vista.ch](mailto:claudia.wasmer@vista.ch)

+41 61 426 61 28



**Shannay Zynamon**

Pressekontakt

Stv. Leitung Kommunikation und Marketing

[shannay.zynamon@vista.ch](mailto:shannay.zynamon@vista.ch)

+41 61 426 60 44