

**SONNENBRAND,  
SONNENALLERGIEN,  
VORZEITIGE HAUTALTERUNG,  
IM SCHLIMMSTEN FALL  
SCHWARZER ODER WEISSER  
HAUTKREBS:**

Übermäßiges Sonnenbaden rächt sich früher oder später auf verschiedenste Art und Weise. Lesen Sie, was gegen die fünf häufigsten sonnenbedingten Hautschäden hilft, was man tun kann, damit sie gar nicht erst entstehen, und welche Möglichkeiten es in Zukunft geben wird, um die Haut vor der Sonne zu schützen.

# GEBRÄUNTE HAUT RÄCHT SICH

Die fünf häufigsten  
sonnenbedingten Schäden

# Viel Spaß beim Planschen & Spielen

VON MAG. SABINE STEHRER

## An den Sonnenschutzmitteln der Zukunft tüftelt man heute schon:

Melanotan, ein Hormon, das injiziert wird und die Haut bräunt, oder sogenannte DNS-Oligonukleotide, Biomoleküle, die als Inhaltsstoffe von Cremes auf die Haut aufgetragen werden und dieselbe Wirkung haben. Wie viele Sommer noch vergehen, bis wir uns mit solcherart künstlich erzeugter, und doch natürlicher Bräune vor sonnenbedingten Hautschäden schützen können? „Beide Substanzen sind noch in der Entwicklungsphase, das heißt, wie sie wirken und wie sicher sie sind, wird derzeit in verschiedenen wissenschaftlichen Studien getestet“, sagt Univ. Prof. Dr. Adrian Tanew von der Abteilung für Allgemeine Dermatologie am Wiener AKH. Wann sie auf den Markt kommen, kann man derzeit noch nicht vorhersagen.

**Der herkömmliche Weg** ■ Bis die hautschützende Selbstbräunung über Biomoleküle, Melanotan oder auch andere Wege möglich ist, gilt es, sich auf herkömmliche Art und Weise mit Cremes, Ölen oder Sprays vor zu vielen Sonnenstrahlen zu schützen. Tanew: „Am besten wählt man Sonnenschutzmittel, die einen breiten UV-Schutz gewährleisten, also UVA- und UVB-Strahlen abwehren, und die einen ausreichend hohen Sonnenschutzfaktor aufweisen.“ Wobei als Faustregel gilt: Je heller Haut und Haare, desto geringer ist der Selbstschutz und desto höher muss der Sonnenschutzfaktor sein. Ist die Sonneneinstrahlung besonders intensiv und kann man ihr nicht entgehen, empfiehlt es sich außerdem, die Haut zu bedecken: Langärmelige Blusen und Hemden sowie lange Röcke oder Hosen aus leichten Baumwollstoffen oder Leinen, Hüte und Sonnenbrillen schützen zusätzlich vor Sonnenbrand, Sonnenallergie, vorzeitiger Hautalterung & Co. Wer besonders empfindlich ist, kann auch zu Textilien greifen, die mit chemischen Lichtschutzfiltern imprägniert sind.

Was passiert, wenn man sich nicht ausreichend vor der Sonne schützt, erleben allzu viele allzu oft am eigenen Leib: „Dann kommt es in den meisten Fällen zum Sonnen-



Sobald die Sommersonne scheint, verwandeln sich Kinder in kleine Wasserratten. Aber den ganzen Tag in der Sonne, die Wasserrutsche hinauf und hinunter und mit den besten Freunden um die Wette schwimmen, ist ganz schön anstrengend – besonders für Kinderhaut. Sie ist viel empfindlicher als die Haut von Erwachsenen, da ihr natürlicher Schutzmechanismus noch nicht voll entwickelt ist.

### GUT GESCHÜTZT MACHT SONNE SPASS!

Auch wenn die Sonne nicht scheint, die UV-Strahlen sind trotzdem ständig da. Nehmen Sie deshalb immer Sonnenschutz mit – unabhängig von Wetter und Ausflugsort. Cremes Sie Ihre Kinder vor dem Anziehen

ein – so kann der Sonnenschutz besser einwirken – und achten Sie beim Eincremen besonders auf Gesicht, Arme und Beine, da sie immer direkt der Sonne ausgesetzt sind. Zusätzlich zur Sonnencreme sollten Ihre Kinder sonnendichte Kleidung, Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen zum Schutz vor UV-Strahlen tragen. Um die Mittagszeit sind die UV-Strahlen besonders aggressiv und sollten daher von Kindern unbedingt gemieden werden. Babys sollten bis zum zweiten Lebensjahr keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Verwenden Sie einen Sonnenschirm, wenn kein Schatten vorhanden ist.

## Spezieller Sonnenschutz für Ihr Kind

Jetzt gibt es einen neuen, speziellen Sonnenschutz, der extra für Kinder entwickelt worden ist: **NIVEA SUN Swim & Play** mit Lichtschutzfaktor 30. Dieser schützt verlässlich und übertrifft sogar die von der COLIPA (European Cosmetics Association) gesetzten Anforderungen für sehr wasserfeste Formeln um 30 Prozent. Eine Extraportion Dexpan-



thenol bewahrt die Haut Ihres Kindes vor dem Austrocknen, schützt sie im Wasser vor Chlor und Salz und beugt Hautrötungen vor. [www.NIVEA.at/sun](http://www.NIVEA.at/sun)



## AHA Creme und Haut Fit Kapseln

Zwei Produkte, ein Ziel:  
strahlend schöne Haut!

die Fruchtsäuren der AHA-Creme wirken wie ein sanftes Peeling und beschleunigen die Zellteilung

✘ sie speichern die Feuchtigkeit und glätten Fältchen

✘ fördern die Kollagen und Elastinproduktion

Haut Fit Kapseln erhöhen die Festigkeit und Elastizität der Haut und verbessern die Mikrozirkulation

✘ die speziellen Inhaltsstoffe der Haut Fit Kapseln vermindern Hautpigmentierung und schützen vor sonnenbedingter Hautalterung

Erhältlich in Apotheken und Drogerien oder direkt bei Gall-Pharma GmbH, A-8750 Judenburg, Tel.: 03572/86996, Fax DW 9; weitere Infos: [www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

## MEDIZIN & VORSORGE

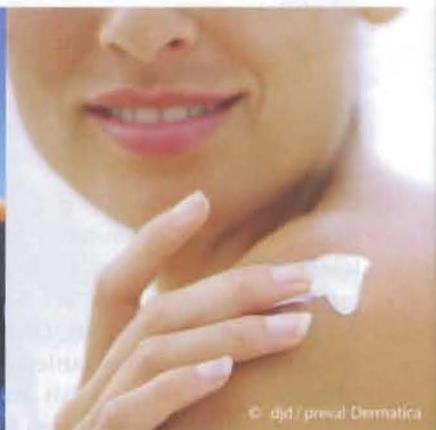
brand und zu anderen sonnenlichtbedingten Hauterkrankungen wie einer Sonnenallergie“, sagt Tanew. Wer sich wiederholt diese Sofortschäden zuzieht, riskiert Spätschäden, die oft erst nach Jahren und Jahrzehnten auftreten. Gebräunte Haut rächt sich. Tanew: „Die häufigsten Spätschäden sind vorzeitige Hautalterung und weißer oder schwarzer Hautkrebs.“

### SONNENBRAND

**Entstehung & Symptome** ■ Durch zu lange Sonnenbäder und/oder unzureichenden Sonnenschutz dringen zu viele UVA- und UVB-Strahlen der Sonne in die Haut ein, was u. a. zur Bildung von entzündungsfördernden Stoffen

Lichtallergien, zu denen im weiteren Sinn auch die – viel seltenere – Mallorca-Akne zählt, und tritt bei zirka zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung auf. Frauen sind wesentlich häufiger betroffen als Männer, was möglicherweise daran liegt, dass weibliche Sexualhormone das Immunsystem auf bestimmte Art und Weise beeinflussen. Die Erkrankung entwickelt sich zu meist innerhalb der ersten zwei Urlaubstage in sonnenreichen Gegenden und äußert sich durch extrem juckende kleine Knötchen oder Bläschen an Hautflächen, die dem Sonnenlicht ausgesetzt waren, wie Dekolleté, Arme, Beine, Bauch, wobei das Gesicht häufig ausgespart bleibt.

**Das hilft** ■ Medizinische Breitband-



führt. Die Folgen sind ein Spannungsgefühl, Rötungen, Schwellungen, Schmerzen und bei schweren Sonnenbränden die Bildung von Blasen.

**Das hilft** ■ Ist der Sonnenbrand einmal da, helfen bei frühzeitiger Anwendung kortikosteroidhaltige Creme-, Gel- oder Milchzubereitungen. In schweren Fällen kann man entzündungshemmende Medikamente schlucken. After-Sun-Produkte können bei sehr leichten Sonnenbränden angewendet werden. Auch Topfenwickel gelten als wirksam gegen Sonnenbrand.

### SONNENALLERGIE

**Entstehung & Symptome** ■ Die polymorphe Lichtdermatose ist die weitest häufigste Form der sogenannten

Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 50+, bei Auftreten der Erkrankung kortisonhaltige Cremes oder Gele. In sehr schweren Fällen hilft eine sorgfältig dosierte Vorbestrahlung mit UV-Licht beim Facharzt, um den Urlaub beschwerdefrei verbringen zu können.

### VORZEITIGE HAUTALTERUNG

**Entstehung & Symptome** ■ Häufige und langjährige Bestrahlung mit UVA- und UVB-Strahlen oder auch im Solarium belastet die Hautzellen und führt dazu, dass die Haut frühzeitig ihre Elastizität verliert, trocken wird und sich Falten bilden. Auch entstehen durch ein Zuviel an Sonne Pigment- bzw. Altersflecken.

**Das hilft** ■ Störende Pigment- bzw. Altersflecken lassen sich durch bleichende Cremes oder durch Laserbehandlung beseitigen, störende Falten durch Botox-Injektionen, Unterspritzungen mit Hyaluronsäure oder mit eigenem Fettgewebe – wobei die Wirkung nach einiger Zeit nachlässt und die Behandlung wiederholt werden muss.

## SCHWARZER HAUTKREBS

**Entstehung & Symptome** ■ Wiederholt überlanges Sonnenbaden oder zu häufiges Bräunen im Solarium insbesondere in der Kindheit oder im jugendlichem Alter führen dazu, dass sich auf der Haut vermehrt Muttermale bilden. Und jedes Muttermal mehr bedeutet ein erhöhtes Risiko, am sogenannten schwarzen Hautkrebs zu erkranken bzw. ein Melanom zu bekommen –



© djd / BIG direkt gesund

eine Diagnose, die in Österreich jährlich bei etwa 2000 Menschen gestellt wird. Etwa 400 Menschen sterben jedes Jahr an schwarzem Hautkrebs.

**Das hilft** ■ Wer die Haut regelmäßig alle ein bis zwei Jahre von einer Fachärztin oder einem Facharzt für Dermatologie untersuchen lässt, hat gute Chancen, der Erkrankung an schwarzem Hautkrebs zu entkommen: Verdächtige Muttermale, die sich zu Melanomen entwickeln könnten, werden mit freiem Auge und/oder per Auflichtmikroskopie diagnostiziert und können ambulant unter lokaler Betäubung entfernt werden. Auch wenn sich bereits Krebszellen entwickelt haben: Im Frühstadium ist die Erkrankung an schwarzem Hautkrebs durch die Entfernung des Tumors oft noch heilbar. Ist der Tumor dünner als einen Millimeter, können mehr als 90 Prozent der Patienten dauerhaft geheilt werden. ➤



## Idealer Sonnenschutz für die ganze Familie.

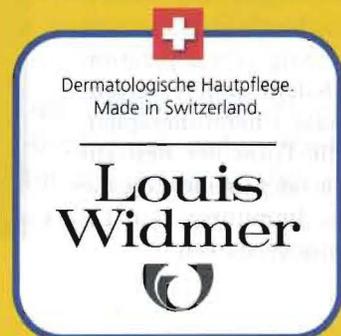
Die klinisch getestete Sonnenschutz-Linie von Louis Widmer bietet Sicherheit für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis. Die Produkte sind optimal verträglich, enthalten die modernsten Filter sowie pflegende und feuchtigkeitsspendende Substanzen.

Die Sonnenpräparate von Louis Widmer gibt es leicht parfümiert oder ohne Parfum in Ihrer Apotheke.



**GRATIS:** aufblasbare Beach-Tube zu den Sun-Produkten.  
Solange der Vorrat reicht.

**All Day DUO-PACK:**  
Sie sparen zusätzlich € 5,45



[www.louis-widmer.at](http://www.louis-widmer.at)

## WEISSER HAUTKREBS

**Entstehung & Symptome** ■ Auch der helle Hautkrebs entsteht als Folge von übermäßigem Sonnenkonsum. Zu erkennen ist er im Frühstadium an rötlichen Flecken der Haut mit rauer Oberfläche – fast jeder Zweite der Über-70-Jährigen weist derartige Hautveränderungen auf. Diese oberflächlichen Frühformen des weißen Hautkrebses werden aktinische Keratosen genannt. In zehn Prozent der Fälle kann sich daraus ein Tumor, ein Plattenepithelkarzinom, entwickeln. Noch häufiger als Plattenepithelkarzinome sind die Basaliome oder Basalzellkarzinome, die bevorzugt, aber nicht ausschließlich in lichtexponierten Hautarealen bei älteren Menschen auftreten. Derzeit erkranken jedes Jahr mehr als 50.000 Menschen in Österreich an den verschiedenen Arten des weißen Hautkrebses, wobei die Zuwachsraten mit der Lebenserwartung und Sonnenexposition der Menschen steigen und pro Jahr bei sieben bis zehn Prozent liegen. Wie viele Menschen in Österreich an weißem Hautkrebs sterben, ist nicht bekannt, da es dazu keine exakte österreichweite Datenerfassung gibt.

**Das hilft** ■ Gegen den weißen Hautkrebs helfen je nach Krebsart und -ausprägung eine Operation oder verschiedene andere Verfahren wie lokale Chemotherapien, eine spezielle Form der Bestrahlungstherapie oder Cremes, die die körpereigene Immunreaktion gegen den Tumor verstärken.

## Augen richtig schützen

Zwar bilden die Augen im Lauf der Jahre einen Selbstschutz vor Sonnenstrahlen – das sind die gelblichen Pigmente in der Linse –, doch das ist zu wenig: Durch den Aufenthalt in der Sonne, und vor allem durch übermäßigen Sonnenkonsum kann es zu Augenreizungen und Bindehautentzündungen bis hin zu dauerhaften Horn-

hautschäden kommen. Besonders schutzbedürftig ist das kindliche Auge, weil es noch keine schützenden Pigmente hat und die UV-Strahlen daher nicht von der Linse aufgehalten werden. Wie gut eine Sonnenbrille vor einem Zuviel an Sonneneinstrahlung schützt, wird in Schutzstufen null bis vier angegeben. Stufe zwei mit ei-

ner Lichtabsorption von 57 bis zu 82 Prozent reicht hierzulande als Sonnenschutz aus, während Stufe drei mit einer Absorption von 82 bis 92 Prozent für den Aufenthalt am Strand und in den Bergen empfehlenswert ist und Stufe 4 mit einer Absorption von 92 bis 97 Prozent für das Hochgebirge und Gletscherwanderungen.



Fotos: © 2010 KGS e.V. / Silhouette Deutschland GmbH, 2010 KGS e.V. / Essilor GmbH



gutartiges Muttermal



Melanom im Anfangsstadium

## Alarmsignale der Haut

Um Hautkrebs früh zu erkennen, sollte man einmal im Jahr zur hautärztlichen Kontrolle. Der Arzt oder die Ärztin kann mit freiem Auge oder durch Auflichtmikroskopie gefährliche Veränderungen feststellen. Zu den Alarmsignalen zählen unregelmäßige, ausgefranste hell- bis dunkelbraune Flecken, Leberflecken, die sehr groß oder mehrfärbig sind, Muttermale, die sehr groß oder unregelmäßig sind, und dunkle Verfärbungen von Nägeln. ■