



**Geschützte Haut –
Gesunde Haut.**

**Umfassender
Sonnenschutz, Ihrer
Haut zuliebe.**



CSS

Versicherung



Kraftvoll: Die Sonne und ihre Strahlen.

Die Sonne ist einer unserer wichtigsten Lebensspender, ohne sie gäbe es kein Leben auf der Erde. Doch die Sonnenstrahlen sind nicht einfach nur positiv. Wer sich zu oft der Sonne aussetzt, kann gesundheitliche Probleme und Hautschäden davontragen, zum Beispiel Hautkrebs. Bezüglich sonnenbedingtem Hautkrebs gehört die Schweiz sogar zu den zehn am stärksten betroffenen Ländern. Doch wer sich an die wichtigsten Verhaltensregeln hält, kann seine Gesundheit nachhaltig schützen.

Die Haut und ihre Funktionen.

Die Haut ist mit einer Fläche von 1.5 bis 2 m² das grösste Organ des Menschen und ein wichtiges Sinnesorgan. Sie dient als Schutz gegen Krankheitserreger, spielt eine wichtige Rolle in der Wärmeregulierung des Körpers und ist an der lebenswichtigen Vitamin-D-Bildung beteiligt. Ausserdem schützt die Haut unseren Körper durch Bräunung gegen Sonnenstrahlung: Durch das Einwirken von UVB-Strahlen verdickt sich die oberste Hautschicht, werden Pigmentzellen zur Melaninbildung angeregt und dadurch die Haut nachhaltig braun. Die UVA-Strahlen dagegen sorgen für eine rasche doch nur vorübergehende Bräunung der Haut. Sie führen zwar nicht zu Sonnenbrand, schädigen aber die elastischen Hautfasern und begünstigen die vorzeitige Hautalterung.

| Strahlen | Anteil | Eigenschaft | Wirkung |
|----------|--------|--|--|
| UVA | 95 % | <ul style="list-style-type: none"> • Dringen in tiefe Hautschichten ein • Dringen durch Fensterglas | <ul style="list-style-type: none"> • Oberflächliche Sofortbräunung • Hautalterung • Sonnenallergie • Können das Erbgut schädigen und das Hautkrebsrisiko erhöhen |
| UVB | 5 % | <ul style="list-style-type: none"> • Dringen in die Oberhaut ein • Dringen teilweise durch Fensterglas | <ul style="list-style-type: none"> • Sonnenbrand • Verzögerte Bräunung • Können das Erbgut schädigen und das Hautkrebsrisiko erhöhen |
| UVC | | Werden in der Atmosphäre absorbiert und dringen nicht bis zur Erdoberfläche vor | |

Die Haut vergisst nichts.

Die Haut verfügt über eine bestimmte Eigenschutzzeit. Wird diese durch intensive Sonneneinwirkung überschritten, reagiert die Haut mit einer akuten Entzündungsreaktion: Sonnenbrand, manchmal gekoppelt mit Blasenbildung. Nach 2–3 Tagen verblasst die Rötung und der Sonnenbrand heilt aus. Doch jeder Sonnenbrand durch UVB-Strahlung führt zu Schäden am Erbgut, also der DNA. Der Körper kann diese Schäden bis zu einem gewissen Grad reparieren. Einzelne geschädigte Zellen bleiben jedoch zurück und mit jeder beschädigten Zelle steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich diese Zellen Jahre später zu Krebszellen entwickeln und Hautkrebs entsteht. Das heißt: Die Haut verzeiht keinen Sonnenbrand.

Vermeidbar: Die Diagnose Hautkrebs.

Das Melanom.

Der gefährlichste Hautkrebs ist der schwarze Hautkrebs, das Melanom, da er auch Metastasen bildet. Das Melanom entsteht zu ca. 1/5 auf bereits vorhandenen Pigmentflecken wie z.B. Muttermalen, entwickelt sich aber häufiger auf zuvor unauffälliger Haut.

In der Schweiz erkranken jährlich ca. 2100 Personen an einem Melanom, Tendenz steigend. Wird das Melanom in einem frühen Stadium entdeckt, d.h. reicht es noch nicht mehr als 1 mm in die Tiefe, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Im Allgemeinen ist es wichtig seine Pigmentmale genau zu beobachten und bei Veränderungen einen Arzt aufzusuchen. Personen mit zusätzlichen Risikofaktoren (siehe nächste Seite), sollten ihr persönliches Hautkrebsrisiko mit ihrem Arzt besprechen und sich besonders gut vor der Sonne schützen.

Grundsätzlich kennt jeder seine Pigmentmale am besten. Dennoch kann einen der/die Partner/in bei der Selbstuntersuchung unterstützen. Hilfestellung zur Beurteilung leistet die ABCD-Regel. Dabei gilt es, Symmetrie, Begrenzung, Grössenveränderungen und Farbveränderungen (auch mehrere Farben im selben Pigmentmal) der Male zu beachten. Pigmentmale, die entzündet sind, jucken oder gar bluten, sollten unbedingt von einem Dermatologen abgeklärt werden.



harmloses Pigmentmal

verdächtiges Pigmentmal

A = Asymmetrie

regelmässige,
symmetrische
Form



unregel-
mässige, nicht
symmetrische
Form

B = Begrenzung

regelmässige,
klare Ränder



unregel-
mässige,
unscharfe
Ränder

C = Color (Farbe)

einheitliche
Färbung



verschieden-
farbig, fleckig

D = Dynamik

verändert
sich nicht



verändert sich
(Grösse, Farbe,
Form oder
Dicke)

Quelle: Krebsliga Schweiz

Personen mit erhöhtem Risiko:

- Viele Muttermale (über 100)
- Mehrere in Form und Farbe unregelmässige Pigmentmale
- Frühere Hautkrebserkrankung oder Hautkrebs (Melanom) in der Familie
- Einnahme von Medikamenten, welche die Immunreaktion unterdrücken, allgemein geschwächtes Immunsystem (z.B. Organtransplantierte)

Vorsicht Solarium.

Wer schon vor dem 35. Altersjahr mit Solariumbesuchen beginnt, hat ein fast doppelt so hohes Hautkrebsrisiko. Die UVA-Strahlung ist im Solarium sechs Mal höher als draussen, bei Gesichtsbräunern sogar zehn Mal höher. Die UVB-Strahlung entspricht einem wolkenlosen, hochsommerlichen



Mittagshimmel auf 500 m.ü.M. Daher empfiehlt die EU ein Solariumverbot für unter 18-Jährige und auch die Krebsliga Schweiz rät dringend von Solariumbesuchen ab.

Zudem: Die Haut kann mit Solarienbesuchen nicht auf die Sonne vorbereitet werden, da die im Solarium erzeugte Bräune nicht zum Schutz vor Sonnenstrahlung beiträgt.

Hilfreich: Der kombinierte Sonnenschutz.

Vorteil Schatten.

Vor allem zwischen 11 und 15 Uhr gehört der Aufenthalt im Schatten zu den besten Sonnenschutzmassnahmen. Ob Baum oder Sonnenschirm – Hauptsache der Schattenspende ist gross genug, um auch seitliche Sonnenstrahlung abzufangen. Spezielle Vorsicht ist zudem bei sonnenreflektierenden Flächen wie Wasser, Sand und Schnee geboten.

Kluge Kleidung.

Um optimal vor UV-Strahlen zu schützen, sollten Kleidung und Kopfbedeckung folgendermassen beschaffen sein:

- Dunkle Kleider schützen besser als helle und weite besser als eng anliegende.
- Dicht gewobene Kleidungsstücke halten UV-Strahlen besser ab als dünne, lichtdurchlässige Stoffe.

- Künstliche Fasern gewähren besseren Schutz als Naturfasern.
- Trockene Kleider lassen weniger UV-Strahlung durch als nasse Textilien.
- Für sehr hellhäutige Personen und Kinder empfiehlt sich spezielle UV-Schutz-Kleidung, welche auch im nassen Zustand schützt.

Konsequent Sonnenbrille.

Die Augen reagieren besonders empfindlich auf zu viel UV-Strahlung und können dadurch nachhaltig geschädigt werden. Es kann zu Entzündungsreaktionen der Horn- oder Bindehaut kommen und das Risiko an grauem Star zu erkranken

Heraustrennen und in der Mitte falzen.

- 15–30 Minuten vor dem Sonnenbad grosszügig Sonnencreme (ca. 30 ml) auftragen.
- Nach dem Aufenthalt im Wasser, nach sportlichen Aktivitäten, bei heftigem Schwitzen und generell alle 2–3 Stunden erneut grosszügig Sonnencreme auftragen.
- Mittleren bis hohen Lichtschutzfaktor (mind. 15) mit UVA- und UVB-Schutz verwenden.
- Sonnenterrassen wie Nase, Unterlippe, Ohren, Wangen, Nacken, Fuss- und Handrücken besonders gut eincremen.
- Schatten der prallen Sonne vorziehen, vor allem von 11 bis 15 Uhr.
- Sonnenbrille mit 100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer tragen.
- Kinder unter einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen.
- Zu Beginn der Ferien die Haut im Schatten an die Sonne gewöhnen und höhere Lichtschutzfaktoren verwenden.
- Sonnenschutz muss sowohl bei Sonne als auch bei bedecktem Himmel aufgetragen werden, speziell in den Bergen, am Wasser und im Schnee.
- **Wichtig:** Manche Medikamente reduzieren den Schutz von Sonnencremes, bzw. erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Dazu gehören beispielsweise Antibiotika aus der Gruppe der Tetracykline oder Johanniskraut-Präparate.

steigt. Diese chronisch fortschreitende Trübung der Augenlinse kann unbehandelt bis zur Erblindung führen.

Beim Kauf einer Sonnenbrille sollte Folgendes beachtet werden:

- Die Brille sollte die Augen vollständig abdecken, so dass diese auch vor seitlicher Einstrahlung geschützt sind.
- UV-Schutz: auf CE-Zeichen und 100 % UV oder 100 UV 400 nm achten.
- Die Tönung der Sonnenbrillengläser reduziert Licht und senkt die Blendung. Sie wird in fünf Kategorien eingeteilt. Unter Normalbedingungen reicht Kategorie 2–3 aus.



**Effizient:
Tipps für
unterwegs.**

Achtung:

- Keine getönten Brillen ohne UV-Schutz verwenden, da sich durch die dunkle Tönung die Pupillen weiten und mehr Strahlung in die Augen gelangen kann.
- Kontaktlinsen schützen die Augen nicht. Es sollte zusätzlich eine Sonnenbrille getragen werden.

Schutzfaktor Sonnencreme.

Sonnenschutz muss sowohl bei Sonne als auch bei bedecktem Himmel aufgetragen werden. Denn bei bedecktem Himmel gelangen immer noch 80% der Strahlung auf die Haut. In den Bergen, am Wasser und im Schnee ist wegen besonderer UV-Intensität zusätzlich Vorsicht geboten. Es ist auch wichtig zu wissen, dass manche Medikamente den Schutz von Sonnencremes reduzieren oder die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Dazu gehören beispielsweise Antibiotika aus der Gruppe der Tetracykline oder Johanniskraut-Präparate.

Der Lichtschutzfaktor (LSF) wird für UVB-Strahlen gemessen und gibt den Zeitraum an, um den der Aufenthalt in der Sonne dank Sonnenschutz verlängert werden kann. Oder anders ausgedrückt: Bei Anwendung einer Sonnencreme mit LSF 20 gelangt nur noch 1/20 der Strahlung auf die Haut.

Dick auftragen.

Um den auf dem jeweiligen Produkt angegebenen Schutz zu erreichen, müssen 2 mg/cm² Sonnenschutzmittel aufgetragen werden. Dies entspricht für den Körper eines Erwachsenen zirka 30 ml Sonnencreme. Allerdings verwenden erfahrungsgemäss die meisten Leute nur die Hälfte dieser empfohlenen Menge. Weil der Sonnenschutz durch Reibung und Schwitzen nachlässt, sollte das Sonnenschutzmittel nach 2–3 Stunden und nach dem Schwimmen erneut in derselben Menge aufgetragen werden. Diese Faustregel gilt auch für wasserfeste Sonnenschutzmittel. Erneutes Auftragen der Sonnencreme erhöht nicht die Schutzzeit, erhält aber die Schutzwirkung. Spezielle Aufmerksamkeit verdienen die sogenannten Sonnenterrassen des Körpers, also Nase, Wangen, Unterlippe, Nacken, Ohren, Hand- und Fussrücken. Denn sie sind bezüglich Hautkrebsentwicklung besonders gefährdet.



Gezielt: Das optimale Produkt.

Beim Kauf einer Sonnencreme sollte Folgendes beachtet werden:

- Mittlerer bis hoher Lichtschutzfaktor (mind. LSF 15)
- UVA- und UVB-Schutz
- Wasserfeste Produkte verwenden
- Bei empfindlicher Haut hypoallergene Produkte vorziehen

Die gängigen Produktkategorien und ihre Schutzfaktoren:

| | | |
|-----------|-----|------------|
| Niedrig | LSF | 6, 10 |
| Mittel | LSF | 15, 20, 25 |
| Hoch | LSF | 30, 50 |
| Sehr hoch | LSF | über 50 |

Dermatologen und die Krebsliga Schweiz empfehlen zum Schutz vor UV-Strahlen Sonnenschutzmittel ab der Kategorie «Mittel».

Empfindlich: Die zarte Kinderhaut.

Grundsätzlich gelten für Kinder dieselben Regeln, wie für Erwachsene. Doch Kinderhaut ist besonders anfällig, da sie dünner und dadurch durchlässiger für UV-Strahlen ist. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb gehören Kleidung, Sonnencreme, Sonnenbrille und Sonnenhut mit breiter Krempe zum kompletten Sonnenschutz für Kinder. Zudem sollten sie auch im Schatten Sonnencreme auftragen und UV-Schutzkleidung tragen.

Zusätzlich sind folgende Punkte wichtig:

- Kinder unter einem Jahr **nie** direkter Sonnenstrahlung aussetzen.
- Wasserresistente Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 sowie UVA- und UVB-Schutz verwenden.
- Bis zum 2. Lebensjahr Sonnencreme mit hohem Anteil an Mikropigmenten benutzen, welche das Sonnenlicht reflektieren.
- Keine Produkte mit allergieauslösenden Inhaltsstoffen, z.B. Parfüms, verwenden.
- Spezielle UV-Schutz-Kleidung, welche auch im nassen Zustand schützt und somit auch als Badekleidung sinnvoll ist.

Impressum

Herausgeber: CSS Versicherung
Fachliche Beratung: Dr. Helen Ganguillet-Schärer
Quellen: Krebsliga Schweiz und Nationales Institut für
Krebsepidemiologie und -registrierung NICER
Ausgabe: 04.2013
Druck: Küchler Druck AG
Auflage: 20000

Reise annullieren? Reisegepäck verloren? Notfall im Ausland?

Mit unserer Ferien- und Reiseversicherung
sind Sie sicherer unterwegs.

Informieren Sie sich in einer der 120
Agenturen oder auf www.css.ch/reisen.
Ganz persönlich.

