

Haut und Sonne

- Sonnenlicht hat sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Haut.
- Zu den möglichen negativen Auswirkungen zählen akute und chronische Lichtschäden wie Sonnenbrände, Sonnenallergie, Faltenbildung und Alterung der Haut bis hin zu Hautkrebsentwicklung.

Hautkrebserkrankungen

sind die häufigsten Tumorerkrankungen beim Menschen. Etwa jeder zehnte Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an einer der verschiedenen Hautkrebsarten. Die überwiegende Zahl der Hautkrebserkrankungen ist durch frühzeitige Erkennung und Behandlung durch den Hautarzt heilbar.

Der Zusammenhang von Sonneneinstrahlung und Hautkrebsentwicklung

ist unbestritten und allgemein anerkannt. Zu viel UV-Bestrahlung der Haut kann das Erbgut der Hautzellen schädigen und damit verantwortlich für bestimmte Arten von Hautkrebs sein.

Hinweis: Auch im Winter kann die Sonneneinstrahlung z. B. durch Reflexion im Schnee oder bei Aufhalten im Gebirge sehr hoch sein, zumal die Sonne im Winter auf eine sonnenentwöhnte Haut trifft. Zusätzlich ist die Haut bei Sonnenurlaube in der Winterzeit gefährdet.

- Meiden Sie Aufenthalte in der Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Schützen Sie sich so oft wie möglich durch Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille.
- Kinder unter 12 Monaten sollten der Sonne überhaupt nicht ausgesetzt werden!

Kassenärztliche Vereinigung – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Dermatologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

- Ältere Kinder müssen mit sehr hohem Lichtschutzfaktor ausgerüstet werden. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und T-Shirt, auch im Wasser, sind ein absolutes Muss!
- Tragen Sie die für Sie geeigneten Sonnenschutzprodukte (abgestimmt auf Ihren Haut- und Lichttyp) am besten gleich morgens, auf jeden Fall aber 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf.
- Cremes Sie sich regelmäßig und wiederholt, vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen, ein.
- Beachten Sie, dass unter der Einnahme bestimmter Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut ansteigt.
- Einmal im Monat Eigenkontrolle von Pigmentflecken und Muttermalen.
- Suchen Sie bei Verbrennungen, wiederholten Sonnenbränden und verdächtigen Muttermalen den Hautarzt auf.
- Lassen Sie Ihre Muttermale einmal im Jahr von einem Hautarzt untersuchen.

Bei der Suche nach einem Dermatologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.