

Anwendung von Sonnenschutzmitteln

Cremen Sie sich mehrmals am Tag ein und verwenden Sie unbedingt eine großzügig bemessene Menge Sonnenschutzmittel etwa 2 mg je 1 cm² Haut. Klinische Studien haben ergeben, dass die meisten Menschen zuwenig Sonnenschutzmittel verwenden. Für einen durchschnittlichen Körper braucht man ungefähr 35 ml je Anwendung.

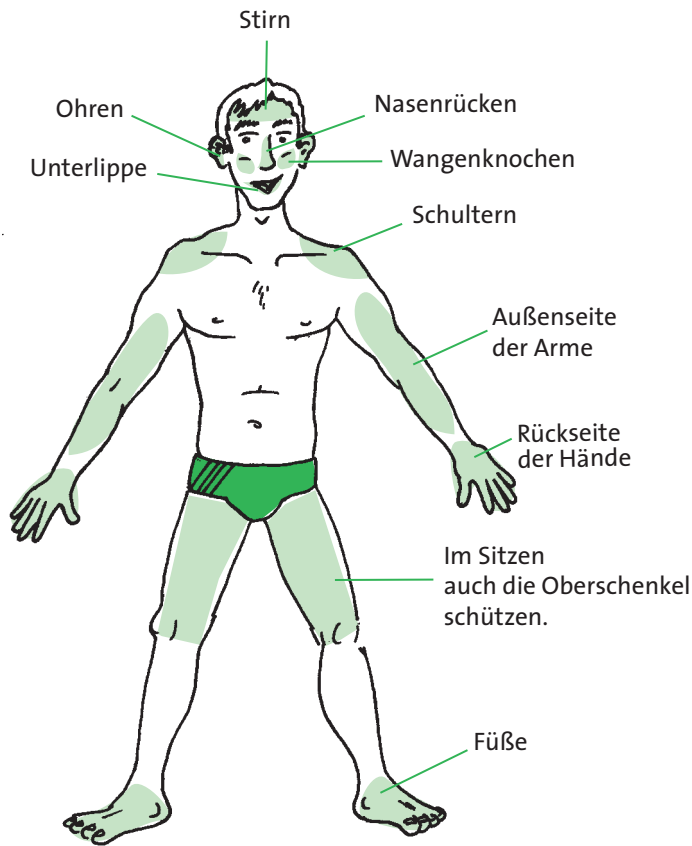
Das Sonnenschutzmittel sollten Sie eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt auftragen. Cremen Sie sich alle zwei bis drei Stunden neu ein. Dies ist auch dann notwendig, wenn Sie ein wasserfestes Sonnenschutzmittel verwenden, denn die meisten Inhaltsstoffe eines Sonnenschutzmittels beinhalten instabile Komponenten, die nach einer bestimmten Zeit oder Lichteinstrahlung wirkungslos werden. Diese Komponenten können sich auch abreiben, abwaschen oder durch Schweiß abgespült werden.

Seien Sie sich darüber im Klaren, dass wiederholtes Eincremen nicht den Lichtschutzfaktor erhöht! Wenn Sie trotz Anwendung eines Sonnenschutzmittels nach 10 Minuten eine Rötung der Haut bemerken, sollten Sie unbedingt den Lichtschutzfaktor erhöhen.



Sonnterrassen des Körpers

Prinzipiell gilt: jeder Teil des Körpers, der in Kontakt mit der Sonne kommt, muss eingecremt bzw. geschützt werden. Einige Teile des Körpers sind jedoch stärker gefährdet, da sie der Sonne mehr ausgesetzt werden als andere. Diese so genannten „Sonnterrassen“ am stehenden Körper sind:



- ! **Wichtig:** Sonnenschutzmittel sind eine gute Sache, aber sie sollten nicht Ihr Hauptschutz gegen die schädigenden Strahlen der Sonne sein. Sonnenschutzmittel sollten Ihren Schutz nur ergänzen.

Ihre wichtigsten Schutzmaßnahmen

- Meiden Sie Sonnenlicht ein bis zwei Stunden vor und nach dem Sonnenhöchststand (etwa 11 bis 15 Uhr)
- Meiden Sie künstliche UV-Quellen (Solarien)
- Tragen Sie lichtdichte Kleidung, Kopfbedeckungen mit breiter Krempe und UV-absorbierenden Sonnenbrillen
- Auf Hautpartien, die nicht durch Kleidungsstücke geschützt werden, sollten Sie konsequent Lichtschutzprodukte anwenden. Verwenden Sie im Alltag Produkte mit niedrigem Schutz (LSF 15), bei Aufenthalt im Freien den Verhältnissen angepasst mit hohem Schutz (LSF 25 bis 50+)
- Patienten mit einem geschädigten Immunsystem, sehr hellhäutige Menschen, Säuglinge und Kleinkinder sollten generell nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden

Kontakt

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin
Telefon (030) 2 83 24 00
E-Mail info@berliner-krebsgesellschaft.de
Internet www.berliner-krebsgesellschaft.de

Dieser Flyer entstand mit freundlicher Unterstützung von Herrn Prof. Dr. med. Eggert Stockfleth (Hauttumorzentrum im Charité Comprehensive Cancer Center)



und der Barmer Ersatzkasse

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse



Schützen Sie Ihre Haut richtig?

Vorwort

Für viele Menschen ist der Sommer die schönste Zeit des Jahres und erscheint automatisch mit dem Genuss regelmäßiger und ausgedehnter Sonnenbäder verbunden. Leider verleitet dieses Hochgefühl oft dazu, das Sonnenbaden oder die Nutzung von Sonnenbänken zu übertreiben.

Eine hohe Strahlenbelastung durch natürliches und künstliches Sonnenlicht hat in den letzten Jahrzehnten zu einem dramatischen Anwachsen chronischer Hautschäden geführt. Nicht nur vorzeitige Hautalterung mit der Bildung von Falten, Sonnenflecken und Äderchen gehören zu den Folgen einer übermäßigen UV-Bestrahlung, sondern auch eine deutliche Zunahme von schwarzem und insbesondere hellem Hautkrebs.

Aus hautärztlicher Sicht ist deshalb ein vernünftiger Umgang mit dem Sonnenlicht geboten sowie effiziente Sonnenschutzmaßnahmen für alle Menschen, die sich im Freien aufhalten. Unser Flyer möchte Ihnen die wichtigsten Hinweise für den Schutz Ihrer Haut an die Hand geben.

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Peter M. Schlag
Vorsitzender der Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Über eine Spende würden wir uns sehr freuen, denn nur mit Ihrer Unterstützung können wir Ihnen auch in Zukunft Informationen und Hilfe anbieten. Die Berliner Krebsgesellschaft finanziert sich ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen uns nicht zur Verfügung.

Unsere Spendenkonten

Commerzbank, BLZ 100 400 00, Konto 55 77 55 600
Postbank Berlin, BLZ 100 100 10, Konto 20 13 79 102

Das ABC des Lichtschutzes

Zuviel Sonne auf unserer Haut führt zu einem Sonnenbrand und erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Die dafür verantwortliche UV-Strahlung besteht aus den energiereichen, kurzwelligigen UVB-Strahlen und den langwelligigen UVA-Strahlen. Beide Strahlenarten sind für uns gefährlich. Das ABC des Lichtschutzes erklärt, wie Sie sich effektiv vor den UV-Strahlen schützen.

A - Ausweichen

Das Ausweichen vor der Sonne steht am Anfang aller Lichtschutzmaßnahmen. Dies gilt für den Aufenthalt in der Sonne ebenso wie für die Nutzung von Solarien. Wir empfehlen Ihnen grundsätzlich, sich nicht zu lang, nicht zu intensiv und nicht ungeschützt den Sonnenstrahlen auszusetzen. Vor allem die strahlungsintensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr sollten Sie meiden. Denken Sie außerdem daran, dass auch bei bewölktem Himmel sowie beim Aufenthalt im Schatten noch eine erhebliche Strahlendosis auf Ihre Haut einwirkt.

B - Bekleiden

Einen relativ sicheren Schutz gegen die Sonnenbestrahlung bietet – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen – das Tragen von Textilien. Insbesondere auf eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe sollten Sie achten. Allerdings garantiert nicht jedes Kleidungsstück genügend Schutz. So gelangen bei hellen Baumwollshirts noch bis zu 20 % der UV-Strahlen auf die Haut. Ist das Shirt durchnässt, wird die Strahlendurchlässigkeit weiter erhöht.

Als Faustregel können Sie sich merken: Je dichter ein Stoff gewoben und je dunkler die Farbe des Kleidungsstückes, desto besser ist seine UV-Schutzleistung. Vorsicht: Auch die mit einem Schutzfaktor gekennzeichnete UV-Schutzkleidung bietet keinen hundertprozentigen Schutz, sondern verlängert lediglich die natürliche Eigenschutzzeit der Haut.

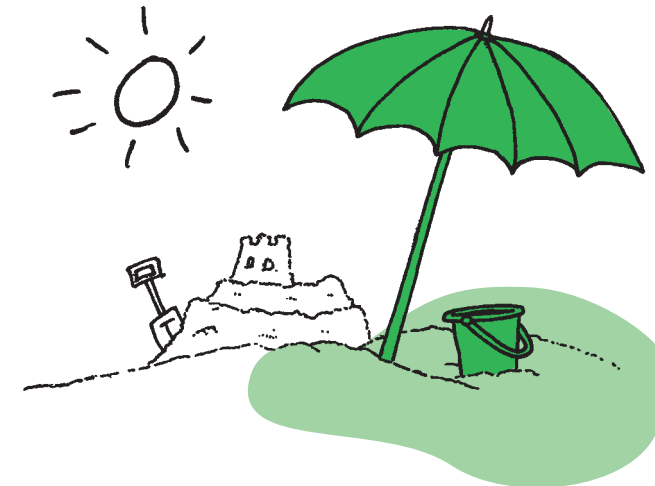
C - Cremes

Mit der Anwendung von Sonnenschutzmitteln wird in erster Linie das Ziel verfolgt, die auf die Haut einwirkende UV-Strahlung abzuschwächen. Bei der Auswahl eines geeigneten Sonnenschutzmittels sind verschiedene Kriterien zu berücksichtigen, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

Was ist bei der Auswahl und Anwendung von Sonnenschutzmitteln zu beachten?

Am gebräuchlichsten sind Cremes und Lotionen der Emulsionstypen Öl-in-Wasser oder Wasser-in-Öl. Vor allem Wasser-in-Öl-Emulsionen sind häufig besonders wasserresistent. Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Schutzkonzepte: Physikalischer Schutz z. B. durch mineralische Pigmente, die das Sonnenlicht reflektieren und chemischer Schutz, der die UV-Strahlung absorbiert.

Guten Schutz vor UVB- und UVA-Strahlen bieten sogenannte liposomale Sonnenschutzmittel. Sie absorbieren mehr UV-Strahlen als andere Filter und ihre Wirkung bleibt auch unter intensiver Sonnenbestrahlung erhalten. Die wichtigste Angabe auf den Verpackungen von Licht- oder Sonnenschutzmitteln ist der sogenannte Lichtschutzfaktor (auch LSF, SSF, SPF).



Der Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger Sie sich über Ihre individuelle Eigenschutzzeit hinaus der Sonne aussetzen können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Um zu ermitteln, wie lange man mit einem Lichtschutzfaktor in der Sonne sitzen kann, wird der Lichtschutzfaktor mal 10 Minuten genommen. Wenn also die Haut für gewöhnlich nach 10 Minuten ungeschütztem Sonnenbad rot wird, kann man mit einem Sonnenschutzmittel mit LSF 15 etwa 150 Minuten in der Sonne bleiben, ohne zu verbrennen.

Je höher der Lichtschutzfaktor, desto größer ist der Schutz vor UVB-Strahlen. Während der Lichtschutzfaktor 15 ungefähr 93 % der schädlichen UV Strahlung abblockt, blockt der Lichtschutzfaktor 30 ungefähr 95 % ab.

Empfehlung: Verwenden Sie stets ein Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 25 oder höher.

Abhängig vom Lichtschutzfaktor sind Sonnenschutzmittel zusätzlich sogenannten Schutzkategorien zugeordnet. Die Schutzkategorien erleichtern Ihnen die Orientierung beim Kauf eines Produktes.

Schutzkategorien

Schutzniveau	Lichtschutzfaktor
Sehr hoch	50 +
Hoch	30 / 50
Mittel	15 / 20 / 25
Niedrig	6 / 10

Achtung: Der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf den Schutzeffekt gegen UVB-Strahlung. Bei der Wahl eines Sonnenschutzmittels sollten Sie aber daran denken, dass sowohl UVA- als auch UVB-Strahlung für Hautschäden verantwortlich sind. Achten Sie konsequent darauf, dass Ihr Produkt auch vor UVA-Strahlung schützt. Sonnenschutzmittel die mit dem UVA-Signet versehen sind, weisen die von der EU-Kommission empfohlene Mindestschutzleistung gegen UVA-Strahlung auf.

