

*Serie*  
TEIL 7: SONNENSCHUTZ

# HAUTWISSEN

Tagtäglich arbeiten Sie mit der Haut Ihrer Kundinnen und Kunden: Sie unterstützen diese bei der Lösung von Hautproblemen und verhelfen ihnen zu ihrer Traumhaut. In dieser Serie wollen wir sie daher noch einmal von Grund auf unter die Lupe nehmen: Hautarzt Dr. med. univ. Stefan Teske erklärt Ihnen in jeder Ausgabe verschiedene Aspekte unseres grössten Organs.



FOTO: ANNA NEKRASHEVICH/PEXELS.COM

In den Sommermonaten besteht ein erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken und Folgeschäden von UV-Strahlen davonzutragen. Sonnenschäden können auf unterschiedliche Weise auftreten, je nach Art der Schädigung und der Intensität der Sonnenexposition.

### SONNENSCHÄDEN ERKENNEN

**Sonnenbrand:** Zu den Anzeichen eines Sonnenbrands zählen Rötungen, Schmerzen, Blasenbildung und Schwellungen der Haut. Es kann auch eine Hautabschälung auftreten.

**Pigmentveränderungen:** Sonneneinstrahlung kann dazu führen, dass die Haut Pigmentveränderungen wie Sommersprossen, Altersflecken, Pigmentverschiebungen mit dunklen Flecken oder fehlenden Pigmenten aufweist.

**Faltenbildung:** Durch übermässige Sonne kann die Haut schneller altern.

**Trockene Haut:** Zu langes Sonnenbaden kann dazu führen, dass die Haut austrocknet und schuppig wird.

**Sonnenallergie:** Diese zeigt sich durch Hautausschläge und Juckreiz.

### HAUTKREBSRISIKO

Die drei häufigsten Hautkrebsarten, die durch UV-B-Strahlen ausgelöst werden, sind der schwarze Hautkrebs

(Malignes Melanom) sowie die beiden weissen Hautkrebs (Basalzellkarzinom und Spinalzellkarzinom).

Stellen Sie bei Ihren Kundinnen und Kunden auffällige Hautveränderungen fest, raten Sie zu einem Termin bei einer Dermatologin oder einem Dermatologen. Mit folgenden Tipps können Sie Ihrer Kundschaft helfen, sich gut vor der Sonne zu schützen.

### 8 TIPPS FÜR EFFEKTIVEN SONNENSCHUTZ

1. Tragen Sie Sonnencremes mit LSF 50+ auf, denn dadurch lässt sich die Eigenschutzzeit um den Faktor 50 verlängern. Es gibt auch Produkte mit LSF 100. Beachten Sie jedoch, dass auch diese Produkte keinen 100%igen Schutz bieten können, denn einen solchen gibt es nicht.
2. Der Lichtschutzfaktor (LSF) ist vom individuellen Hauttyp abhängig. Multiplizieren Sie die Eigenschutzzeit Ihrer Haut mit dem LSF des Sonnenschutzmittels, um zu wissen, wie lange Sie in der Sonne geschützt sind.
3. Verwenden Sie circa drei Esslöffel Sonnencreme für den Körper und einen Teelöffel für das Gesicht. Empfindliche Bereiche des Körpers wie Lippen, Ohren und Nase nicht vergessen.
4. Verbringen Sie die Zeit zwischen 11 und 16 Uhr eingecremt im Schatten. Auch im Schatten kann UV-Strahlung durch Reflexionen von Wasser, Sand oder Schnee verstärkt werden.
5. Benutzen Sie Kopfbedeckungen, Sonnenbrillen sowie

sonnendichte Kleidung. Bei sehr hoher Sonnenempfindlichkeit greifen Sie zu spezieller UV-Schutzkleidung.

6. Achten Sie darauf, regelmässig nachzucremen: alle zwei Stunden sowie nach dem Schwimmen und Schwitzen das Eincremen wiederholen.
7. Kontrollieren Sie auch das Ablaufdatum Ihrer Sonnencreme, denn die Wirkung lässt bei abgelaufenen Produkten stark nach.
8. Tragen Sie Sonnenschutzmittel nicht nur dann auf, wenn Sie ins Freie gehen. UV-Strahlung kann durch Fenster und sogar durch die Kleidung hindurchdringen.

**Expertenwissen:** Physikalische Filter reflektieren die Sonneneinstrahlung. Chemische Filter in den Sonnenschutzmitteln hingegen absorbieren und wandeln die Strahlen in Wärme um. Die Wirkung tritt hierbei erst ein, wenn die Filter vollständig in die Haut eingedrungen sind. Beide Arten von Sonnenschutzmitteln können effektiv sein.

### SO GEHT ES WEITER !

Teil 8 zum Thema „Nagelpilz“ folgt in der kommenden Ausgabe.

### BEREITS ERSCHIENEN

Diese Teile sind bisher erschienen und exklusiv für unsere Online-Abonnenten nachlesbar unter: [www.beauty-forum.ch](http://www.beauty-forum.ch)

Hautkrebs	5/2023
Akne	4/2023
Psyche	2+3/2023
Ernährung	1/2023
Kälte	12/2022
Pigmentflecken	11/2022



**Dr. med. univ. Stefan Teske**

Der Autor ist Dermatologe mit eigener Praxis in Zürich und am Spital Lachen. Zu seiner Expertise gehören das chirurgische Entfernen des Hautkrebses, die anschliessende funktionelle und kosmetische Defektdeckung sowie plastisch-chirurgische Verfahren. [www.hautarzt-teske.ch](http://www.hautarzt-teske.ch)