

## **PRESSEMITTEILUNG**

28.06.2017

### **Wie kommt braune Haut zustande und was versteht man unter Pigmentierung?**

Das Erste, was wir an der Sonne schätzen, ist (neben der Wärme und dem sichtbaren Licht) die Fähigkeit unsere Haut zu bräunen. Die Bewertung der Hautfarbe als attraktive oder schön unterliegt dabei einem biologischen Kontext. Gerade bei der Partnerwahl spielen biologische Faktoren eine wichtige Rolle.

Die Hauttönung ist die erste Reaktion der Haut, um sich vor möglichen starken Sonnenstrahlen zu schützen. Das länger wellige UVA-Licht trifft auf die in der Haut vorhandenen Pigmentmoleküle (Melanin), die sich durch einen Oxidationsvorgang dunkler färben. Je mehr Melanin jemand hat, desto schneller wird er braun. Dies ist anhängig vom genetisch bestimmten Hauttyp und auch von vorangegangener Besonnung. Personen mit geringem Melanin-Gehalt und sehr empfindlicher Haut (sogenannten Hauttyp 1) werden kaum oder nicht braun. Deren Hautfarbe wechselt ins rötliche und verbrennt leicht. Deshalb sollten solche Personen zumindest die intensive Sonne meiden bzw. sich entsprechend schützen.

Die Hauttönung oder direkte Pigmentierung hält jedoch nicht sehr lange an und bietet auch noch keinen optimalen Sonnenschutz, dieser wird erst durch das kurzwellige UVB-Licht in Gang gesetzt.

Unter dem Einfluss des energiereicheren UVB-Anteils im Licht werden die Melanozyten in der Haut dazu angeregt, den Hautfarbstoff Melanin zu bilden (der, wie beschrieben, vom UVA-Anteil nachgedunkelt wird). Man spricht von indirekter Pigmentierung.

### **Gebräunte Haut: Was ist eine Lichtschwiele?**

Der wesentliche Effekt zum Haut- bzw. Lichtschutz besteht nun nicht so sehr in der Hautbräunung, sondern in der Bildung einer sogenannten „Lichtschwiele“. Unter dem Einfluss des UVB-Anteils im Licht reagieren die oberen Hautschichten und werden dicker. So entwickelt sich unter dem Einfluss des UV-Lichtes ein recht ordentlicher (hauteigener) Sonnenschutz, der, wenn man Bräune und Lichtschwiele zusammennimmt, bis zu einem Faktor 10 betragen kann. Dies bedeutet, einen zehnfachen Schutz gegenüber unbestrahlter und damit nicht „trainierter“ Haut.

Unsere Haut schützt sich also zum einen durch ihre Pigmentierung/Bräune und das Ausbilden einer Lichtschwiele vor Sonnenbränden.

Dies ist auch der Grund, weshalb sich die Haut auf den Sommerurlaub vorbereiten lässt und sogar vorbereitet werden sollte. Untrainierte Haut zieht sich schneller einen Sonnenbrand zu. Viel zu oft haben die Urlauber gar kein Gefühl für ihre eigene Haut und unterschätzen die Stärke der Sonne am Urlaubsort.

Tipp: Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte bereits 8 Wochen vor Urlaubsbeginn regelmäßig und in kleinen Dosen die Sonne oder das Solarium aufsuchen um die Haut langsam an die Sonne zu



gewöhnen und so eine Lichtschwiele auszubilden. Neben einer gut ausgebildeten Lichtschwiele sollte selbstverständlich auch auf einen entsprechenden Sonnenschutz geachtet werden.

**Quelle:**

Weißbuch Sonne und Solarium. Fakten und Hintergründe zur gesunden Besonnung. Copyright: Bundesfachverband für Besonnung e. V.

**Pressekontakt:**

Auf den Punkt • Janine Birnbaum  
Hermann-Ehlers-Str. 104 • 63456 Hanau  
[mail@janine-aufdenpunkt.de](mailto:mail@janine-aufdenpunkt.de)  
[birnbaum@bundesfachverband-besonnung.de](mailto:birnbaum@bundesfachverband-besonnung.de)