



- Cremens 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 zu wenig Sonnenschutzmittel verwenden. Für einen durchschnittlichen Körper braucht man ungefähr 35 ml je Anwendung.
- Das Sonnenschutzmittel sollten Sie eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt auftragen. Cremens 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 aus der Sonne gehen.



- 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-absorbierende 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.

Schutz von Kinderhaut

Kinderhaut braucht noch mehr Schutz. Sonnenschäden, die die Kleinen davontragen, vergisst ihre Haut nie. Sie können Jahrzehnte später der Auslöser für Hautkrebs sein.

Kinder unter einem Jahr sollten überhaupt nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Ab einem Jahr ist dann textiler Sonnenschutz obligatorisch. Dabei gilt die sogenannte 3-H-Regel: Hut – Hemd – Hose.

Außerdem sollte der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels unbedingt über 30 liegen, im UVA- und UVB-Bereich schützen, wasserfest sein und weder Parfüm noch Konservierungsstoffe enthalten. Erst nach der Pubertät gilt die Haut als ausgewachsen und braucht dann den allgemeinen Schutz.

- Mehr dazu erfahren Sie im Rahmen unseres Präventions-Projekt „SunPass“ speziell für Kindertagesstätten.

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland: Jedes Jahr erkranken mehr als 230 000 Menschen neu an Hautkrebs, etwa 28 000 davon an der besonders gefährlichen Form des „schwarzen Hautkrebses“ (malignes Melanom). Frühzeitig erkannt, ist Hautkrebs aber sehr gut heilbar.

Ab dem Alter von 35 Jahren haben Sie deshalb als gesetzlich Krankenversicherter alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Begutachtung durch einen dafür qualifizierten Haut- oder Hausarzt. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten der Hautkrebsvorsorge sogar schon eher.

Der Arzt erhebt beim Screening die Krankengeschichte, begutachtet die Haut gründlich von Kopf bis Fuß und bespricht das Ergebnis mit Ihnen. Auffällige Hautveränderungen werden, soweit noch nicht geschehen, durch einen Hautarzt untersucht. Um zuverlässig Hautkrebs erkennen zu können, sichert eine Gewebeprobe die Diagnose ab.

Ziel ist es, dass schwarzer Hautkrebs, das sogenannte maligne Melanom, sowie heller Hautkrebs, also das Basalzell- und Plattenepithelkarzinom, frühzeitig entdeckt werden.



Nehmen Sie Hautkrebs ernst. Symptome lassen sich gut erkennen und eine frühe Erkennung steigert Ihre Heilungschancen.

Kontakt

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz
Telefon: 02 61 / 98 86 50
koblenz@krebbsgesellschaft-rlp.de
www.krebbsgesellschaft-rlp.de

Der Inhalt wurde uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt vom Hauttumorzentrum Charité (HTCC) und der Berliner Krebsgesellschaft e.V. | Stand: 02/2020 | Titelbild: stux/pixabay.de



Hau(p)tsache braun?

*Ich liebe die Sonne –
aber ich schütze
meine Haut.*

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, kurzwelligen UVB-Strahlen und den langwelligen 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.

Anwendung von Sonnenschutzmitteln

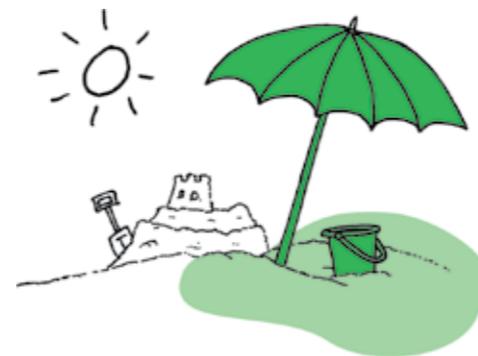
C – Cremes

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.

Generell gilt: Je fetthaltiger die Grundlage eines Sonnenschutzfilters ist, desto stärker schweiß- und wasserfester ist dieser auf der Haut. Da aber fettige Cremegrundlagen sich auf einer warmen Haut oft unangenehm anfühlen, verwenden moderne Lichtschutzpräparate fettärmere, beispielsweise liposomale Trägersubstanzen. Die wichtigste Angabe auf den Verpackungen von Licht- oder Sonnenschutzmitteln ist der sogenannte Lichtschutzfaktor (auch LSE, 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. Die Schutzzeit darf nur einmal in 24 Stunden ausgenutzt werden.

Wie hoch ist die Eigenschutzzeit Ihrer Haut?

Dafür sollten Sie Ihren Hauttyp kennen. Informationen unter www.unserehaut.de/de/unsere-haut/Hauttypen.php

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.

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

Achtung: Der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf den

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

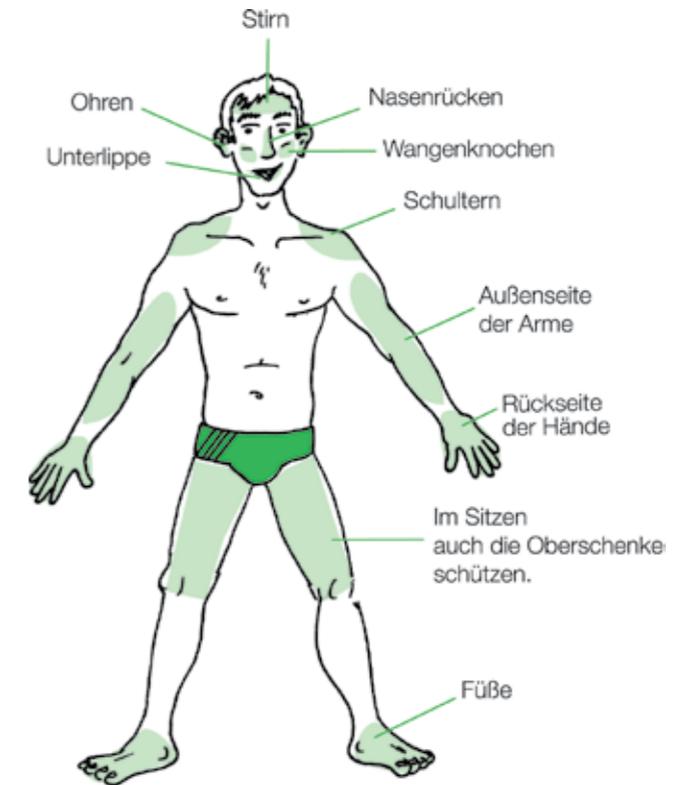
Schutzeffekt gegen UVB-Strahlung. Achten Sie darauf, dass Ihr Produkt sowohl UVA- als auch UVB-Strahlung schützt, da beide für Hautschäden verantwortlich sind.

Sonnenschutzmittel, die mit dem UVA-Signet versehen sind, weisen die von der EU-Kommission empfohlene Mindestschutzleistung gegen UVA-Strahlung auf.



Sonnenterrassen 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 sogenannten „Sonnenterrassen“ am stehenden Körper sind:



Wichtig: Sonnenschutzmittel sind eine wichtige Ergänzung Ihres Sonnenschutz-Konzeptes. Im Vordergrund steht jedoch der bewusste und vorsichtige Umgang mit Sonnenstrahlung, die Vermeidung der Mittagssonne und der Lichtschutz durch geeignete Textilien.

Am besten schützt Kleidung nach dem UV 801-Standard.

