

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Hautkrebs vermeiden - Sonnenschutz!

Informationen zu UVA-, UVB-Strahlung und Lichtschutzfaktoren

Liebe Patientin, lieber Patient,

Um einen schädlichen Sonnenbrand zu vermeiden, muss man sich und vor allem Kinder vor gefährlicher UV-Strahlung schützen.

Sonnenstrahlen bestehen neben sichtbarem Licht und Wärme zu etwa 10% aus UV-Licht. Dabei macht die UVA-Komponente etwa 90% aus, das kurzwelligere UVB nur 5-10%. Während die UVB-Strahlen nur oberflächlich in die Haut (Dermis) eindringen, stößt UVA bis in die Unterhaut (Subcutis) vor und verursacht dann auch die Bräunung der Haut.

Negative Strahlungseffekte der UVA-Komponente:

- Solare Keratose (Hautalterung, Ledertaschenhaut)
- Immunsuppression (Lippenherpes)
- Malignes Melanom (Schwarzer Hautkrebs)

Negative Strahlungseffekte der UVB-Komponente:

- Sonnenbrand
- epidermale Hyperplasie
- Hautkrebsvorstufen (Aktinische Keratose)
- Hautkrebs wie Basalzellkarzinom (Weißen Hautkrebs), Plattenepithelkarzinom
- Malignes Melanom (Schwarzer Hautkrebs)

Um UVA und UVB-Schäden zu vermeiden befolgen Sie unsere Sonnenschutztipps:

- Sonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr ganz meiden
- auch im Schatten besteht eine signifikante UV-Strahlung (ca. 80% der Sonnendosis)
- Sonnenbrand unbedingt vermeiden
- Kleinkinder bis zu 1 Jahr niemals der Sonne aussetzen, für Babys gilt: Anziehen, statt Ausziehen. 75 % der Sonnenexposition im Leben erfolgt im Kindes- und Jugendalter
- Textilien Hautschutz nutzen: Am besten geeignet sind Textilien aus Mikrofasern aus Polyamid und Elastomer.

- 3-H-Regel: Hut- Hemd- Hose, Hut mit breiter Krempe tragen, UV-absorbierende Sonnenbrille benutzen
- Sonnenschutzmittel benutzen!. Immer auf den wichtigen Hinweis "UVA" achten. Die meisten Sonnenschutzmittel haben heutzutage einen UVA- und UVB-Schutz
- Die Stiftung Warentest hat 2013 Sonnenschutzmittel getestet. Alle geprüften Produkte haben den Test bestanden. Hier ist der Preis für den Lichtschutz nicht entscheidend. So kostete unter den geprüften Mitteln das günstigste pro 100 ml 0,76€, das teuerste 17,00€.
- Auf den Lichtschutzfaktor (LSF) achten: Ein Wert unter 15 gilt als niedrig, zwischen 15 und 30 als moderat (beide Faktorenklassen sollten dunklen Hauttypen vorenthalten bleiben). Für helle Hauttypen eignen sich Mittel mit hohem LSF (30-60) oder sehr hohem LSF (größer 60). Kleine Kinder sollten Mittel mit einem LSF von 60-80 benutzen.
- Lichtschutzfaktor (LSF): Die LSF-Ziffer gibt an, um welchem Faktor sich die Zeit verlängert, die der Anwender ohne Sonnenbrand in der Sonne verbleiben kann. Ein Beispiel: Ein hellhäutiger Mensch entwickelt bereits nach drei Minuten in der prallen Sonne einen Sonnenbrand. Mit einem LSF 20 bleibt er 20-mal länger sonnenbrandfrei, also 60 min., mit einem Lichtschutzfaktor 50 beträgt die Zeit 150 min..
- Nicht mit der Sonnencreme sparen: dick auftragen, nicht einreiben, 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen, alle 2-3 Stunden erneut eincremen, nach jedem Baden und starkem Schwitzen, d.h. Erwachsene die sich draußen aufhalten benötigen alle 2-3 Tage eine Flasche Sonnencreme
- Lichtschutzpräparate auf einer Liposomenbasis verwenden
- Beim Baden wasserfeste Lichtschutzmittel verwenden

Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben sprechen sie uns bitte an!

Ihr Praxisteam Dres. Lux