



GESUNDHEITSMANAGEMENT

HAUT UND SONNE

Fakten. Antworten. Tipps.

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Sonnenlicht beeinflusst nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern auch viele Vorgänge und Funktionen, die für den Körper lebenswichtig sind. Gebräunte Haut steht heute für Gesundheit, Schönheit und Erfolg, aber ein Übermaß an Sonnenlicht hat auch seine Schattenseiten. Die Zahl der Hautkrebserkrankungen nimmt von Jahr zu Jahr zu. Dosieren Sie die Sonnenstrahlung richtig, damit Ihre Haut nicht leidet.

Unsere Broschüre zeigt Ihnen, wie es geht!

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter unserer kostenlosen Telefonnummer **08 00.4 10 01 08** zur Verfügung.

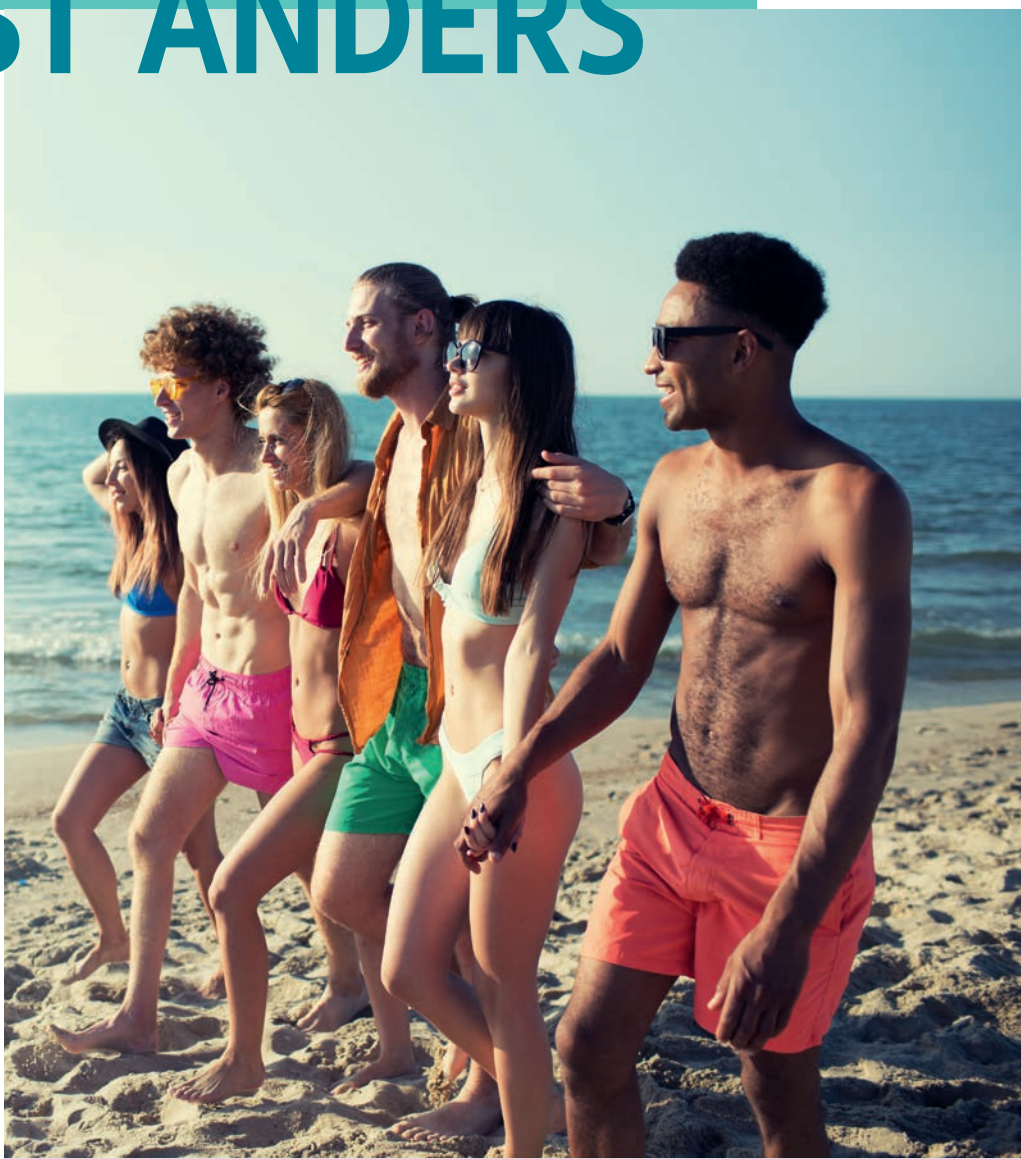
Eine interessante und hilfreiche Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Allianz Private Krankenversicherung

INHALT

- 3** Vorwort
- 4** Jeder Typ ist anders
- 6** Sonnenschutz – so geht's
- 8** Kleider und Creme
- 10** Sonnenallergien
- 12** Hautkrebs – Risiko UV-Strahlung

JEDER TYP IST ANDERS



Dieser Satz trifft auch auf die menschliche Haut zu. Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, müssen Sie wissen, welcher Hauttyp der Ihre ist. Jeder Mensch kann – je nach Hauttyp – eine gewisse Zeit in der Sonne verbringen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen (Eigenschutzzeit). Der Lichtschutzfaktor (LSF) eines Sonnenschutzmittels ist der Faktor, mit dem die Eigenschutzzeit multipliziert werden muss, um die maximale persönliche Sonnenzeit pro Tag errechnen zu können. Wiederholtes Auftragen eines Lichtschutzmittels nach Ablauf der errechneten Zeit verlängert diesen Zeitraum nicht! Die Typen 1 und 2 sind besonders empfindlich und sollten auch trotz Sonnencreme längere Sonnenbäder meiden.

Auch der mediterrane Typ sollte nicht sorglos mit der Sonne umgehen und Sonnenschutzmittel verwenden.

Eigenschutz der Haut

Hauttyp 1 (Keltischer Typ):

Helle Haut mit Sommersprossen, rötliche Haare, blaue Augen 5 bis 10 Min

Hauttyp 2 (Germanischer Typ):

Helle Haut, blond, blaue Augen 10 bis 20 Min

Hauttyp 3 (Mischtyp):

Brünette Haare, grüne oder braune Augen 20 bis 30 Min

Hauttyp 4 (Mediterraner Typ):

Dunkle Haare, dunkle Haut, braune Augen über 30 Min



SONNENSCHUTZ – SO GEHT'S



Berechnen Sie den richtigen Lichtschutzfaktor in Abhängigkeit des individuellen Hauttyps und der gewünschten Besonnungszeit. Benutzen Sie am Anfang lieber ein Produkt mit einem etwas höheren LSF, bis sich die Haut an die Sonne gewöhnt hat. Einige Körperstellen benötigen besonderen Schutz. Diese „Sonnenterrassen“ bieten dem Sonnenlicht die größte Angriffsfläche. Dazu gehören vor allem Stirn, Kopfhaut, Nasenrücken, Ohren, Lippen, Schultern, Brust, Gesäß und Fußrücken. Verwenden Sie hier eine Sonnencreme mit besonders hohem Lichtschutzfaktor.

- Das Sonnenschutzprodukt soll vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützen. Cremes Sie sich stets eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad großzügig ein. So lange brauchen Sonnenschutzmittel, um ihre Wirkung zu entfalten.
- Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals am Tag, da er sich aufgrund von Schweiß und Abreibungen nicht an allen Körperstellen gleich lang hält. Nachcremen verlängert die maximale Schutzwirkung jedoch nicht!
- Meerwasser, Sand oder Schnee können UV-Strahlen reflektieren und damit deren Wirkung verstärken.
- Auch Wolken lassen UV-Strahlung durch.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille. Gläser ohne UV-Schutz schaden mehr, als sie nutzen: Die Pupillen öffnen sich weiter und es gelangt noch mehr UV-Strahlung ins Auge. Achten Sie beim Kauf auf das UV-400-Zeichen oder das CE-Kürzel. Beide garantieren, dass der Sichtschutz das schädliche kurzwellige UV-Licht tatsächlich blockiert.

Tipps bei Sonnenbrand

- **KÜHLE DUSCHEN (CA. 25 GRAD) ODER UMSCHLÄGE BRINGEN SCHNELL LINDERUNG.**
- **EIN ALTBEWÄHRTES REZEPT IST DIE QUARKAUFLAGE. SIE KÜHLT DIE HAUT UND FÜHRT IHR FLÜSSIGKEIT ZU. DAZU EINE PACKUNG FETTEN QUARK MIT ETWAS BUTTERMILCH MISCHEN, BIS EINE STREICHFÄHIGE PASTE ENTSTEHT. DIESE AUF EINEN LEINENLAPPEN STREICHEN UND DANN 20 BIS 30 MINUTEN AUF DIE BETROFFENE STELLE LEGEN.**
- **LEICHTE HAUTRÖTUNGEN KÖNNEN SIE MIT EINEM APRÈS-SUN-PRODUKT BEHANDELN. ES WIRKT KÜHLEND UND BERUHIGEND.**
- **IM FREIEN SOLLTEN SIE DIE BETROFFENE KÖRPERSTELLE GÄNZLICH ABDECKEN.**

KLEIDER UND CREME

Maßvoller Sonnengenuss ist das beste Sonnenschutzmittel. Halten Sie sich vor allem um die Mittagszeit möglichst im Schatten auf und bedecken Sie Ihre Haut mit UV-dichter Kleidung. Verwenden Sie für die unbedeckten Körperstellen Sonnencreme mit einem geeigneten Lichtschutzfaktor. Sonnenschutzmittel enthalten meist chemische, selten mineralische Lichtschutzfilter, die nur einen Teil des Sonnenlichts an Ihre Haut lassen. So können Sie sich länger in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Wie viel länger? Das hängt vom Hauttyp und dem Lichtschutzfaktor (LSF) ab. Bei der Sonnencreme gilt folgende Faustformel:



Lichtschutzfaktor x Eigenschutz der Haut = maximal erlaubte Sonnenzeit mit Schutz

Auch im Frühjahr oder bei Reisen in sonnenreiche Regionen sollten Sie nicht direkt die maximale Sonnenzeit ausnutzen, sondern sich erst langsam an die Sonne gewöhnen.

Der angegebene Lichtschutzfaktor bezieht sich jedoch nur auf UV-B-Strahlen. Der UV-A-Schutz muss extra angegeben sein. „Australischer Standard“ bedeutet, dass mindestens 90 Prozent des UV-A-Anteils absorbiert werden. Wer also im Normalfall ein zehnmütiges Sonnenbad verträgt und zusätzlich ein Mittel mit dem LSF 16 verwendet, kann theoretisch zweieinhalb Stunden in der Sonne liegen. Durch Anwendungsfehler, wie zu dünnes Auftragen, kann sich dieser theoretische Wert auch deutlich verringern. Am besten nutzen Sie nur 60 Prozent der errechneten Besonnungszeit aus.

Tipp:

AUCH SOLARIEN KÖNNEN DIE HAUT SCHÄDIGEN. DAHER RATEN DIE MEISTEN HAUTÄRZTE VON IHRER NUTZUNG AB. WER SICH TROTZDEM BRÄUNEN WILL, SOLLTE FOLGENDES BEACHTEN: VERZICHTEN SIE AUF GANZJÄHRIGE DAUERBRÄUNE UND NEHMEN SIE PRO JAHR HÖCHSTENS 50 SONNENBÄDER, EGAL OB NATÜRLICHE ODER KÜNSTLICHE STRAHLUNG.

SONNEN- ALLERGIEN



BEI EINIGEN MENSCHEN SIND „SOMMER, SONNE, STRAND UND MEER“ NICHT NUR MIT SCHÖNEN ERINNERUNGEN VERBUNDEN, SONDERN AUCH MIT HAUTVERÄNDERUNGEN UND JUCKREIZ.

POLYMORPHE LICHTDERMATOSE (PLD)

Dies ist die häufigste Form der Sonnenallergie; sie tritt vor allem bei Frauen auf. Betroffen sind vor allem Hautpartien, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind. Es bilden sich Quaddeln, juckende Flecken oder Bläschen, die meist nach ein bis drei Wochen Sonnengewöhnung wieder verschwinden. Verantwortlich für diese Hauterscheinungen ist die UV-A-Strahlung. Verwenden Sie daher ein Sonnenschutzmittel mit hohem UV-A-Schutz. Einigen Menschen hilft auch die vorbeugende Einnahme von Beta-Carotin (Provitamin A). Mit der Einnahme sollten Sie rund einen Monat vor dem Sonnenkontakt beginnen. Die Wirkung von Kalzium-Präparaten zur Vorbeugung ist nicht gesichert. Bei starken Beschwerden sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen.

MALLORCA-AKNE

Hierbei handelt es sich um eine Sonderform der Sonnenallergie und tritt meist während des Sommerurlaubs in südlichen Ländern auf. Die Haut reagiert mit fetthaltigen Inhaltsstoffen von Sonnenschutzpräparaten. Als Folge entstehen

Bei starken Beschwerden sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen.

kleine, akneartige Knötchen. Am häufigsten sind junge Menschen mit eher fettiger Haut und einer Neigung zu Akne betroffen. Zur Vorbeugung empfiehlt sich die Verwendung von Sonnengel mit einem hohen UV-A-Lichtschutz. Wichtig sind Produktangaben wie „fettfrei“ oder „Gel“. Vermeiden Sie fetthaltige Pflegemittel wie Körperlotionen oder Après-Produkte.

PHOTOALLERGISCHE REAKTION

Manche Substanzen reagieren mit dem Sonnenlicht und führen zu einer Allergie. Relevant sind hier Medikamente (z. B. Antibiotika, entzündungshemmende Medikamente, Entwässerungsmittel, Johanniskraut), Pflanzen (Pflücken und Verzehr von Sellerie, Petersilie, Zitrusfrüchte, Saft des Feigenbaums, Bärenklau, Gräser, Klee) oder Parfüms. Wenn Sie dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, klären Sie vor Ihrem Urlaub ab, ob im Zusammenhang mit dem Sonnenlicht Probleme auftreten können.

LICHTURTIKARIA

Die Lichturtikaria kommt sehr selten vor. Wenige Minuten nach der Sonnenlichtexposition bilden sich auf den bestrahlten Hautstellen stark juckende Quaddeln. Die Beschwerden klingen in der Regel nach einigen Minuten ab, können jedoch auch länger andauern. Bei sehr großflächiger Strahlungseinwirkung müssen Betroffene sofort ins Krankenhaus, denn es kann zu einem Schock kommen.

HAUTKREBS – RISIKO UV- STRAHLUNG

Beim Baden unter der Sonne gilt ganz besonders: Die Dosis macht das Gift! Viele überschreiten die gut verträgliche Sonnendosis und erhöhen so das Risiko für Hautkrebs. Pro Jahr erkranken in Deutschland über 100.000 Menschen neu an Hautkrebs. Seit zehn Jahren nimmt die Hautkrebsrate jährlich um sieben Prozent zu. Mitverantwortlich für diesen enormen Anstieg ist die Ausdünnung der Ozonschicht, welche die Durchlässigkeit für kurzwellige UV-Strahlen erhöht. Ärzte unterscheiden verschiedene Formen von Hautkrebs.

MALIGNES MELANOM (SCHWARZER HAUTKREBS)

Der schwarze Hautkrebs ist der bösartigste Hauttumor, weil er oft frühzeitig Absiedelungen in anderen Organen (Metastasen) bildet. Risikofaktoren sind immer wiederkehrende Sonnenbrände, insbesondere im Kindesalter, sowie eine gewisse erbliche Veranlagung. Jedes dritte Melanom entwickelt sich aus einem bereits vorhandenen Pigmentmal

*Beim Baden unter der Sonne
gilt ganz besonders:
Die Dosis macht das Gift!*

(Muttermal, Leberfleck). Daher gilt: Je mehr Leberflecken vorhanden sind, desto größer ist das Melanomrisiko. Die Zahl der Melanompatienten verdoppelt sich derzeit alle sieben Jahre. Auf den ersten Blick kann das Melanom harmlosen Pigmentmalen ähneln. Bei einer genaueren Untersuchung nach der A-B-C-D-E-Regel lassen sich maligne Melanome meist auch als solche identifizieren. Ein weiteres Anzeichen können dunkle Verfärbungen unter der Fußsohle oder einem Nagel sowie Brennen, Juckreiz oder Bluten eines Muttermals sein.

A-B-C-D-E-Regel

A wie Asymmetrie

Ein Mal hat eine unregelmäßige Form.

B wie Begrenzung

An den Rändern scheint das Muttermal auszulaufen, es ist uneben, rau und zackig.

C wie Colour

Das Mal ist an einigen Stellen heller oder dunkler.

D wie Durchmesser

Male mit einem Durchmesser von mehr als fünf Millimetern oder einer Halbkugelform sollen in jedem Fall beobachtet werden.

E wie Evolution

Veränderungen eines Pigmentmals innerhalb der letzten 3 Monate sollten von ärztlicher Seite kontrolliert werden. Größenzunahme und Formveränderung vorhandener Leberflecken sollten ärztlich beurteilt werden.

Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Nutzen Sie deshalb alle Möglichkeiten zur Vorsorge.

STACHELZELLKREBS (SPINALIOM, HELLER HAUTKREBS)

Der Stachelzellkrebs entsteht häufig im Gesicht, an den Ohren, der Unterlippe und auf dem Handrücken. Betroffen sind überwiegend hellhäutige Menschen ab dem 60. Lebensjahr. Männer erkranken etwa doppelt so häufig wie Frauen. In unseren Breitengraden ist der Stachelzellkrebs relativ selten. Bei dieser Krebsart gibt es eine Vorstufe, die sogenannte aktinische Keratose. Dabei handelt es sich um eine länger dauernde Rötung mit einer Hornschicht. Im fortgeschrittenen Stadium bilden sich meist relativ fest aufsitzende, bräunliche Hornschichten, die bluten, wenn man an ihnen kratzt.

BASALZELLKREBS (BASALIOM)

Der Basalzellkrebs ist der am häufigsten auftretende Hauttumor. Im Gegensatz zu den anderen beiden Hautkrebsarten entstehen Metastasen extrem selten – trotzdem ist eine operative Entfernung notwendig. Das Basaliom tritt vorwiegend an belichteten Hautstellen, besonders an den Sonnenterrassen des Körpers auf. Es ähnelt einem kleinen grauweißen Knoten, den Patienten oft als Pickel beschreiben.



FRÜHERKENNUNG

Hautkrebs ist die einzige Krebsform, die äußerlich sichtbar ist. Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Nutzen Sie deshalb alle Möglichkeiten zur Vorsorge. Inspizieren Sie sich regelmäßig von Kopf bis Fuß. Betrachten Sie ihre Rückseite im Spiegel oder lassen Sie das Ihren Partner tun. Vor allem wenn Sie viele Pigmentmale haben, sollten Sie sich einmal jährlich auch von einem Hautarzt untersuchen lassen.



Gesundheitswelt.

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

gesundheitswelt.allianz.de



Vivy.

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

gesundheitswelt.allianz.de/vivy



Telefonischer Kundenservice.

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

08 00.4 10 01 08