



Sonne und Haut



## Die Haut vor Sonne schützen

Die Haut vergisst nichts. Damit Sonne(n) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Vergnügen wird.

## Informationen zum Sonnen-/Hautschutz erhalten Sie u. a. bei

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V.  
[www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de)

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

Bundesamt für Strahlenschutz  
[www.bfs.de](http://www.bfs.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

### Inhalt

Die Haut Oberhaut   Lederhaut   Unterhaut	5
Die „liebe“ Sonne Ohne Sonne kein Leben   UV-A-/UV-B-/UV-C-Strahlen   UV-Index	6
Wie viel Sonne verträgt die Haut? Hauttyp   Eigenschutzzeit   60 % MED   Tipps für Kinder	9
Gut geschützt – für gesunde schöne Haut Natürlich schützen   Sonnenschutzmittel   UV-A – UV-B   Mehr ist besser Anwendungshinweise   Nach dem Sonnenbad: Hautpflege	13
Damit Sonne(n) zum Vergnügen wird Viele Tipps für den schnellen Leser   Solarium?	17
Wenn (zu viel) Sonne krank macht Von Sonnenbrand bis zu chronischen Lichtschäden   Tipps für schnelle Hilfe	19
Hautschäden frühzeitig entdecken A-B-C-D-E-Regel   Das Hautkrebsscreening nutzen	23



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

das Leben auf unserem Planeten ist von der Sonne abhängig: Wärmende Strahlen und Licht bilden die Grundlagen für das Leben von Mensch, Tier und Pflanze.

Sonnenlicht berührt in erster Linie die Haut. Jede zu starke Sonneneinwirkung, vor allem jeden Sonnenbrand, „merkt“ sich die Haut allerdings zeitlebens. Wie bei vielen „Sünden“ sind die Auswirkungen zwar sofort als Sonnenbrand sichtbar, allerdings nicht die Spätfolgen: wieder ein Zähler im Speicher der Haut – auf alle Fälle für die Falten, hoffentlich nicht für Hautschäden oder gar für Hautkrebs. Wie so oft im Leben gilt also auch hier die Regel: Es kommt auf das richtige Maß an!

Mit zwei Quadratmetern ist die Haut Ihr wichtigstes Organ. Schützen Sie Ihre Haut vor Umwelteinflüssen und gehen Sie einmal im Monat auf „Entdeckungsreise“, dann werden verdächtige Veränderungen nicht übersehen.

Bleiben Sie (haut-)gesund, dies wünscht Ihnen

Ihre **BKK**



# Die Haut

Dick oder dünn? Auf alle Fälle ist die Haut mit zwei Quadratmetern unbestritten das größte menschliche Organ. Mit ihr sind wir nicht nur schön verpackt, sondern wir können weit mehr: spüren, tasten, empfinden – wir fühlen uns wohl oder unwohl in unserer Haut. Sie ist nicht nur ein wichtiges Sinnesorgan, sondern schützt den Körper, regelt die Temperatur, unterstützt Atmung und Stoffwechsel.

## Die Oberhaut (Epidermis)

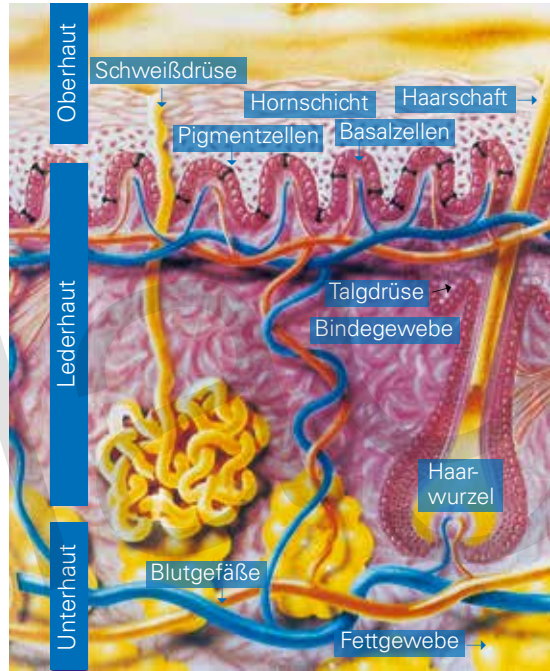
Sie ist etwa einen Millimeter dick und enthält die Pigment bildenden Zellen (Melanozyten), die für die Bräunung sorgen. Die Oberhaut speichert Feuchtigkeit und bildet mit den Talg- und Schweißdrüsen den sogenannten Säureschutzmantel.

## Die Lederhaut (Corium)

Weil die Oberhaut keine Blutgefäße besitzt, bei kleinsten Verletzungen würden wir sonst bluten, sorgt die Lederhaut mittels feinsten Blutgefäße für gute Durchblutung, für Ernährung und den Stoffwechsel der Oberhaut. Mit ihren Bindegewebsfasern ist die Lederhaut für Festigkeit und Elastizität, also für das schöne glatte Aussehen verantwortlich.

## Die Unterhaut (Subcutis)

Ihre wichtigste Aufgabe ist es, durch Fettgewebe Energie und vor allem Wärme zu speichern.



### Tipps für Kinder

Die Haut der Babys und Kleinkinder ist noch viel dünner als bei Jugendlichen und Erwachsenen: Fett- und Feuchtigkeitsschutzmantel sowie die Hornschicht sind noch nicht so gut ausgebildet. Die Auslöser für Hautschäden bis hin zu Hautkrebs gehen bis in die früheste Kindheit zurück. Deshalb: konsequenter Lichtschutz – den Kindern zuliebe.

# Die „liebe“ Sonne

## Ohne Sonne kein Leben

Lichtimpulse steuern Hormone und über die Haut wird zum Beispiel Vitamin D<sub>3</sub> gebildet. Dieses Vitamin ist besonders wichtig für Knochen, Zähne und Haare.

Allerdings müssen Sie deswegen nicht ausgedehnt sonnenbaden: Jeden Tag 15 Minuten Sonneneinwirkung, zum Beispiel auf Gesicht, Hände, Teile von Armen und Beinen genügen, um ausreichend Vitamin D<sub>3</sub> zu bilden!

Sonnenlicht hilft auch, Hauterkrankungen zu heilen: Dazu zählen zum Beispiel Akne und Schuppenflechte. Sonnenlicht aktiviert unser Immunsystem, es ist günstig für die Psyche. Wir fühlen uns so richtig wohl. Sonne ist also lebensnotwendig!

## Die Ozonschicht

In der Stratosphäre, etwa 10 bis 25 km von der Erdoberfläche entfernt, sollte eine möglichst hohe Konzentration vorhanden sein. Ozon wirkt dort wie ein Schutzschild: Es filtert die energiereiche, ultraviolette Sonnenstrahlung, das kurzwellige UV-Licht (UV-C), hält also die schädlichen Strahlen von der Erde fern.

Zu viel davon kann Hautkrebs auslösen und das Immunsystem schwächen. Viele werden feststellen, dass sie schneller einen Sonnenbrand bekommen als noch vor Jahren. Außerdem nimmt das Hautkrebsrisiko immer mehr

zu. Warum? In den vergangenen Jahrzehnten haben Umwelteinflüsse die Ozonschicht geschädigt. In Australien war der Zusammenhang zwischen abnehmender Ozonschicht und zunehmenden Hautkrebskrankungen sehr gut zu beobachten.

## UV-A? UV-B? UV-C?

Sonnenstrahlen, elektromagnetische Wellen, die auf unsere Haut wirken, sind Ultraviolettstrahlen (UV) und das sichtbare Licht. Rund 10 % des Sonnenlichts sind solche UV-Strahlen, 50 % sichtbares Licht und 40 % Infrarotstrahlen. Diese Zahlen sind jedoch abhängig von der geografischen Breite, der Jahres- und Tageszeit sowie der Bewölkung.

Die Ultraviolettstrahlen, das unsichtbare Licht, werden – auch wegen der unterschiedlichen Wirkung auf die Haut – in A, B und C eingeteilt.

UV-C-Licht ist besonders aggressiv: Es ist sogar tödlich für einzellige Lebewesen wie zum Beispiel Bakterien. Allerdings kommt es auf der Erde nicht vor, solange die Ozonhülle intakt ist.

Was lösen UV-A- und UV-B-Strahlen aus, wenn sie auf unsere Haut treffen? Zunächst werden sie von der Ober- und Lederhaut aufgenommen. Die erwünschte oder unerwünschte Wirkung tritt je nach Hauttyp in Mitteleuropa nach rund 10 bis 45 Minuten ein.

UV-B-Strahlen führen zu Sonnenbräune bis zum Sonnenbrand und eventuell zu Hautkrebs. Sie bewirken allerdings auch die Bildung von Vitamin D, das für den Knochenaufbau unentbehrlich ist. UV-B-Strahlen können Fensterglas nicht durchdringen, jedoch Wasser besser als Luft! Dieser „Brennglaseffekt“ erklärt, warum nasse Haut deutlich sensibler auf Sonne reagiert als trockene. Die Sonnenstrahlen erreichen selbst die Haut eines Tauchers in drei Metern Tiefe.

UV-A-Strahlen röten die Haut, lassen sie vorzeitig altern und bilden so, früher als sonst, Falten und eventuell auch bösartige Hauterkrankungen. Bei intensiver Einstrahlung schädigen sie die Erbsubstanz (DNS) der Zellen. UV-A-Strahlen dringen in tiefere Hautschichten als zum Beispiel UV-B-Licht, sie wirken auch durch Fensterglas. Und: UV-A-Strahlen sind überall das ganze Jahr gleich stark, von morgens bis abends! Viele Urlauber haben in südlichen Ländern schon eine schmerzliche Erfahrung gemacht: Den ganzen Tag war der Himmel bewölkt und trotzdem haben sie einen Sonnenbrand bekommen!

Auch die Tagescreme sollte gegen diese Strahlen schützen. Die beste Vorsorge gegen frühzeitige Falten!

## UV-Index (UVI)

Dieser laufend veröffentlichte Index erleichtert die Einschätzung des Sonnenbrandrisikos (vgl.

Seite 9). Veröffentlicht wird dieser Index vom Bundesamt für Strahlenschutz – siehe [www.bfs.de](http://www.bfs.de).

In Deutschland werden UVI-Werte bis 8 erreicht, in den Hochlagen der süddeutschen Gebirgsregionen sogar noch höhere Werte.

UV INDEX 1	UV INDEX 2	UV INDEX 3	UV INDEX 4	UV INDEX 5	UV INDEX 6	UV INDEX 7	UV INDEX 8	UV INDEX 9	UV INDEX 10	UV INDEX 11+
NIEDRIG			MITTEL			HOCH		SEHR HOCH		EXTREM
<b>Kein Schutz erforderlich</b>	<b>Schutz erforderlich</b>					<b>Schutz absolut notwendig</b>				
Gefahrloser Aufenthalt draußen möglich.	In der Mittagszeit Schatten suchen, entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Schutz auftragen.					In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten! Unbedingt Schatten suchen! Entsprechende Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme mit ausreichendem Schutzfaktor sind dringend nötig.				

Quelle: [www.bfs.de](http://www.bfs.de)

## Tipps für Kinder

Gerade Kinder sollten nicht mit nasser Haut der Sonne ausgesetzt werden. Auch bei bewölktem Himmel von früh bis abends für Sonnenschutz sorgen.