



APOTHEKE WYSS

## Gesundheitstipp:

# HAUT UND SONNE

Die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) ist für uns direkt nicht wahrnehmbar. Was wir spüren ist nur die Wärme, bekannt als Infrarot-Strahlung. Die UV-Strahlung ist deshalb so gefährlich, weil wir sie nicht richtig einschätzen können.

Trotz vieler Präventionskampagnen ist das Braunwerden immer noch ein Modetrend. Eine tiefe Bräunung wird meist als Zeichen von Gesundheit, Wohlstand, Freizeit und Mobilität angesehen. Aber die Bräune entsteht, weil sich die Haut durch Verdickung der Hornschicht und vermehrter Produktion von Pigmenten (Melanin) vor den UV-Strahlen zu schützen versucht. Es gibt also keine gesunde Bräune, denn eine Sonnenbräunung ist immer ein Zeichen, dass die Haut angegriffen ist.

Die Hauptursache von Hautkrebs ist zu hoher Sonnenkonsum. Etwa 80% aller Hautkrebsfälle könnten vermieden werden, wenn man sich nicht ungeschützt und übermässig der Sonne aussetzen würde. Entscheidend für die Prognose ist die frühzeitige Erkennung des Tumors, das heisst die Haut sollte regelmässig auf neue oder sich verändernde Muttermale untersucht werden. Hilfreich ist dabei die ABCDE-Regel:

<b>A</b> wie Asymmetrie	ein Mal ist unregelmässig geformt
<b>B</b> wie Begrenzung	die Ränder sind unregelmässig
<b>C</b> wie Colorit	es hat verschiedene Farbtönungen (nicht Helligkeiten)
<b>D</b> wie Durchmesser	grösser als 5 Millimeter
<b>E</b> wie Erhöhung	das Mal erhöht sich

Ungefährlich sind Muttermale, die seit der Kindheit bestehen und sich nicht verändert haben.

### **Die Sonne richtig geniessen**

Durch verantwortungsbewusstes Verhalten in der Sonne ist es möglich, eine übermässige UV-Exposition zu vermeiden ohne auf die wohltuende Wirkung des Sonnenlichts zu verzichten.

Die wichtigsten Sonnenschutz-Tipps:

- Sonnenbrand vermeiden
- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
- In der Sonne Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung tragen
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen
- Aufenthalt in der Sonne zeitlich dem eigenen Hauttyp anpassen
- Kleinkinder bis zu einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen
- Haut regelmässig auf Veränderungen hin untersuchen

## Hauttyp und Eigenschutzzeit

Die persönliche Eigenschutzzeit ist bestimmt durch den Hauttyp (genetisch), den Ort der Besonnung, die Gewöhnung der Haut an die Sonne, die Reflexion der Strahlen (heller Sand, Wasser, Schnee), die Meereshöhe und die Jahres- und Tageszeit. Zu Beginn der Saison beträgt sie bei einem durchschnittlichen europäischen Hauttyp nur etwa 5 bis 10 Minuten. Nachdem sich die Haut etwas an die Sonne gewöhnt hat, nach ca 14 Sonnentagen, verlängert sich die Eigenschutzzeit auf 10 bis 30 Minuten.

## Sonnencremes und Lichtschutzfaktoren

Sonnenschutzprodukte fangen einen Teil der Sonnenstrahlen ab und verlängern so die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann. Es gibt sowohl Sonnencremes mit chemischen UV-Filtern, die UV-Strahlung absorbieren, als auch solche mit Mikropigmenten, die die UV-Strahlung reflektieren.

Der auf Sonnenschutzmitteln angegebene Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf die UVB-Strahlung. Der UV-B-Schutz bedeutet: Faktor x persönliche Eigenschutzzeit = Sonnenbadzeit. Faktoren unter 15 führen zu einem niedrigen Schutzniveau, die Faktoren 15, 20 und 25 zu einem mittleren, die Faktoren 30 und 50 zu einem hohen, und der Faktor 50+ verspricht ein sehr hohes Schutzniveau. Diese Einteilung entspricht der neuen Empfehlung der Europäischen Kommission.

Bei der Filterstärke gegen UV-A-Strahlung entsprechen bereits die meisten Sonnencremes den Anforderungen der neuen Europäischen Richtlinie, wobei der Schutzfaktor gegen UV-A-Strahlen mindestens 1/3 so hoch wie der vor UV-B-Strahlen sein sollte. Ein gutes Sonnenschutzprodukt schützt somit sowohl vor UV-A, als auch vor UV-B-Strahlen, damit sowohl Sonnenbrand (UV-B) als auch Hautalterung (UV-A) und Hautkrebs (UV-A und UV-B) verhindert werden können.

Es ist wichtig zu wissen, dass im Labor grössere Mengen an Sonnenschutzmittel verwendet werden, als in der realen Anwendung, und nur die Zeit ermittelt wird, die zu einer Hautrötung führt. Die richtige Auftragsmenge eines Sonnenschutzmittels wäre ca 1 gehäufte Kaffeelöffel für das Gesicht und 2 bis 3 Esslöffel voll (das entspricht etwa 20 bis 30 ml) für den ganzen Körper.

Wiederholtes Auftragen der Sonnencreme kann die Schutzzeit nicht verlängern, da die Haut eine gewisse Zeit zur Reparatur von bereits aufgetretenen Reizungen braucht. Erneutes Auftragen von Sonnenschutz ist nur sinnvoll, um abgewischtes oder abgewaschenes Produkt zu ersetzen oder vergessene Stellen zu schützen.

Weitere Informationen:

- [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)
- Krebstelefon: 0800 11 88 11 (Gratisnummer)
- <http://www.sma.ch/web/de/wetter/gesundheit/uv-index.html>

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Roland und Philipp Wyss  
Ursula Stettler