

## **Urlaub mit Diabetes: Sonnenbaden trotz Diabetes?**

Viele Urlauber lockt das südliche Gefilde: strahlende Sonne und weite Sandstrände. Doch wie unbedenklich sind solche Urlaube für Diabetiker wirklich?

### **Die Sonne: ein gefährliches Lachen**

Vor allem Diabetiker mit starken Blutzuckerschwankungen entwickeln als Begleiterkrankung ihres Diabetes häufig Hautprobleme. Auf Grund ihrer Stoffwechselerkrankung haben diese Diabetiker oft eine verminderte Schweiß- und Talgdrüsenaktivität. Dadurch können nicht genügend Fett und Feuchtigkeit in der Haut gespeichert werden; die natürliche Barrierefunktion der Haut wird empfindlich gestört. Das gilt insbesondere für den körpereigenen Sonnenschutz. Europäer mit heller bis sehr heller Haut (Typ I und Typ II) können im Schnitt etwa zehn bis 15 Minuten in der Sonne verbringen, bis ihre Haut Schaden durch die Sonnenstrahlung nimmt. Für Diabetiker reduziert sich diese Zeit ungefähr auf die Hälfte! Deshalb sollte auch bei Spaziergängen bei sonnigem Wetter grundsätzlich eine halbe Stunde vorher eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 20 oder höher großzügig aufgetragen werden. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie lange ein Sonnenschutz wirksam ist im Vergleich zur unbehandelten Haut. Faktor 10 bedeutet beispielsweise, dass die Haut mit diesem Sonnenschutz schätzungsweise zehnmal länger vor Rötung geschützt ist als ohne. Durch Abrieb, Schwitzen oder Wasser lässt der Sonnenschutz von Cremes und Sprays rasch nach. Sonnenbaden am Strand sollte also mit äußerster Vorsicht genossen werden! Problematisch für die Haut ist insbesondere der ultraviolette (UV) Strahlungsbereich des Sonnenlichtes. Dieser unterteilt sich in die langwellige UVA-Strahlung und in die mittelwellige UVB-Strahlung. UVA verursacht schon in kleinen Mengen bleibende Hautschäden, die frühzeitige Hautalterung und im schlimmsten Fall Hautkrebs zur Folge haben können. Schon eine leichte Rötung der Haut als Vorstufe eines Sonnenbrandes hinterlässt bleibende Schäden im Bindegewebe der Haut. UVB regt die Pigmentbildung an und verursacht den typischen Sonnenbrand. Diese UVB-Strahlung führt zur Ausbildung der Lichtschwiele und verursacht bleibende Schädigungen der Oberhaut. Ein Sonnenbrand sollte also auf keinen Fall riskiert werden!

Besondere Vorsicht ist bei einer diabetischen Neuropathie geboten. Auch wenn sich diese meist auf die unteren Extremitäten beschränkt, welche im Alltag für gewöhnlich vor der Sonneneinstrahlung geschützt sind, ist dennoch gerade beim Sonnenbaden am Strand äußerste Vorsicht geboten! Die Warnsignale einer Verbrennung können durch die Nervenschädigungen unterdrückt werden. Auf keinen Fall sollten sich Diabetiker darauf verlassen, dass sie spüren, wenn sie „genügend Sonne getankt“ haben. Die betroffenen Extremitäten müssen also unbedingt vor der Sonneneinstrahlung geschützt werden. Zudem sollten Betroffene am Strand keinesfalls barfuß laufen. Sand kann nicht bloß ungeahnt heiß sein, er kann auch böse Überraschungen wie spitze Muschelsplinter verbergen.

*Quellen ([www.diabetes-news.de](http://www.diabetes-news.de); [www.diabetespro.de](http://www.diabetespro.de))*