

Allianz Private Krankenversicherung

# Haut und Sonne

Gesundheitsmanagement



Allianz 



## Inhalt

- 4 **Jeder Typ ist anders**
- 6 **Sonnenschutz – so geht's**
- 8 **Kleider und Creme**
- 10 **Sonnenallergien**
- 12 **Hautkrebs – zu viel UV**

Liebe Leserinnen und Leser,

Sonnenlicht beeinflusst nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern viele Vorgänge und Funktionen, die für den Körper lebenswichtig sind. Gebräunte Haut steht heute für Gesundheit, Schönheit und Erfolg, aber ein Zuviel 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!

Viel Spaß beim Lesen  
wünscht Ihre

Allianz Private Krankenversicherung

## Jeder Typ ist anders

Dieser Satz trifft auch auf die menschliche Haut zu. Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, müssen Sie wissen, welcher Hauttyp Sie sind. Jeder Mensch kann – je nach Hauttyp – eine bestimmte Zeit in der Sonne bleiben, ohne dass er einen Sonnenbrand bekommt (Eigenschutzzeit). Der Lichtschutzfaktor (LSF) eines Sonnenschutzmittels ist der Rechenfaktor, mit der 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! Typ 1 und 2 sind besonders empfindlich und sollten auch mit Sonnencreme längere Sonnenbäder meiden.

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

Eigenschutz der Haut	
<b>Hauttyp 1 (Keltischer Typ):</b> Helle Haut mit Sommersprossen, rötliche Haare, blaue Augen	5 bis 10 min
<b>Hauttyp 2 (Germanischer Typ):</b> Helle Haut, blond, blaue Augen	10 bis 20 min
<b>Hauttyp 3 (Mischtyp):</b> Brünette Haare, grüne oder braune Augen	20 bis 30 min
<b>Hauttyp 4 (Mediterraner Typ):</b> Dunkle Haare, dunkle Haut, braune Augen	über 30 min



## Sonnenschutz – so geht's

Berechnen Sie den richtigen Lichtschutzfaktor in Abhängigkeit vom individuellen Hauttyp 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 brauchen 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. Cremen Sie sich immer eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad dick ein. So lange brauchen die Sonnenschutzmittel, um ihre Wirkung zu entfalten.
- Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals am Tag, da er sich durch Schweiß und Abreibungen nicht an allen Körperstellen gleich lang hält. Nachcremen verlängert die maximale Schutzwirkung jedoch nicht!
- Meerwasser, Sand oder Schnee können die UV-Strahlen reflektieren und damit deren maximale 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 auf das CE-Kürzel. Beides garantiert, 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 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 komplett abdecken.

## Kleider und Creme

Ein 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. Für die unbedeckten Körperstellen verwenden Sie 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 (LSF) x Eigenschutz der Haut = maximal erlaubte Sonnenzeit mit Schutz. Der angegebene Lichtschutzfaktor bezieht sich aber nur

auf die 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 normalerweise 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 verkürzen. Am besten nutzen Sie nur 60 Prozent der errechneten Besonnungszeit aus. Auch im Frühjahr oder bei Reisen in sonnenreiche Regionen sollten Sie nicht gleich die maximale Sonnenzeit ausnutzen, sondern sich erst langsam an die Sonne gewöhnen.



### Tipp

Auch Solarien können die Haut schädigen. Daher raten die meisten Hautärzte davon 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 Bestrahlungen.

# Sonnenallergien

Bei einigen Menschen sind „Sommer-Sonne-Strand und Meer“ nicht nur mit schönen Erinnerungen verbunden, sondern 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

Sie ist 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 kleine, akneartige Knötchen. Am häufigsten sind junge Menschen mit eher fetter 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 auch andere fetthaltige Pflegemittel wie Körperlotionen oder Après-Produkte.

## Photoallergische Reaktion

Manche Substanzen reagieren mit dem Sonnenlicht und führen zu einer Allergie. Dazu zählen 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 es mit dem Sonnenlicht Probleme geben kann.

## 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 Bestrahlung müssen Betroffene sofort ins Krankenhaus, denn es kann zu einem Schock kommen.



## Hautkrebs – zu viel UV

Beim Baden in der Sonne gilt ganz besonders: Die Dosis macht das Gift! Viele überschreiten die wohl-tuende 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, die mehr kurzweilige UV-Strahlen durchlässt. Ärzte unterscheiden verschiedene Formen von Hautkrebs.

### Malignes Melanom (schwarzer Hautkrebs)

Der schwarze Hautkrebs ist der bösartigste Hauttu-mor, weil er oft frühzeitig Absiedelungen in anderen Organen (Metastasen) bildet. Risikofaktoren sind immer wiederkehrende Sonnenbrände insbesonde-re im Kindesalter sowie eine gewisse erbliche Ver-anlagung. Jedes dritte Melanom entwickelt sich aus einem bereits vorhandenen Pigmentmal (Mutter-mal, Leberfleck) Daher gilt: Je mehr Leberflecken vorhanden sind, desto größer ist das Melanomrisiko. Die Zahl der Melanompatienten verdoppelt sich der-zeit alle sieben Jahre.

Auf den ersten Blick kann das Melanom harmlosen Pigmentmalen ähneln. Bei einer genaueren Untersu-chung nach der A-B-C-D-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 des Muttermals sein.

#### A-B-C-D-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 zwei Millimetern sollen in jedem Fall beobachtet werden.



## Stachelzellkrebs (Spinaliom, heller Hautkrebs)

Der Stachelzellkrebs bildet sich 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 so genannte aktinische Keratose. Dies ist eine länger dauernde Rötung mit einer Hornschicht. Im fortgeschrittenen Stadium bilden sich meist relativ fest aufsitzende, bräunliche Hornschichten, die bluten, wenn man versucht sie wegzukratzen.

## Basalzellkrebs (Basaliom)

Der Basalzellkrebs ist der häufigste 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 sichtbar ist. Je eher 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 sich von Ihrem Partner anschauen. Vor allem wenn Sie viele Pigmentmale haben, sollten Sie sich einmal im Jahr auch von einem Hautarzt untersuchen lassen.





## Gesund- heitswelt

Immer dabei. Für PC,  
Tablet und Smartphone.



[www.allianz.de/gesundheitswelt](http://www.allianz.de/gesundheitswelt)

Jeden Monat neue aktuelle Beiträge  
rund um das Thema Gesundheit  
sowie alle Informationen zu unseren  
Serviceangeboten.

Allianz Private Krankenversicherungs-AG

W7-55-060Z0 (00) 6.11.15