

Sonne ohne Reue





Hauttyp und Eigenschutzzeit

Die Zeit bis zum Auftreten einer minimalen Rötung wird als „Eigenschutzzeit“ bezeichnet. Sie ist abhängig vom Hauttyp und wird von der Tages- und Jahreszeit sowie von den örtlichen Gegebenheiten beeinflusst.

Typ I 5-10 Minuten Eigenschutzzeit

Haut auffallend hell, Sommersprossen, Haare rötlich, bräunt niemals, immer Sonnenbrand

Typ II 10-20 Minuten Eigenschutzzeit

Haut etwas dunkler als Typ I, selten Sommersprossen, geringe Bräunung, hohe Sonnenbrandneigung

Typ III 20-30 Minuten Eigenschutzzeit

Haut hell bis hellbraun, keine Sommersprossen, gute Bräunung, ziemlich geringe Sonnenbrandneigung

Typ IV 40-45 Minuten Eigenschutzzeit

Haut hellbraun bis oliv, keine Sommersprossen, sehr gute Bräunung, kaum Sonnenbrandneigung

Die Eigenschutzzeit verlängert sich je nach Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels:

Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = täglich erlaubte Aufenthaltszeit in der Sonne in Minuten.

Wichtig: Nachcremen verlängert die Zeitspanne für Sonnenexpositionen nicht!

Meiden Sie die Sonne insbesondere um die Mittagszeit (ca. 11 bis 16 Uhr) und verwenden Sie Sonnenschutzmittel entsprechend Ihrem Hauttyp. Vor allem Kinder haben noch kein voll entwickeltes Selbstschutzsystem und sollten sich daher vorwiegend im Schatten aufhalten, entsprechende Kleidung tragen und Sunblocker verwenden.

Stark gefährdete Körperstellen wie Nasenrücken, Stirn, Ohren, Hände und Unterarme sowie Lippen besonders gründlich eincremen!



Hautkrebs: Beachten Sie Ihr Risiko!

Hautkrebs ist in vielen Fällen bösartig und zählt zu den gefährlichsten Tumor-Arten. Bereits in frühen Phasen kann es zur Fernabsiedlung von Tumorzellen kommen (Metastasenbildung).

Daher ist die beste Vorsorge eine regelmäßige Kontrolle und die einzig sinnvolle Therapie die vorbeugende Entfernung jeder verdächtig pigmentierten Hautstelle. Denn nur eine mikroskopische Sicherung der Diagnose kann Ihnen letztendlich Gewissheit geben.

Wenn einer der folgenden Faktoren auf Sie zutrifft, besteht ein höheres Hautkrebsrisiko:

- Fälle von Melanomen in der Familie
- ungewöhnliche, unförmige Muttermale
- angeborene, große braune Muttermale
- zahlreiche Muttermale (mehr als 30)
- Hauttyp I oder II mit starker Neigung zu Sonnenbrand

Nutzen Sie einmal jährlich die Möglichkeit zur Melanomvorsorge bei Ihrem Hautarzt, wenn Ihr Hautkrebsrisiko erhöht ist!

Worauf sollten sie achten:

- Sonnenschutzmittel mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne gleichmäßig auf die Haut auftragen. Der Lichtschutzfaktor braucht diese Zeit, um die Wirkung zu erreichen. Verwenden Sie auch einen geeigneten Sonnenschutz für die Lippen. Bei Kontakt mit Wasser oder starkem Schwitzen sollten Sie trotz der Verwendung wasserfester Produkte öfters nachcremen.
- Sonnenbrille mit 100 %igem UV-Schutz verwenden. Die Brillenfassung soll auch vor seitlichem Lichteinfall schützen.
- Im Hochgebirge werden bis zu 85 % der UV-Strahlen vom Schnee reflektiert und schaden so doppelt.
- Unter der Wasseroberfläche sind UV-Strahlen noch bis zu 50 % wirksam.





„Die Wiege des Melanoms findet sich meist in der Kindheit. Ich rate allen Eltern eindringlich, ihre Kinder – und natürlich auch sich selbst – nicht zu starker Sonnenbestrahlung auszusetzen. Unsere Haut vergisst keinen Sonnenstrahl. Gehen Sie bei verdächtig erscheinenden Muttermalen sofort zum Hautarzt – lieber zehn Mal zu früh als einmal zu spät!“

Dr. Johannes Neuhofer

*Facharzt für Dermatologie, Fachgruppenobmann
Dermatologie der Ärztekammer für Oberösterreich*



Alarmstufe Rot

Die Sonne stimuliert unseren Stoffwechsel, stärkt, in geringen Dosen genossen, unsere Abwehrkräfte und fördert die Bildung von Vitamin D. Mit bis zu 2 m² Fläche ist unsere Haut ein natürlicher Schutzmantel, widerstandsfähig und regenerationsfähig zugleich. Sie schützt z. B. vor Umwelteinflüssen, speichert Wasser, Fett, Salze und unterstützt auch die Regulation der Körpertemperatur. Aber zu intensive Sonnenbestrahlung kann schwerwiegende Folgen haben:

Sonnenbrand

Vorwiegend durch UV-B-Strahlen werden Zellen und Fasern der oberen Hautschicht entzündlich verändert. Die Folge sind Rötung, Brennen und Blasenbildung. Bei einem starken Sonnenbrand kann es auch zu Kreislaufbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen und Fieber kommen.

Sonnenstich

Ein Sonnenstich ist eine Reizung der Hirnhäute, die durch lang andauernde und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten

Kopf und Nackenbereich hervorgerufen wird. Mögliche Symptome sind starker Kopfschmerz, hochroter, heißer Kopf, aber kühle Haut, Nackensteifigkeit, Unruhe, Übelkeit, Kreislaufkollaps.

Hautalterung

UV-A-Strahlen dringen bis in tiefere Hautschichten vor und schädigen dort das Bindegewebe mit dem Effekt, dass die Haut schneller altert.

Sonnenallergie

Sollten Sie ungewöhnliche oder verstärkte Reaktionen Ihrer Haut auf Sonnenlicht feststellen, nehmen Sie dies zum Anlass, Ihren Hautarzt aufzusuchen.

Medikamente

Manche Medikamente wie z. B. Anti-Baby-Pille, Antidiabetika oder Antirheumatika können lichtallergische Reaktionen der Haut wie Juckreiz, Rötung oder Bläschenbildung auslösen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie Ihren Arzt.

