



# SCHÜTZEN SIE SICH VOR DER SONNE

SONNENSCHUTZ & SCHÄDEN DURCH UV-STRALUNG



Die Sonne zu genießen, während man die Produktion von Vitamin D im Körper anregt, kann gesundheitliche Vorteile haben. Wer sich doch zu lange in der Sonne aufhält, kann seiner Haut schaden. Ultraviolette Strahlen können Augen und Haut schädigen, zu einer vorzeitigen Alterung der Haut führen und ein erhöhtes Krebsrisiko mit sich bringen.

Mehr als 90% aller Hautkrebsfälle werden durch Sonneneinstrahlung verursacht. Das Vorkommen von hellem Hautkrebs (nicht-melanozytärem Hautkrebs) und schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom der Haut) ist in den letzten zwanzig Jahren gestiegen, wobei jährlich etwa 3 Millionen Menschen an hellem Hautkrebs und 132.000 Menschen an schwarzem Hautkrebs erkranken.

Diesen Monat beschäftigen wir uns mit dem Thema Sonnenschutz, dem Gesundheitsrisiko, das entsteht wenn man sich zu lange in der Sonne aufhält, und geben ein paar Tipps dazu, wie Sie die Sonne besser und gesünder genießen können.

## WAS SIND ULTRAVIOLETTE STRAHLEN?

Ultraviolette (UV) Strahlen der Sonne können die Haut innerhalb von 15 Minuten schädigen. Es gibt zwei Arten von UV-Strahlungen, die schädlich sein können: Langwellige UVA-Strahlen und kurzwellige UVB-Strahlen.

UVB-Strahlen sind die Hauptursache für Sonnenbrand und schädigen die Oberhaut (Epidermis). Sie sind stärker als die UVA-Strahlen und gelten als Ursache für die meisten Hautkrebsarten.

UVA-Strahlen durchdringen die Haut tiefer als UVB-Strahlen und sind für die Faltenbildung und Alterung verantwortlich.

Eine dritte Art von UV-Strahlung, die kurzwellige UVC-Strahlung, kann die Ozonschicht nicht durchdringen.

Die Stärke eines UV-Strahls, wenn er die Erdoberfläche erreicht, hängt ab von:

**Der Tageszeit:** UV-Strahlen sind in der Regel zwischen 10 und 16 Uhr am stärksten. Dies kann, je nachdem wo auf der Welt Sie sich befinden, unterschiedlich sein.

**Der Jahreszeit:** UV-Strahlen sind im Frühling und im Sommer stärker. Sie sind außerdem stärker, umso näher man am Äquator ist.

**Der Höhenlage:** In höheren Lagen erreichen mehr UV-Strahlen die Erdoberfläche.

**Der Oberflächenreflexionen:** Wasser, Sand und Schnee reflektieren UV-Strahlen und verstärken sie.



### Wussten Sie schon:

*Die Hauptursache für Hautkrebs ist eine zu hohe UV-Aussetzung der Haut.*

### Der UV-Index

Der UV-Index misst die UV-Strahlung, die an einem bestimmten Tag die Erdoberfläche erreichen soll. Wenn der UV-Index 3 oder höher ist, ist die UV-Strahlung stark genug, um Sonnenbrand zu verursachen und die Haut zu schädigen.

Es empfiehlt sich, den UV-Index für Ihren Standort nachzusehen, bevor Sie in die Sonne gehen. UV-Index-Vorhersagen sind auf lokalen Wetterwebsites allgemein verfügbar.



### Wussten Sie schon:

*Ein höherer UV-Index bedeutet ein höheres Gesundheitsrisiko.*

*Es ist wichtig, sich darüber bewusst zu sein, dass selbst bei bewölkttem oder bedecktem Himmel UV-Strahlen die Erdoberfläche erreichen und ungeschützte Haut schädigen können.*

# SONNE UND HAUTKREBS

Eine zu hohe Aussetzung gegenüber UV-Strahlung der Sonne kann die Hautzellen schädigen. Wenn der Körper diese Schäden nicht allein reparieren kann, können die Hautzellen krebsartig werden.

## Es gibt drei Hauptformen von Hautkrebs:

Das **Basalzellkarzinom** ist die häufigste Form von Hautkrebs und erscheint meist als glänzende erhabene Beule oder Knoten auf der Haut. Die meisten Basalzellkarzinome entstehen im Kopf-Halsbereich, da dieser Bereich der Sonne mehr ausgesetzt ist.

Das **Plattenepithelkarzinom** kann in Form von schuppigen roten Flecken, offenen Wunden oder Beulen auftreten, die krusten oder bluten.

**Melanom** ist die am wenigsten verbreitete Hautkrebsart, jedoch auch die gefährlichste. Sie tritt auf, wenn pigmentproduzierende Zellen, Melanozyten genannt, mutieren und krebsartig werden.

Heller Hautkrebs (nicht-melanozytärem Hautkrebs) und schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom der Haut) kann sich im ganzen Körper ausbreiten, wenn sich ein Tumor zu einem Blut- oder Lymphgefäß entwickelt.

Eine Früherkennung ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Heilung bei Hautkrebs. Regelmäßige Untersuchungen der Haut und der Muttermale auf Veränderungen sind daher sehr wichtig. Wenn Unregelmäßigkeiten festgestellt werden, sollte sofort ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

## TIPPS ZUM ERKENNEN VON AUFFÄLLIGKEITEN

Muttermale oder Leberflecke sind Hautveränderungen, die normalerweise braun oder schwarz sind und überall auf der Haut auftreten können.

Sie können flach oder erhöht sein und sind meist symmetrisch mit glatten Umrandungen. Viele Menschen haben Muttermale auf ihrer Haut und normalerweise sind sie nicht gefährlich. Sie können jedoch krebsartig werden. Die folgenden Punkte können Ihnen helfen, Auffälligkeiten bei Muttermalen zu erkennen:

### Asymmetrie

Ein normales Muttermal sollte symmetrisch sein. Ein asymmetrisches Muttermal kann ein Anzeichen für eine Auffälligkeit sein.

### Umrandung

Ein normales Muttermal hat für gewöhnlich eine glatte Umrandung. Ist die Umrandung des Muttermals ungleichmäßig, kann dies eine Auffälligkeit darstellen.

### Farbe

Ein normales Muttermal ist für gewöhnlich einfarbig, wobei ein abnormales Muttermal mehrfarbig sein kann.

### Durchmesser

Ein normales Muttermal ist normalerweise kleiner als 6mm im Durchmesser.

### Entwicklung

Wenn sich ein Muttermal in seiner Größe, Form oder Farbe verändert, blutet oder juckt, kann dies auf ein krebsartiges Muttermal hinweisen.

Schauen Sie sich Ihre Muttermale jeden Monat an und untersuchen Sie Ihre Haut. Dokumentieren Sie Veränderungen, um so Auffälligkeiten schnell zu erkennen und zu handeln.



### Wussten Sie schon:

*Ein Sonnenbrand alle zwei Jahre kann die Chance auf eine Entwicklung von Hautkrebs verdreifachen.*

## Die Schatten-Regel

Wenn Sie der Sonne ausgesetzt sind und sich nicht sicher über den UV-Index sind, ist die Schatten-Regel ein einfacher Weg, die Stärke der UV-Strahlen zu bestimmen. Schauen Sie sich Ihren Schatten an: Wenn er kürzer als Ihre Körpergröße ist, dann sind die UV-Strahlen stark und das Risiko eines Sonnenbrands ist höher.



### Wussten Sie schon:

*UV-Strahlen der Sonne können Ihre Haut in nur 15 Minuten schädigen.*

*Es ist wichtig, sofort einen Arzt oder Dermatologen aufzusuchen, wenn Veränderungen der Muttermale festgestellt werden.*

# SONNENBRAND

Wir sind alle unterschiedlich empfindlich gegenüber starker Sonnenstrahlung und haben ein höheres oder geringeres Sonnenbrandrisiko als andere. Bei einem Sonnenbrand muss sich die Haut nicht schälen und es müssen keine Blasen entstehen. Sobald die Haut rot geworden ist, handelt es sich um einen Sonnenbrand und die Haut ist geschädigt. Die Haut von dunkelhäutigen Menschen verbrennt weniger leicht, kann aber bei einem Sonnenbrand gereizt oder juckend sein.

Es ist wichtig, über seine eigene Haut Bescheid zu wissen und zu erkennen, wie sensibel die eigene Haut ist. So kann man sofort die richtigen Schutzmaßnahmen ergreifen, wenn die Haut der Sonne ausgesetzt ist.

## Sie sollten in der Sonne besonders aufpassen, wenn Sie:

Helle Haare haben

Schnell einen Sonnenbrand anstatt einer gesunden Farbe bekommen

Helle Haut haben

Schon einmal an Hautkrebs erkrankt sind

Viele Muttermale oder Sommersprossen haben

Starker Sonne ausgesetzt sind

# SICHER DIE SONNE GENIESSEN

Unabhängig davon, wie empfindlich die Haut einer Person ist, ist es immer am besten, die Sonne zu meiden, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist. Wenn Sie jedoch viel Zeit in der Sonne verbringen, kann Ihnen die richtige Kleidung und Schatten dabei helfen, sich vor zu viel Sonneneinstrahlung zu schützen.

## Schatten

Schatten ist die Beste Möglichkeit, die Haut vor UV-Strahlen zu schützen. Ob Sie im Garten oder am Strand entspannen, es gibt immer die Möglichkeit sich im Schatten aufzuhalten:

- Unter einem Baum
- Unter einem Sonnendach
- Unter einem Schirm
- Unter einer Veranda

Denken Sie daran, dass UV-Strahlen auch durch manche Kleidung hindurchgehen.

## Kleidung

Die Haut zu bedecken, ist eine sehr effektive Möglichkeit, sich vor Sonnenbränden zu schützen.

Wählen Sie Kleidung, die:

- Arme und Beine bedeckt
- locker sitzt
- dunkler ist
- eng gewebt ist

## Hüte und Mützen

Achten Sie immer darauf, dass Ihr Kopf bedeckt ist. Hüte oder Mützen mit einem Schirm sind besonders gut zum Abdecken von Kopf und Gesicht. Ein dunkler Hut kann noch besser vor UV-Strahlen schützen. Denken Sie immer daran, Ihre Ohren auch zu schützen, wenn Sie einen Hut tragen. Die Ohren werden dann gerne vergessen und sind besonders anfällig.

## Sonnenbrillen

Eine Sonnenbrille schützt Ihre Augen und die Haut vor UV-Strahlen. Wählen Sie eine Sonnenbrille, die UVA- und UVB-Strahlen blockiert und Ihre Augenpartien gut bedeckt.

## Sonnenschutz

Sonnenschutzmittel verhindert, dass UV-Strahlen die Haut erreichen. Es kann jedoch nicht vollständig vor UV-Strahlung schützen.

Der Lichtschutzfaktor (LSF) misst die Fähigkeit von Sonnenschutzmittel, die Haut vor Schäden der UVB-Strahlen zu schützen.

Der LSF beschreibt die Höhe des Sonnenschutzes, wobei 2 der niedrigste ist und 50+ der höchste. Der Faktor berechnet, wie lange eine Person vor einem Sonnenbrand in der Sonne sein kann, wenn es 20 Minuten dauert, bis die ungeschützte Haut zu verbrennen beginnt, schützt ein Sonnenschutzfaktor 15, 15 Mal länger.

Ein Sonnenschutzmittel wird außerdem oft mit einer Sternbewertung von 1 Stern bis 5 Sternen angezeigt, wobei 1 der niedrigste und 5 der höchste Schutz ist.

Das Sonnenschutzmittel sollte vor UVA- und vor UVB-Strahlen schützen.



## Wussten Sie schon:

*Wolken und Luftverschmutzung bieten keinen Schutz vor UV-Strahlen.*

## Tipps zum Sonnenschutz

- Tragen Sie das Sonnenschutzmittel 30 Minuten bevor Sie in die Sonne gehen auf
- Cremes oder Sprühen Sie sich alle 2 Stunden nach
- Cremes oder Sprühen Sie über alle Muttermale und Sommersprossen
- Tragen Sie direkt nach dem Schwimmen und Abtrocknen neuen Sonnenschutz auf
- Verwenden Sie Sonnenschutz nicht dazu, um länger in der Sonne zu bleiben
- Überprüfen Sie das Ablaufdatum des Sonnenschutzes, die meisten Sonnenschutzmittel haben eine Haltbarkeit von 2 oder 3 Jahren; die Haltbarkeit ist kürzer, wenn sie hohen Temperaturen ausgesetzt sind



## Wussten Sie schon:

*Wasser reflektiert bis zu 85 Prozent der schädlichen Sonnenstrahlen.*

## GEFAHR DER DEHYDRIERUNG

Das Risiko einer Dehydrierung ist erhöht, wenn Sie der Sonne ausgesetzt ist. Durst ist nicht immer ein zuverlässiger Frühindikator für das Bedürfnis des Körpers nach Wasser. Viele Menschen, besonders ältere Erwachsene, fühlen sich nicht durstig, bis sie bereits dehydriert sind. Wenn Sie sich lange in der Sonne aufhalten, ist es sehr wichtig, die Anzeichen einer Dehydrierung zu erkennen:

Extremer Durst	Trockener Mund
Niedrige Mengen an Urin	Ermüdung
Weniger häufiges Wasserlassen	Kopfschmerzen
Dunkelbrauner Urin	Schwindel

*Wenn die Gefahr einer Dehydration besteht, warten Sie nicht, bis Sie Symptome bemerken, bevor Sie etwas unternehmen. Trinken Sie immer genügend, um eine Dehydration zu vermeiden.*



### Wussten Sie schon:

*Das Risiko einer Dehydration ist erhöht, wenn sie der Sonne ausgesetzt ist.*



“““

### IHR INTERNATIONALER KRANKENVERSICHERUNGSSCHUTZ

Menschen, die viel Zeit in der Sonne verbringen, haben ein erhöhtes Risiko Hautkrebs zu entwickeln und sollten die notwendigen Vorkehrungen treffen, um ihre Haut vor der Sonne zu schützen. Versuchen Sie, sich von der Sonne fern zu halten, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist. Tragen Sie die richtige Kleidung und benutzen Sie großzügig Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15.

Ein Sonnenbrand bedeutet nicht gleich Hautkrebs. Es bedeutet aber, dass Ihre Haut geschädigt wurde und das Risiko auf eine Hautkrebserkrankung erhöht wurde. Sie müssen dann in Zukunft besonders vorsichtig sein, um eine Verschlimmerung zu verhindern.

Es ist nicht leicht das perfekte Gleichgewicht zwischen dem richtigen UV-Schutz und der optimalen Zeit in der Sonne für die Vitamin D-Produktion des Körpers zu finden.

Wenn Sie Bedenken bezüglich eines Muttermals haben oder Unregelmäßigkeiten und Auffälligkeiten auf Ihrer Haut bemerken, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Unsere Haupttarife bei Allianz Care umfassen stationäre und ambulante Behandlungen; auch im Zusammenhang mit der Entfernung eines Leberflecks oder einer Krebstherapie.

Dr. Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Partners.