

Sonnencreme für XP Patienten

Der Markt an Sonnencremes ist beinahe unüberschaubar, und viele Betroffene sind deswegen erstmal sehr verunsichert. Was ist nun die beste Sonnencreme? Vorab: Es ist nicht möglich, eine konkrete und seriöse Produktempfehlung zu geben, die für alle Patienten passt.

Kurz: Es das allerwichtigste, dass sich der Betroffene selbst mit der Creme wohl fühlt (Geruch, Konsistenz, Optik), dass er sie verträgt (keine Hautirritationen oder Brennen in den Augen) und dass er sich mit sehr hohem Lichtschutzfaktor regelmäßig und ausreichend eincremt. Je wohler man sich mit der Creme fühlt, desto höher die Bereitschaft, diese auch regelmäßig anzuwenden!

Hier noch ein paar grundsätzliche Überlegungen, die die Auswahl „nach der besten Sonnencreme“ etwas erleichtern können:

Lichtschutzfaktor 50+ : Wählen Sie mindestens den Lichtschutzfaktor 50+. Mit 50+ sind in Deutschland alle Sonnencremes gekennzeichnet, die mindestens LSF 60 enthalten. D.h. selbst Cremes mit einem höheren LSF dürfen in Deutschland nur mit der Bezeichnung 50+ gekennzeichnet werden. Ausländische oder als Medizinprodukt gekennzeichnete Sonnencremes werben mit LSF 100 und mehr. Dies bringt insgesamt aber nur marginale Vorteile und ist aus unserer Sicht nicht zwingend erforderlich. (Die Angabe des LSF bezeichnet, wieviel Anteil der schädlichen UVB Strahlung noch durch den Filter "durchkommt" bei 50 ist dies z.B. 1/50. Wenn die Crème auch UVA Filter enthält, wird das auf der Packung mit einem kleinen Kreis gekennzeichnet. Der UVA Filter hat etwa 1/3 des auf der Packung angegebenen LSF)

Viel hilft viel ;-): Es ist wichtig, ausreichend Sonnencreme zu verwenden und sich mehrfach am Tag einzucremen. Nur bei der ausreichenden Menge kann auch der entsprechende Lichtschutz gewährleistet werden. Empfehlungen hierzu sind: Etwa ein Kaffeelöffel Creme für das Gesicht gleichmäßig verteilen und auch die Ohren eincremen! Je nach Aktivität und Sonnenexposition etwa alle 2-3 Stunden nachcremen.

Preisunterschiede: Es gibt teils massive Preisunterschiede zwischen den Sonnencremes. Die Preisunterschiede sagen nach unserer Erfahrung nichts über die Qualität der jeweiligen Creme aus. Das wichtigste ist, dass man sich mit der Creme wohl fühlt und sie gut verträgt!

Inhaltsstoffe: Es gibt zahlreiche Inhaltsstoffe in den Cremes, die verschiedene Funktionen haben (wollen), das sind z.B. physikalische und/ oder chemische UV Filter, Stabilisatoren, Konservierungsstoffe, Parfüme, Emulgatoren und Pflegesubstanzen. Manche dieser Inhaltsstoffe stehen in der Kritik z.B. besonders umweltschädlich, krebserregend, allergieauslösend oder auch hormonell wirksam zu sein (bestimmte Parabene oder Benzophenone). Einige Inhaltsstoffe können bei Verbrauchern zu Hautirritationen und/oder Augenreizungen führen. Kritisch diskutiert werden seit einiger Zeit auch mögliche Auswirkungen von Mikroplastik bzw. Nanopartikeln in Kosmetikartikeln.

Auf der Suche nach der besten Sonnencreme haben viele von uns festgestellt: man muss vermutlich immer mit einer Art Kompromiss leben. Jede Creme hat immer auch irgendwelche Nachteile, die man in Relation zu dem lebensnotwendigen Schutz vor der UV Strahlung vermutlich in Kauf nehmen muss.

Es lohnt sich, hin und wieder mal eine neue Creme zu probieren oder auch mal zu wechseln. **Der wichtigste Ratschlag ist auch hier: die Creme, die Sie gut vertragen und gerne auftragen ist der beste Schutz!** Die Vorlieben, Hauttypen und Verträglichkeiten sind zu unterschiedlich um eine eindeutige Empfehlung zu geben. Es gibt Cremes, die man vor dem Auftragen schütteln muss! Wer sich näher mit dem Thema Inhaltsstoffe in Sonnenschutzcremes befassen möchte, dem empfehlen wir die kostenlose App TOX FOX, die der BUND dazu für Verbraucher entwickelt hat.

Mit diesen Cremes wurden/ werden in unserer Gruppe gute Erfahrungen gemacht:

ISDIN Eryfotona AK Fluid SPF 100+ UVA: Die Creme ist als Medizinprodukt gekennzeichnet, also ggf. auch durch den Hautarzt verschreibungsfähig. Eryfotona enthält zusätzlich zum UV Schutz das Enzym Photolyase, welches den Reparaturmechanismus der Haut unterstützen soll. Die Textur der Crème wird als angenehm wahrgenommen. (Diese Creme enthält allerdings Parfüm und brennt bei einigen Betroffenen in den Augen, ist vergleichsweise teuer.)



Ladival für Kinder Crème für das Gesicht: Diese Creme enthält neben den UV Filtern Pflegesubstanzen, die die Auswirkungen schädlicher Infrarotstrahlung reduzieren wollen. Die Crème ist oft bei Kindern gut verträglich, wird von einigen Patienten jedoch als sehr fettig wahrgenommen.



Daylong ACTINICA Lotion: Für diese Creme existiert eine wissenschaftliche Studie, dass bei Risikopatienten das Auftreten von hellem Hautkrebs reduziert wird (was aber nicht heißt, dass dies bei anderen Cremes nicht der Fall ist, sondern was in diesem Fall lediglich den Verkauf als Medizinprodukt ermöglicht). Der Spender wird als hilfreich wahrgenommen, die richtige Menge an Sonnencreme zu dosieren und sauber aufzutragen.



Daylong™ extreme Stick SPF 50+ oder Anthelios XL LSF 50+ Stick: Zum Schutz der Lippen und der sensiblen Augenpartie und damit keine Augenreizungen auftreten benutzen einige Patienten diese Sonnencremestifte. Wenn man diese zuerst um die Augen aufträgt kann die Reizung durch die Sonnencreme für das Gesicht reduziert werden.



Reparaturcremes für XP Patienten

Es sind zwei Enzyme bekannt, die bei XP Patienten den defekten Reparaturmechanismus der Haut unterstützen können:

Photolyase: Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Behandlungen mit Photolyase Formulierungen zu Verringerung von Aktinischen Keratosen und Basalzellkarzinomen führen können. Dieses Enzym ist in der o.g. Sonnencreme Eryfotona vorhanden, aber auch in verschiedenen anderen sog. „After-Sun“ Produkten. Das Enzym entfaltet seine Wirkung nur in Verbindung mit UV-Licht, so dass man sich paradoxerweise dem schädlichen UV Licht aussetzen muss, um die gewünschte Reparaturwirkung zu erzielen. Das Eincremen mit Produkten mit Photolyase macht dementsprechend nur tagsüber und bei XP Patienten nur in Verbindung mit einer Sonnenschutzcreme Sinn.

T4N5 Endonuclease: Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Behandlungen mit T4N5 Formulierungen zu Verringerung von Aktinischen Keratosen und Basalzellkarzinomen führen können. Das Enzym ist unabhängig vom Licht anwendbar, also bspw. auch am Abend wirksam.

Daylong After Sun Repair: Zur Zeit ist uns nur diese Creme bekannt, die das DNA Reparaturenzym Endonuclease enthalten soll. Unklar ist die Menge bzw. Konzentration des Stoffes in der Creme und ob diese Creme den Formulierungen der wissenschaftlichen Studien entspricht. Wissenschaftliche Nachweise zur Wirksamkeit exakt dieser Creme stehen aus. Einige XP Patienten wenden diese Creme abends vor dem Schlafengehen an und berichten subjektiv über ein verbessertes Hautbild.

Aufgrund verschiedener Kosmetikverordnungen wird das Produkt in Deutschland zur Zeit nicht regulär beworben und vertrieben. Es kann jedoch in Absprache mit einigen Apotheken direkt aus der Schweiz oder mit etwas Recherchearbeit auch im Internet bezogen werden.



Hautpflege ist auch wichtig: Allgemein ist es empfehlenswert, die trockene Haut eines XP Patienten regelmäßig mit rückfettenden Cremes zu pflegen. So können Entzündungen und Irritationen/ Jucken reduziert werden. Eine gepflegte Haut ist widerstandsfähiger!

Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass sich verschiedene Pflegesubstanzen positiv auf Hautschäden auswirken, die z.B. durch oxidativen Stress* hervorgerufen werden.

*Neben der UVB und UVA Strahlung können sich auch bestimmte Umweltgifte schädlich auf die Haut auswirken. Es gibt Hinweise, dass oxidativer Stress z.B. verursacht durch Zigarettenrauch, Abgase oder Infrarot Strahlung, ebenfalls DNA Schäden in der Haut verursachen können. Es gibt Hinweise, dass der defekte Reparaturmechanismus bei XP Patienten auch diese Schäden schlechter repariert als es bei gesunden Menschen der Fall ist. Für diese Art von Schäden gibt es keine speziellen Filtersubstanzen, aber verschiedene Pflegesubstanzen sollen sich positiv auswirken.