



SONNEN- MYTHEN IM CHECK

„SCHATTEN SCHÜTZT“

Im Schatten, vor allem am Strand oder am Pool **reflektiert das Wasser 80 % der Sonnenstrahlung = Sonnenbrandgefahr.** Auch der Schatten von Sonnenschirmen ist ganz unterschiedlich wirksam. Je nach Qualität des Stoffes lassen sie sogar bis zu 80 % des Lichtes durch!

„WASSERFEST HEISST BOMBENFEST“

50 % des Schutzes sollten nach einer Badezeit von 40 Minuten zwar **noch erhalten** sein, aber besser ist es auf Nummer sicher zu gehen und den Schutz zu erneuern.

„DOPPELT GESCHMIERT SCHÜTZT DOPPELT“

Wenn man die Sonnencreme doppelt aufträgt ist man deshalb nicht länger und besser geschützt. Also die doppelte Menge an LSF 20 ergibt NICHT LSF 40. In regelmäßigen Abständen nachzucremen, ist wesentlich effektiver als zu viel Sonnencreme auf einmal aufzutragen. Im Allgemeinen tragen wir Sonnenschutz viel zu dünn auf. Die Berechnungen des Schutzes basieren auf einer aufgetragenen Menge von 1 Esslöffel/ Gesicht.

„NEURODERMITIKER SOLLTEN SONNE MEIDEN“

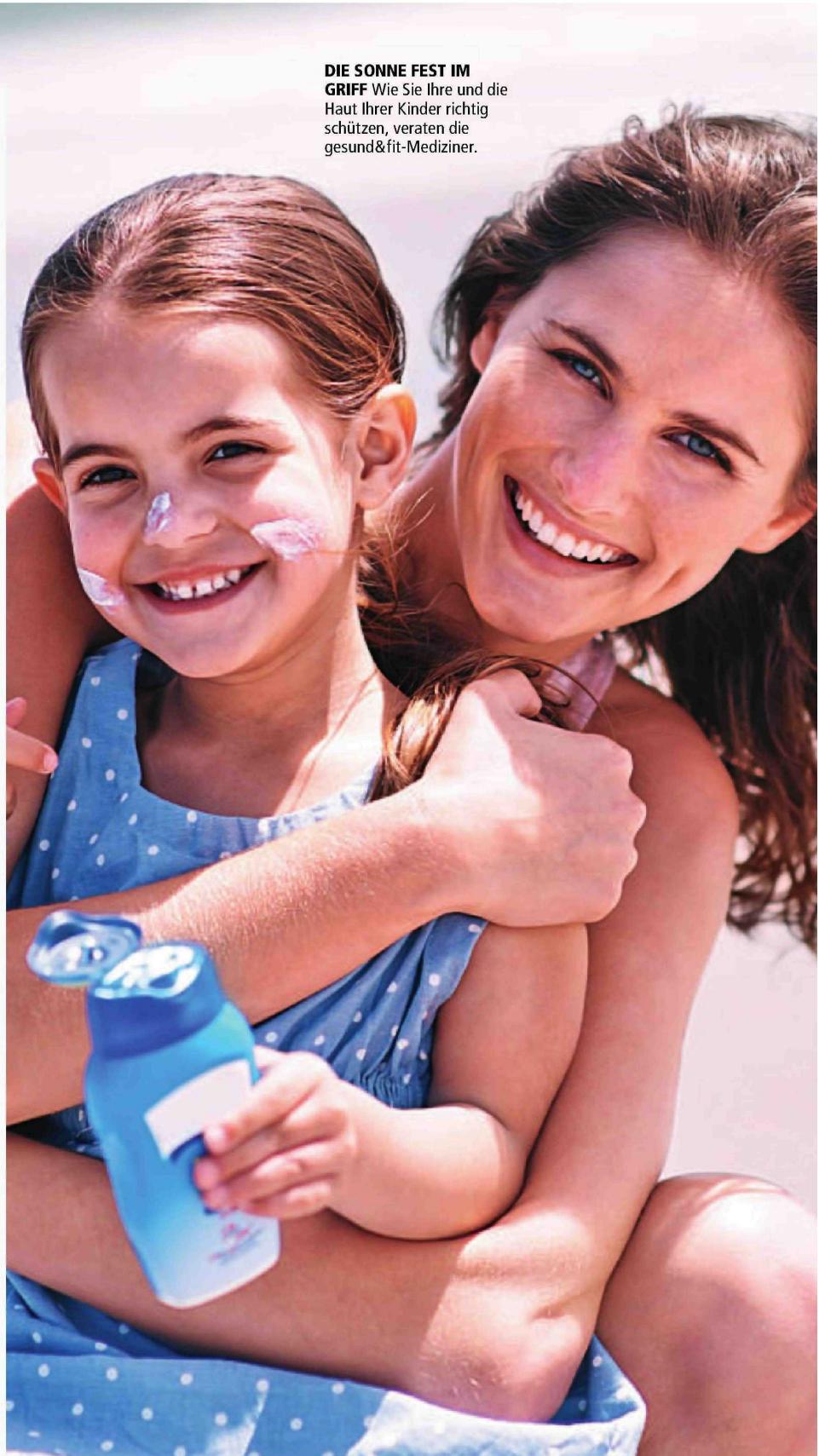
Die Sonne kann die Symptome einer Neurodermitis sogar mildern! Wichtig ist der richtige Sonnenschutz. Am besten sind dermatologisch entwickelte Sonnencremes ohne Parfum-, Farb-, und Konservierungsstoffe, welche die ohnehin schon trockene, sensible Haut nicht belasten.

„SOLARIUM HILFT“

Falsch! Das Bräunen im Solarium schadet der Haut durch die zusätzliche Portion UV. Gesünder ist es, mit hohem Lichtschutzfaktor langsam braun zu werden.

DR. ELKE JANIG

Dermatologin im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin. www.kuzbari.at



DIE SONNE FEST IM GRIFF Wie Sie Ihre und die Haut Ihrer Kinder richtig schützen, beraten die gesund&fit-Mediziner.



Hautschutz-Tipps für die ganze Familie

SONNE OHNE REUE

Unsere **Haut vergisst keinen einzigen Sonnenstrahl.** Und sie kann sehr nachtragend werden. Wie Sie Ihre Kinder und sich selbst optimal vor sonnenbedingten Hautschäden schützen und auf welche Warnzeichen Sie achten sollten, das verraten unsere Experten.

Die ersten Schwimmversuche in der Adria, der erste zarte Flirt unter Italiens Sonne, der erste Köpfler ins kristallklare Wasser eines Kärntner Sees, der erste Ritt auf der Banane hinterm Motorboot – es sind genau diese Momente, die uns ein Leben lang in Erinnerung bleiben und uns begleiten. Tiefeingebrannt haben sie sich bei vielen Kindern – vor allem jenen der noch verstärkt Sonnenanbetenden 60er-, 70er- und 80er-Generation – auch in die Haut. Unser größtes Organ vergisst nichts. Keinen einzigen Sonnenstrahl. Und es trägt uns jeden noch so leichten Sonnenbrand nach. Im besten Fall altert die Haut nur schneller (UV-Licht kilt Kollagen). Im schlimmsten Fall bestraft sie uns mit Krebs. Die Zahlen für aktinische Keratosen, Basaliome und Melanome sind

in den letzten Jahren gestiegen. An der bösartigsten Form, dem Melanom oder schwarzem Hautkrebs (*Warnzeichen s. S. 53*) erkranken jährlich 2.000 ÖsterreicherInnen. Für etwa 400 endet die Erkrankung tödlich. Diese Form sowie die anderen eben erwähnten sind klar auf eine UV-Überdosis zurückzuführen – vor allem in jungen Jahren. „Man nimmt an“, so Kinderarzt Prim. Univ.-Lektor DDr. Peter Voitl, MBA, „dass man bis zu seinem 18. Lebensjahr 80 Prozent der UV-Strahlenbelastung des ganzen Lebens bekommt. Untersuchungen haben gezeigt, dass Erwachsene, die an einem Melanom erkrankt sind, in jungen Jahren besonders häufig übermäßiger Sonnenbestrahlung ausgesetzt waren.“ Das Risiko zu erkranken, können wir ergo minimieren, indem wir einen vernünftigen Umgang mit der Sonne pflegen

und dies auch unseren Kindern von Tag eins an vorleben.

So schützen Sie Ihr Kind. „Die Produktion des braunen Hautfarbstoffes Melanin ist bei Kindern noch sehr gering. Säureschutzmantel und Aktivität der Talgdrüsen sind ebenfalls sehr schwach ausgeprägt. Es besteht daher eine gesteigerte Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlen. Der Eigenschutz beträgt nur fünf bis zehn Minuten – danach droht Sonnenbrand!“, so DDr. Voitl. Deshalb gilt: „Kinder sollten die Mittagssonne meiden. Säuglinge und Kleinkinder sollen überhaupt nicht in die direkte Sonne.“

Die hohe Empfindlichkeit birgt vor allem zu Beginn des Sommers ein Risiko, wenn die Temperaturen zwar noch nicht unangenehm heiß, die UV-Strahlungen jedoch genauso schädlich sind wie im Hochsommer. „Besonders in Regionen wie Berg- und Hügelland ist die Gefahr sehr hoch: pro 1.000 Höhenmetern nehmen die gefährlichen UV-B-Strahlen bereits um 20 Prozent an Intensität zu!“, so der Experte. Das rechtzeitige Auftragen und regelmäßige Erneuern eines Sonnenschutzes ist daher beim Aufenthalt im Freien – sowohl am Strand wie auch am Berg – aber auch →

GESUND&FIT RATGEBER

Wann sollte ich die Sonne unbedingt meiden? Wie lang darf ich im Pool bleiben? Und bin ich im Schatten tatsächlich sicher?

Mediziner klären auf.

bei nicht direkter Bestrahlung essenziell. „Denn“, so räumt Dermatologin Dr. Elke Janig (auf S. 50) mit Sonnenmythen auf, „auch im Schatten, vor allem am Strand oder am Pool, reflektiert das Wasser 80 Prozent der Sonnenstrahlung. Also auch hier besteht Sonnenbrandgefahr, wenn man nicht eingecremt ist. Auch der Schatten von Sonnenschirmen ist unterschiedlich wirksam. Je nach Qualität des Stoffes lassen sie sogar bis zu 80 Prozent des Lichtes durch!“

So finde ich den besten Schutz. „Was die Wahl der Sonnenschutzcreme betrifft: „Die Empfehlungen für Kinder unterscheiden sich nicht je nach dem Hauttyp (Anm.: hell bis dunkel), sehr wohl aber dann, wenn Grunderkrankungen der Haut vorliegen. Bei Kindern mit Neurodermitis ist besondere Sorgfalt notwendig. Zu empfehlen sind in diesem Fall, sowie generell bei sensibler Haut, Produkte mit mineralischem Lichtschutz“, so Dr. Voitl. Weiters ist auf eine ausgewogene UV-A-UV-B-Filterkombination und auf einen sehr hohen Lichtschutzfaktor zu achten.

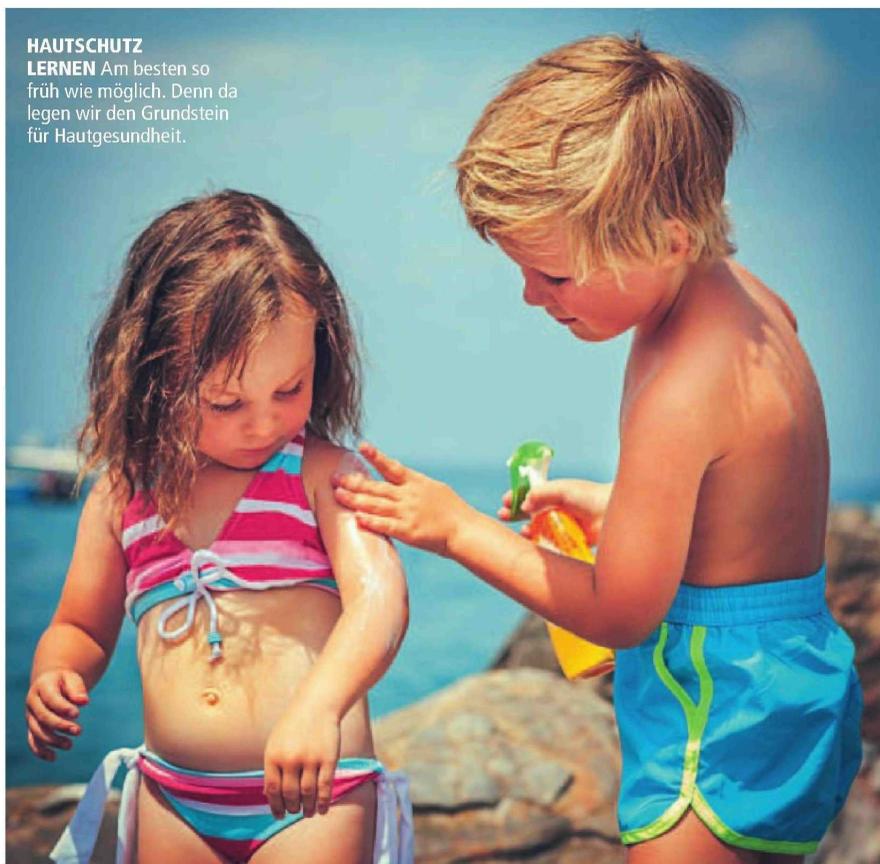
All diese Tipps gelten auch für Erwachsene, die so ihre Haut nicht nur vor Erkrankungen, sondern – und das ist eine Zusatzmotivation mit gutem Beispiel voranzugehen – auch vor den Zeichen der Hautalterung schützen. So bewahrt ein UV-B-Filter vor Strahlen, die bis in die obere Hautschicht eindringen und verantwortlich für Sonnenbrände sind. Der UV-A-Filter wiederum hält Strahlen ab, die in die tiefen Hautschichten eindringen und für Kollagenabbau verantwortlich sind.

Regelmäßige Check-ups beim Dermatologen (Tipp der Red.: der digitale Muttermal-Scan MoleMax) und Selbstuntersuchungen (s. Warnzeichen) runden das optimale Vorsorge-Programm ab.

NINA FISCHER ■



PRIM. UNIV-LEKTOR DDR. PETER VOITL, MBA ist Facharzt für Kinder und Jugendheilkunde im ersten Wiener Kindergesundheitszentrum Donau-stadt.



HAUTSCHUTZ

LERNEN Am besten so früh wie möglich. Denn da legen wir den Grundstein für Hautgesundheit.

So schützen Sie Ihre **Haut** und die Ihrer **Kinder** optimal

DIE TOP VORSORGETIPPS

MITTAGSSONNE MEIDEN

Zwischen 11 und 15 Uhr ist der Sonnenstand am höchsten und damit auch die UV-Belastung. Halten Sie sich in dieser Zeit lieber in Räumen auf.

RICHTIGE KLEIDUNG

Hut, Hemd, Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung. Achtung: Baumwolle absorbiert die UV-B-Strahlen, die Sonnenbrand auslösen, schlecht, Gewebe aus Polyester gewähren einen guten Schutz. Weite und dunkle Kleidung schützt besser als enge und helle.

RICHTIGER SONNENSCHUTZ

Sonnenschutz sollte sowohl vor UV-B- als auch vor UV-A-Strahlen schützen. Tragen Sie den für Ihren Hauttyp geeigneten Sonnenschutz 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf, damit der Filter seine optimale Wirkung entfalten kann. Vergessen Sie nicht, vor allem nach dem Schwimmen oder bei starkem Schwitzen, regelmäßig nachzucremen.

NICHT ZU LANGE IN DIE SONNE

Der **Eigenschutz der Haut** beträgt je nach Hauttyp fünf (sehr hell) bis 30 (sehr dunkel)

Minuten. Diese Zeit multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor der Sonnencreme ergibt die Dauer, die Sie sich gefahrlos in der Sonne aufhalten dürfen. Experten empfehlen nach neuesten Erkenntnissen für jeden Hauttyp LSF 30 oder höher.

Achtung: Bei Kindern beträgt der Eigenschutz nur fünf bis zehn Minuten.

ACHTUNG VOR INDIRECTER SONNE

Wolken, Schatten, Nebel bedeuten nicht, dass keine Sonne scheint. Forscher haben festgestellt, dass Wolken und leichter Nebel die Sonnenstrahlen reflektieren und daher noch verstärken können. Auch im Schatten scheint die Sonne mit einer Intensität von 50 Prozent (siehe auch Mythen-Check Seite 50). Achtung: Wasser, Sand, Schnee und andere reflektierende Umgebungen können die Sonnenintensität um bis zu 85 Prozent erhöhen.

VORSICHT BEI MEDIKAMENTEN

Die Einnahme bestimmter **Medikamente** kann die Lichtempfindlichkeit der Haut deutlich erhöhen. Informieren Sie sich daher bei Arzt oder Apotheker, ob die Medikamente Ihre Sonnenverträglichkeit beeinflussen.

Warnzeichen: ABCDE-Regel

ASYMMETRIE:

Melanome **wachsen stärker in eine Richtung und sind daher asymmetrisch**. Im Unterschied zu einem harmlosen Muttermal ist es also nicht gleichmäßig rund oder oval geformt.

BEGRENZUNG:

Melanome sind **zackig, verwaschen oder unregelmäßig begrenzt**. Sie scheinen an den Rändern auszulaufen.

COLOUR (FARBE):

Melanome sind erkennbar an den **verschiedenen Farbtönen**. Schwarze, dunkelbraune, rote oder graue Areale an einem Muttermal sind ein Warnzeichen.

DURCHMESSER:

Aufmerksam beobachten sollte man Muttermale, die **mehr als fünf Millimeter Durchmesser** haben. Das D steht auch für Dynamik und bezeichnet Umfang und Geschwindigkeit, mit der sich **Farbe, Größe oder Dicke ändern**.

ERHABENHEIT:

Ein Warnsignal ist, wenn das Muttermal einen Millimeter **über das Hautniveau hinausragt und eine raue oder schuppende Oberfläche besitzt**.

SCHUTZ FÜR KINDER

1 EUCERIN Kids Sun Lotion LSF 50+. Nicht fettende und doch wasserfeste Lotion. Ca. 15 Euro. **2 PAEDIPROTECT** Medizinische Meeressonnencreme LSF50+; wasserfest. 12,90 Euro. **3 DAYLONG Kids SPF 30 Lotion** schützt mit pflegenden Stoffen sanft sensible Kinderhaut. Um 19,95 Euro. In Apotheken erhältlich.



SCHUTZ FÜR ERWACHSENE

1 LANCASTER Sun Sport Cooling Invisible Body Mist SPF 30 um 36 Euro. **2 SUSANNE KAUFMANN Face Broad Spectrum Protection Sunscreen SPF 30**. Mineralisch und pflanzlich. Um 92 Euro. **3 RINGANA Sonnenschutzbalsam 20** mit natürlichem, mineralischem Sonnenschutzfilter um 36,70 Euro



AUFKLÄRUNGSINITIATIVE DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE:

Seit 30 Jahren informiert die Österr. Krebshilfe gemeinsam mit der Österr. Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie mit „Sonne ohne Reue“ über Hautkrebsvorsorge. Ziel der Aktion ist es, Menschen über ein gesundes Leben mit der Sonne aufzuklären. Weitere Infos und Gratis-Broschüren unter www.sonneohneue.at

