

IKK-RATGEBER

Sonnenschutz



**Tipps zum richtigen
Umgang mit der Sonne**



Die Krankenkasse, die ihr Handwerk versteht.

Impressum

Herausgeber:

Wende Verlag Moderne Medien, 50226 Frechen
www.ikk-shop.de, info@wende-verlag.de

© Wende Verlag Moderne Medien, Mai 2006
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung

Medizinisches Lektorat:

Dr. Ute Gehrmann, Köln

Best.-Nr. 3947 (06.06) – Wende Verlag, Frechen

Inhalt	
Braun werden um jeden Preis	4
So schützen Sie sich richtig	6
Sonnenlicht	10
Risikofaktoren	11
Was ist der UV-Index	12
Hauttypen	14
Vor Hautkrebs schützen	16
Wie werden Kinder geschützt?	17
Tipps für Eltern	18
Sonne in Maßen	19
Hier können Sie sich weiter informieren	21
Beratung und Service bei der IKK	23

Braun werden um jeden Preis?

Unbekümmert klettert sie auf einen Baum der Villa Kunterbunt: Nahezu jeder kennt die Fantasiefigur Pippi Langstrumpf, die der schwedischen Schriftstellerin Astrid Lindgren als Vorlage für ihre zahlreichen Kinderbücher diente. Frech und schlagfertig setzt sich das rothaarige Mädchen gegen gängige gesellschaftliche Normen durch. Und hält ihr über und über mit Sommersprossen bedecktes Gesicht den ersten Sonnenstrahlen des Jahres entgegen.

Obwohl Pippi Langstrumpf ihrem Äußeren nach eindeutig zur Hautkrebs-Risikogruppe zählt, wird sie keinen Schaden davontragen Denn sie ist, wie gesagt, eine Fantasiefigur.

Doch die Zeiten, in denen Kinder und Erwachsene bei sommerlichen Temperaturen und Sonnenschein gefahrlos den ganzen Tag im Freien verbringen konnten, sind längst vorbei. Kaum genießt man die wärmenden Strahlen zehn Minuten ungeschützt, schon ist die Haut oft rot verbrannt. Kein Wunder also, dass nur etwa jeder zehnte Deutsche ohne Sonnenbrand durch den Sommer kommt.

Jeder Sonnenschaden brennt sich unwiderruflich in den Zellkern ein

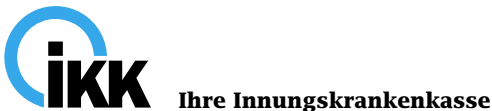
Rein oberflächlich erholt sich die Haut zwar relativ schnell, doch darunter hat sich jeder Sonnenschaden unwiderruflich in den Zellkern eingebrannt. „Der Mensch kann sich deswegen keinen einzigen Sonnenbrand leisten“, sagt Professor Eckhard Breitbart vom Dermatologischen Zentrum in Buxtehude. Besonders Kinder bis zum sechsten Lebensjahr sind gefährdet. Weil junge Haut noch keine Schutzbarrieren hat, sei es „definitiv Körperverletzung“, ein Kleinkind ohne Hut, Hemd und Höschen ungeschützt in der prallen Sonne spielen zu lassen.

Die Ozonschicht wird dünner – aber nicht alle Menschen werden unbedingt schlauer: zu ihnen gehörte auch der 32-jährige Frank O. „Früher war ich ein richtiger Sonnenanbeter und Solariumbesucher“, sagt der Außendienstmitarbeiter. Um immer braun gebrannt zu sein, scheute sich Frank nicht vor „Turbobräuern“ in Solarien, wohl aber vor Sonnenschutz zurück. Als er aus Gründen der Eitelkeit einen kleinen Leberfleck am Oberarm entfernen ließ, traf ihn das Laborergebnis völlig unvorbereitet: Hautkrebs. „Da war ich ganz schön geschockt“. Seit der Operation lässt sich der junge Mann nicht mehr in der Sonne rösten. Stattdessen schützt er sich mit angemessener Kleidung.

Persönliches Verhalten trägt in besonderem Maß zur Entstehung des Hautkrebses bei

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 140.000 Menschen an Hautkrebs. Höchstwahrscheinlich besteht bei allen Formen auch eine gewisse genetische Anlage, aber wie bei kaum einem anderen bösartigen Tumor trägt das persönliche Verhalten deutlich zur Entstehung des Hautkrebses bei. Der in unserer Zeit mit Erfolg und Attraktivität verbundene Wunsch nach knackig brauner Haut lässt die Zahl der Neuerkrankungen seit Jahren drastisch in die Höhe schnellen. 40 Prozent der Deutschen verzichten beim Sonnenbad auf Sonnenschutzmittel. Braun werden um jeden Preis, lautet die Devise vieler Sonnenanbeter. Mögliche Folgen werden verdrängt, der Sonnenbrand gilt als Bagatelle. Doch die Haut vergisst nichts.

Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit.



So schützen Sie sich richtig

Die ungeschützte Haut verträgt nur wenig Sonne. Welchen Hauttyp Sie haben und welche Faktoren sonst noch wichtig sind, werden im hinteren Teil dieser Broschüre ausführlich beschrieben. Hier möchten wir Ihnen praktische Ratschläge geben, die am Ende der Broschüre in den „elf Tipps“ nochmal zusammengefasst werden.

Auf die richtige Vorbereitung kommt es an

Verzichten Sie auf zuviel direkte und intensive Sonnenbestrahlung

Ob Hochgebirge, Karibik oder Balkonien: Schutz vor schädlicher Sonnenstrahlung ist unterschiedlich zu handhaben. Aber Eines ist gemeinsam: Egal, wo Sie die Sonne genießen, verzichten Sie zugunsten Ihrer Gesundheit auf zuviel direkte und intensive Sonnenbestrahlung.



Der UV-Index (näheres siehe auch Seite 12) gibt die Intensität der UV-Strahlung wieder und ist von Land zu Land und je nach Jahreszeit unterschiedlich.

Je höher der UV-Index ist, desto eher schädigen Sie Ihre ungeschützte Haut. Der UV-Index, den Sie unter www.uv-index.de im Internet nachsehen können, ist ein sehr sinnvoller Anhaltspunkt für die Intensität und Schädlichkeit der Sonnenstrahlung an Ihrem Urlaubsort.

Bitte denken Sie schon beim Packen der Koffer an die richtige Kleidung gegen schädliche Sonnenstrahlung, denn sie schützt am besten vor der UV-Strahlung!

Sonnencreme richtig nutzen

Geiz ist nicht geil! Studien haben nämlich herausgefunden, dass der volle Schutz der Sonnencreme nicht erreicht wird, da sie häufig zu sparsam aufgetragen wird. Obwohl mehrfaches Eincremen die Schutzwirkung nicht verlängert, sollte die Creme rechtzeitig (ca. 30 Minuten vor dem Sonnenbad) dick aufgetragen und mehrmals am Tag erneuert bzw. ergänzt werden, z. B. nach starkem Schwitzen oder dem Schwimmen.

**Sonnencreme
bitte recht-
zeitig und
ausreichend
auftragen**



Cremen Sie sich möglichst „systematisch“ ein, damit Sie keine Stelle vergessen. Teilen Sie den Körper in einzelne Zonen ein, fangen Sie mit Gesicht und Nacken an, gehen Sie über die

Arme, Brust und Bauch zum Rücken über (man kann sich auch helfen lassen!); zum Schluss beide Beine eincremen. Vergessen Sie dabei keine „versteckte Stelle“, die schwerer zu erreichen ist, denn Sonnenbrand ist auf der Rückseite der Oberschenkel genauso schmerzhaft und schädlich für die Haut wie auf der Vorderseite.

Wir sprechen hier von Creme, da sie über die beste Schutzwirkung verfügt. Sonnenmilch löst sich meist leichter im Wasser und Gele bzw. Öle sind generell nicht so empfehlenswert, da ihre Lichtschutzfaktoren nicht so hoch sind.

Aber trotz Sonnencreme und richtigem Einschmieren, je länger die Haut der Sonne ausgesetzt wird, desto stärker schrumpelt sie und macht Sie älter!

IKK-Tipp:

Teurer ist nicht unbedingt besser. Unabhängige Studien und Tests haben herausgefunden, dass preiswerte Sonnencremes vom Discounter nicht schlechter sein müssen als teure Markenprodukte. Tipps zum Kauf der richtigen Sonnencreme finden Sie z. B. in der Zeitschrift der Stiftung Warentest oder im Internet unter www.stiftung-warentest.de.

Lichtschutzfaktor richtig auswählen

Bitte nie den Lichtschutzfaktor voll ausnutzen

Unter dem Kapitel „Hauttypen“ auf Seite 14 finden Sie eine vereinfachte Aufstellung über die vorherrschenden Hauttypen. Wie lange Sie ungeschützt der Sonne ausgeliefert sein können, ohne Ihre Haut zu schädigen, hängt von Ihrem persönlichen Hauttyp ab. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt einen Wert an, um den Sie im Vergleich zur ungeschützten Haut länger vor Sonnenbrand geschützt sind. Mit einer Creme mit LSF 15 können Sie sich also theoretisch 15mal länger der Sonne aussetzen als ohne Schutz.

Aber Vorsicht, diese Werte geben nur eine Orientierung. Experten raten, den Schutzfaktor auf keinen Fall auszureizen. Generell kann auch gesagt werden, dass ab LSF 15 bis 20 diese Rechnung nicht mehr stimmt, also ein LSF 30 nicht doppelt so lange schützt wie LSF 15. Generell empfehlen wir eine Sonnencreme mit LSF 15 oder 20!

Das hört sich etwas kompliziert an, daher die folgende Tabelle, aus der Sie vereinfacht Ihre Sonnendauer ablesen können.

Hauttyp	geschützt mit Lichtschutzfaktor	theoretische Sonnenbrandschwelle	empfohlene Sonnendauer
I	15	150 Minuten	100 Minuten
II	15	225 Minuten	150 Minuten
III	15	300 Minuten	200 Minuten
IV	15	450 Minuten	300 Minuten

Wichtig:

Die Tabelle verdeutlicht, dass sich ein Mensch mit dem bei uns häufigen Hauttyp II trotz optimalem Schutz auf keinen Fall länger als 2 ½ Stunden in der Sonne aufhalten sollte! Bedenken Sie zudem, dass auch im Schatten die Sonneneinstrahlung wirkt. Also zusätzlich mit passender Kleidung wirksam schützen!

Sonnenbrillen – unverzichtbar und cool

Nicht nur die Haut, auch die Augen müssen wirksam vor Sonne geschützt werden. Auch hier sind Kinder besonders gefährdet, da sie sich häufiger im Freien aufhalten. Leider ist vielen Menschen der modische Schick einer Sonnenbrille wichtiger als die Schutzfunktion, obwohl das kein Widerspruch sein muss. Aber es gibt die Devise: Hände weg von billigen Sonnenbrillen von fliegenden Händlern oder vom Trödelmarkt. Billigbrillen richten mehr Schaden an als sie nützen!

Besonders wichtig ist die Qualität der Gläser. Geeignete Brillen sollten daher das CE-Zeichen tragen und über einen Breitband-UV-Schutz verfügen. Die Sonnenbrille muss passen. Vor allem seitlich oder von oben eintretende Strahlen vermindern die Schutzwirkung erheblich. Am besten kaufen Sie Ihre Brille beim Optiker, auch die für Ihre Kinder. Das ist eine sinnvolle Investition in die Gesundheit Ihrer Kinder!

Im Winter ist eine Sonnenbrille noch wichtiger als im Sommer, da Schnee die UV-Strahlung stark reflektiert und zudem kalte Zugluft die Augen gefährden kann

Sport und Freizeit – bitte richtig schützen!

- Wenn Sie in den Schnee fahren, sind Sie der Sonne näher und die Strahlung wird durch den Schnee besonders reflektiert. Meistens ist unsere Haut im Winter auch nicht an die Sonne gewöhnt, so dass Sie insbesondere in den ersten Tagen ganz besonders vorsichtig sein sollten. Also möglichst hoher LSF, Lippenchutz und Sonnenbrille nicht vergessen!
- Viele wissen es nicht: Sonnenstrahlen wirken auch noch in einigen Metern Wassertiefe. Sie müssen also beim Schwimmen und Schnorcheln unbedingt eine wasserfeste Sonnencreme benutzen. Auch danach ist das gründliche Abtrocknen und erneutes Eincremen wichtig, denn das Wasser auf der Haut kann wie bei einer Lupe verstärkend wirken!
- Bei allen körperlichen Aktivitäten in der Sonne gilt: eincremen und längere direkte Sonnenbestrahlung vermeiden. Wir wollen Ihnen bestimmt nicht die Freude am Spiel in der Sonne nehmen, aber die Haut verträgt keinen Sonnenbrand, und Volleyball und Fußball machen mit T-Shirt und Kopfschutz genauso viel Spaß.

Sonnenstudio und Turbobräuner

Der Wunsch, das ganze Jahr braun zu sein und so vermeintlich attraktiv zu wirken, treibt viele Deutsche auf die Sonnenbank. Unzählige Sonnenstudios versprechen Sonnen ohne Reue und das zu jeder Jahreszeit. Aber Vorsicht, Hautärzte raten oftmals ab, da die Minuten unter der Sonnenbank mehr schaden als nützen. Sie müssen zur natürlichen Sonnenstrahlung hinzugerechnet werden und erhöhen das Risiko an Hautkrebs zu erkranken, denn UV-Strahlung, ob natürlich oder künstlich kann Ihre Haut schädigen. Übrigens: Die Weltgesundheitsorganisation fordert ein Solariumverbot für Jugendliche, das bisher aber leider nur in Frankreich und Kalifornien verhängt wurde.

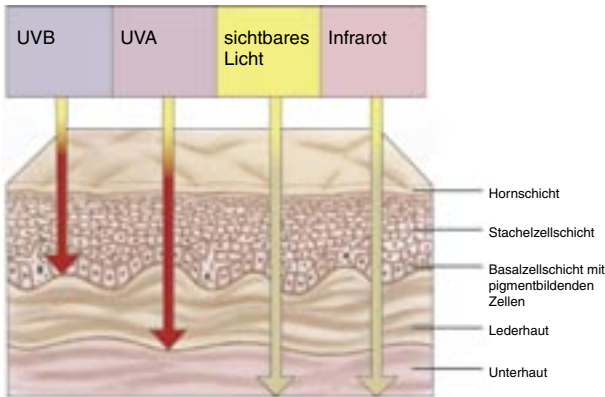
Sonnenlicht

Entscheidend für die Reaktionen der Haut: die UV-Strahlung

Entscheidend für die Reaktionen der Haut auf Sonnenlicht sind insbesondere die unsichtbaren, energiereichen Lichtanteile im Ultraviolett-Bereich (UV-Strahlung). Hier bereitet in der Hauptsache der UVB-Anteil Probleme, der für den akuten Sonnenbrand und als Spätschaden u. a. auch für Hautkrebs verantwortlich ist (siehe nachfolgende Tabelle). Der Bräunungseffekt tritt bei UVB-Strahlung etwas verzögert ein.

Aber auch die UVA-Strahlung hat neben der zumeist erwünschten Sofortbräunung eine Reihe negativer Auswirkungen, wie z. B. die vorzeitige Hautalterung mit starker Faltenbildung, die Entstehung von fleckigen Hautpigmentierungen (Altersflecken) sowie die herabgesetzte Hautelastizität. Auch die Sonnenallergie ist in der Hauptsache eine Reaktion auf den UVA-Anteil im Sonnenlicht.

Strahlungsart	Energie	Wirkung
UVA	mittlere Energie	Hautalterung, Sofortbräunung, in hohen Dosen Hautkrebs
UVB	hohe Energie	Sonnenbrand, Hautkrebs



Risikofaktoren

Aus verschiedenen Untersuchungen sind Risikofaktoren für unsere Haut bekannt. Als gefährlich wurde bereits eine ausgeprägte und häufige Sonnenbrandreaktion im Kindes- und Jugendalter bezeichnet. Des Weiteren lassen sich Unterschiede zwischen verschiedenen ethnischen Bevölkerungsgruppen finden, wobei in pigmentierten Bevölkerungen, sowohl bei Asiaten als auch bei Afrikanern, niedrigere Melanom-Häufigkeiten auftreten.

In Asien und Afrika gilt dunkelbraun keineswegs als „chic“. Japaner tragen hütchen und Schirmchen, in den meisten Ländern werden körperbedeckende Textilien getragen und pflanzliche Abdeckpräparate benutzt, obwohl durch die vorbestehende Pigmentierung bereits wenig Disposition zu Hautkrebs besteht.

In der weißen Bevölkerung können unterschiedliche Risikogruppen definiert werden, die sich durch bestimmte Hauttypen, das heißt ererbte Fähigkeiten zur Pigmentierung unterscheiden lassen.

- Ein Schutz vor Sonnenbrand ist insbesondere für die ungebräunte Haut erforderlich, die durch UV-Licht sehr schnell die durch UV-Licht sehr schnell geschädigt wird.
- Deshalb sollte jeder Mensch wissen, welchen Hauttyp er hat und wie lange er sich der Sonne aussetzen kann.
- Die langsam und kontinuierlich gebräunte Haut kann UV-Strahlen bis zu zehnmal besser vertragen als die ungebräunte Haut.

Wichtig:
Hauttyp und
Sonnenzeiten
vor allem bei
ungebräunter
Haut beachten
(Tabelle Seite
14/15)

Was ist der UV-Index?

In den vergangenen Jahren hat der ultraviolette (UV-)Anteil der Sonnenstrahlung zugenommen (Ozonloch-Phänomen). Dadurch können Sonnenbrand und Hautveränderungen schneller entstehen. Kennt man den aktuellen UV-Index, kann man sich entsprechend gut schützen.

Der UV-Index ist ein Wert, der die Intensität der UV-Strahlung wiedergibt. Er wird u. a. vom Deutschen Wetterdienst (DWD) für verschiedene Regionen Deutschlands und Europas angegeben (siehe Adressangabe zum DWD auf Seite 22). Der UV-Index gilt gleichermaßen für alle Hauttypen. Der Begriff „UV-Index“ und seine Definition sind weltweit einheitlich. Er wird auf einer nach oben offenen Skala dargestellt und nimmt erfahrungsgemäß in Deutschland Werte zwischen 0 und 8, in den Bergen auch bis 9, an. In den Tropen können Werte bis 12 erreicht werden.

Kennt man den aktuellen UV-Index-Wert, kann man sich besser schützen

Den für den jeweiligen UV-Index empfohlenen Lichtschutzfaktor eines Sonnenschutzmittels können Sie der nachstehenden Tabelle des Bundesamtes für Strahlenschutz entnehmen. Beachten Sie, dass der Lichtschutz-

UV-Index	UV-Belastung
0 bis 1,9	minimal
2,0 bis 3,9	niedrig
4,0 bis 6,9	mäßig
7,0 bis 8,9	hoch
über 9,0	sehr hoch

Je höher der Wert, desto eher schädigen Sie Ihre Haut beim ungeschützten Aufenthalt in der Sonne. Ist der Wert niedrig, können Sie die Sonne länger genießen. Mit den täglichen Vorhersagen des UV-Indexes beim DWD können Sie sich rechtzeitig auf die Situation einstellen.

Als Faustregel kann man sich merken: je näher am Äquator, desto höher der Index-Wert

Vorsicht in den typischen Sonnenländern – sie haben einen besonders hohen UV-Wert.

Auch die Höhenlage des Ortes beeinflusst den UV-Index: Im Hochgebirge kann die UV-Einstrahlung bei gleichen Wetterverhältnissen und mit gleicher geographischer Breite erheblich höher sein als an einem Ort im Flachland.

Deshalb bitte immer mit Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille in die Sonne, am besten jedoch in der Mittagszeit den Schatten aufsuchen. Denken Sie daran, dass dies vor allem für Kinder wichtig ist.

faktor für einen ganztägigen Aufenthalt im Freien berechnet ist und im Schnee verdoppelt werden sollte.

Hauttyp			
I	II	III	IV
empfohlener Lichtschutz			
15	10	8	4
15	12	8	6
20	15	10	8
20	15	12	10
über 20	20	15	12



Hauttypen

Hauttyp	Beschreibung	
I 	Haut: auffallend hell, blass Sommersprossen: stark Muttermale: viele	
II 	Haut: etwas dunkler als Typ I Sommersprossen: seltener Muttermale: relativ viele	
III 	Haut: hellbraun Sommersprossen: keine Muttermale: wenige	
IV 	Haut: braun Sommersprossen: keine Muttermale: sehr wenige	

	Sonnenbrand	Bräunung in der Sonne	Anfangszeit
	immer schwer, schmerzhaft	keine Bräunung, aber Rötung; Haut schält sich	10 Min.
	meistens schwer, schmerzhaft	kaum, Haut schält sich	15 Min.
	seltener, mäßig	relativ rasch	20 Min.
	kaum	schnell und tief	30 Min.

**Das höchste
Risiko haben
hellhäutige
Menschen**

Vor Hautkrebs schützen

**Der beste
Sonnenschutz:
Kleidung und
Schatten**

Das Hautkrebsrisiko wird bereits in Kindheit und Jugend angelegt. Die starke Zunahme des Hautkrebses ist zu einem großen Teil durch vermehrte Sonneneinstrahlung im Kindes- und Jugendalter zu erklären. Deshalb kommt es vor allem darauf an, Kinder und Jugendliche vor einer vermehrten Sonneneinstrahlung zu schützen. Hier stehen Urlaube in südlichen Ländern im Vordergrund. Denken Sie jedoch bitte daran, dass nicht nur ein Sonnenbad am Strand (z. B. Mallorca) eine stärkere UV-Strahlung mit sich bringt. Auch im Gebirge, auch hier zu Lande am Wasser und besonders im Frühsommer besteht durch erhöhte UV-Einstrahlung bei unvorbereiteter Haut ein starkes Hautkrebsrisiko.

Wichtig:

Doch vergessen Sie über den Schutz Ihrer Kinder sich selbst nicht. Denn auch für Erwachsene, hier vor allem hellhäutige Menschen, gilt: je höher die UV-Strahlung, desto höher das Hautkrebsrisiko! Und der beste Sonnenschutz ist, unabhängig ob Kind oder Erwachsener, durch Kleidung und Schatten gewährleistet. Und Sie sollten unbedingt wissen: Auch unter der Palme und unter dem Sonnenschirm erreicht Sie die Sonne über Streustrahlung.

Ergänzend müssen auf jeden Fall Sonnenschutzmittel – bei Kindern besonders kindergeeignete – eingesetzt werden, die sowohl einen Schutz gegen UVA-Strahlung als auch gegen UVB-Strahlung garantieren. Dabei sollte auch darauf geachtet werden, dass diese Lichtschutzpräparate nach Möglichkeit wasserfest sind. Mit kindergeeigneten Sonnenschutzmitteln sind Cremes oder Lotionen ab einem Lichtschutzfaktor von 15 gemeint. Weitere Hinweise, wie speziell Kinder geschützt werden sollen, finden Sie auch auf Seite 16/17.

Das Eincremen sollte etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt erfolgen. Auch dies gilt nicht nur bei Kindern, sondern ebenso bei Erwachsenen.

Eine ausführliche Übersicht, welcher Lichtschutzfaktor bei welcher UV-Belastung und welchem Hauttyp zu empfehlen ist, finden Sie auf Seite 12/13.

Zusammenfassend empfehlen wir folgende

Vorsichtsmaßnahmen:

- die Sonne zwischen elf und 15 Uhr meiden;
- Schatten aufsuchen, Schatten schaffen und schützende Kleidung tragen;
- eine geeignete Sonnenbrille tragen;
- Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor siehe Tabelle Seite 12/13 unten) einsetzen.



Im eigenen
Interesse:
So bitte nicht!

Beachten Sie bitte auch die elf Tipps, wie sich ein Sonnenbrand vermeiden lässt, auf den Seiten 19/20.

Wie werden Kinder geschützt?

Der Hauttyp des Kindes ist ein besonderes Kapitel. Er lässt sich nicht in die bereits beschriebenen Hauttypklassen einordnen. Die noch junge Haut ist sehr empfindlich gegenüber jedem äußeren Einfluss.

Zudem verbringen gerade Kinder extrem viel Zeit im Freien und sind deshalb in höchstem Maße durch die Sonneneinwirkung gefährdet. Konkret heißt das: Ausgedehnte Sonnenbrände im Kindesalter sind lebensbedrohend und müssen umgehend von einem Arzt behandelt werden.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Hautkrebs-Patienten in ihren ersten Lebensjahren heftig unter der Sonne zu leiden hatten.

Trotzdem muss der Säugling keinesfalls auf die durchaus heilsamen Kräfte der Sonne – insbesondere zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels – verzichten. Dazu genügen aber schon wenige Minuten indirekte Sonnenstrahlung täglich. Alles darüber hinaus ist schädlich.

Kinder sind ganz besonders durch Sonneneinwirkung gefährdet

Tipps für Eltern:

- Nutzen Sie den einfachsten Sonnenschutz: Kleidung und Schatten. In den ersten zwölf Monaten sollte die empfindliche Haut eines Kindes nicht unnötig mit Sonnenschutzmitteln belastet werden. Kleiden Sie größere Kinder sonnengerecht und nutzen Sie die schwächere Morgen- und Nachmittagssonne für Unternehmungen im Freien.
- Achten Sie unbedingt auf geeignete Kopfbedeckung: Hut! Auch die Ohren und seitlichen Halspartien sollten geschützt sein. Eine Schirmmütze tut das nicht.
- Bedecken Sie die Füße mit leichten, aber geschlossenen Schuhen, die dem Fußrücken ausreichenden Schutz bieten.

Bedenken Sie: Unter dem Sonnenschirm scheint die Sonne auch. Und wie lange wird Ihr Kind dort wirklich bleiben?

Was für die Erwachsenenhaut gut ist, ist für Kinder grundsätzlich auch geeignet. Achten Sie auf verträgliche Sonnenschutzmittel, am besten sind Cremes und Lotionen ab Lichtschutzfaktor 15 A + B, die die Haut weniger austrocknen als Gele oder Produkte auf Alkoholbasis.

Bitte kein Parfüm, kein Öl.

Was fehlt dem hier abgebildeten Kind zum empfohlenen Sonnenschutz?

Auflösung:

Sonnengerechtes
Oberteil z. B.
Baumwolle am
besten mit Ar-
meln, Hütchen
(keine Schirmmütze),
wasserund abrieb-
feste Sonnencreme.



Sonne in Maßen

Nun soll die Sonne aber auch nicht verteufelt werden. Sonnenangst sei unnötig, beruhigen selbst Dermatologen. Jeder kann überall hinfahren und sich in die Sonne legen.

11 Tipps, wie sich ein Sonnenbrand vermeiden und das Hautkrebsrisiko reduzieren lässt:

- 1.** Es ist vielleicht heute schön, am ganzen Körper braun zu sein. Doch mit jeder zusätzlichen Stunde, die Sie in der Sonne verbringen, wird die Krebsgefahr größer. Hautärzte empfehlen, pro Jahr höchstens 50 Sonnenbäder zu nehmen – davon möglichst keines länger als 2 Stunden. Die Urlaubsqualität drückt sich nicht in Hautfarbe aus. Beachten Sie besonders die potenzierte Wirkung der Sonne durch Reflexion am Meer und im Schnee!
- 2.** Benutzen Sie das zu Ihnen passende Schutzmittel. Achtung: unbedingt mit UVA- und UVB-Schutz! Wenn Familienmitglieder unterschiedliche Hauttypen haben, sollte der Blasseste den Ausschlag geben: Bleiche Menschen brauchen mindestens Lichtschutzfaktor 20, Menschen mit dunklerer Haut kommen am Anfang des Urlaubs – je nach Urlaubsziel – mit Faktor 12 aus.
- 3.** Kopfbedeckungen (Hüte) und Kleidung sind der gesündeste und beste Schutz vor Sonne. Glauben Sie jedoch nicht, dass jedes T-Shirt vor der Sonne schützt. Kleidung ist oft nicht engmaschig genug, um UV-Strahlen abzuhalten. Besonders Kinder bis zum 6. Lebensjahr sollten deswegen möglichst dichte Kleidung tragen. Grundsätzlich gilt: Leinen und Baumwolle schützen besser als synthetische Fastern und sind angenehmer.

**11 einfache
Tipps für unge-
trübten
Sonnen- und
Urlaubsgenuss**

4. Gewöhnen Sie sich langsam an die Sonne. Aber nicht durch „Vorgrillen“ im Solarium. Der 1. Reisetag sollte fast nur im Schatten und mit schützender Kleidung verbracht werden. Bis zum Ende des Urlaubs darf es dann jeden Tag etwas mehr werden.
5. Nicht erst in der Sonne eincremen, sondern schon vorher z. B. im Hotelzimmer. Die meisten Schutzmittel entfalten ihre volle Wirkung nämlich erst nach 30 Minuten. Auch zum Nachcremen aus der Sonne gehen.
6. Achten Sie auf die „Sonnenterrassen“ Ihres Körpers. Das sind Nase, Ohren, Lippen und Schultern. Hier kann die Sonne ungehindert zuschlagen. Bitte denken Sie dabei auch an den Schutz Ihrer Knie und Unterschenkel, sowie Ihrer rückwärtigen Oberarme und auf die oberen Schulterpartien.
7. Schützen Sie Ihre Augen mit einer guten Sonnenbrille vor den UV-Strahlen. Auch am Augenhintergrund gibt es Melanome!
8. Gönnen Sie Ihrer Haut eine Pause. Besonders zwischen 11 und 15 Uhr sollten Sie sich besser im Schatten aufhalten und Kleidung zum Schutz tragen, weil dann die Sonneneinstrahlung am intensivsten ist.
9. Lassen Sie sich nicht von einem kühlen Wind täuschen. Ihre Haut kann nicht nur dann verbrennen, wenn sie erhitzt ist.
10. Benutzen Sie wasserfeste Sonnencreme. Nachcremen wird leicht vergessen, selbst von sorgfältigen Eltern, bei spielenden Kindern. Wassertropfen wirken wie Linsen und verstärken die Sonnenbelastung enorm.
11. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie darauf achten, ob diese lichtsensibilisierende Nebenwirkungen haben.

Hier können Sie sich weiter informieren:

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

Postfach 10 07 45, 20005 Hamburg

www.unserehaut.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn

Tel.: 0228/729900, Fax: 02 28/72 99011

www.krebshilfe.de,

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

**Arbeitsgemeinschaft Dermatologische
Onkologie (ADO)**

Arbeitsgruppe in der Deutschen Dermatologischen
Gesellschaft und in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.

www.ado-homepage.de

**Berufsverband der deutschen
Dermatologen**

Heinestr. 7, 97070 Würzburg

Tel.: 0931/3534733, Fax: 09 31/353 4735

www.uptoderm.de

Deutsche Dermatologische Gesellschaft

Infoline: 021 51/52 38 50

www.derma.de

Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)

Postfach 100149, 38201 Salzgitter

www.bfs.de,

E-Mail: ePost@bfs.de

Bundesumweltministerium

11055 Berlin

www.bmu.de

Deutscher Wetterdienst

63004 Offenbach/Main

www.dwd.de

www.uv-index.de

Beratung und Service bei der IKK

Sie haben Fragen? – Wir sind für Sie da!

Sie haben Fragen zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten? Sie sind sich unsicher bezüglich der Einnahme eines bestimmten Medikaments? – Für solche Fälle gibt es IKKmed. Die Hotline für alle Fragen rund um Medizin und Gesundheit.

Speziell für unsere Versicherten haben wir IKKmed – das medizinische Service-Telefon – eingerichtet.

0 18 02/455 633^{*)}

Täglich von 7.00 bis 22.00 Uhr, auch am Wochenende und an Feiertagen, können Sie IKKmed anrufen. Dort beraten Sie Ärzte und geschultes Personal ganz individuell und persönlich.

Bitte halten Sie bei Ihrem Anruf Ihre Versichertenkarte bereit.

IKK-Tipp:

Der IKK-Ratgeber „Hautkrebs“ gibt Hinweise zu Früherkennung, Risikofaktoren und Vorbeugung. Erhältlich unter www.ikk.de.

^{*)} 6 Cent pro Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom.



Die Krankenkasse,
die ihr Handwerk versteht.

www.ikk.de