

Das 1x1 der *Wintersonne*

SONNENSCHUTZ IM WINTER – Wer glaubt, Sonnenschutz sei nur ein Sommerthema, liegt falsch! Auch im Winter – besonders beim Skifahren oder natürlich beim Urlaub im Warmen – ist unsere Haut den aggressiven UV-Strahlen ausgesetzt. Der Dermatologe Dr. med. univ. Stefan Teske ist Experte in Sachen Hautkrebs und gibt Ihnen und Ihrer Kundin Tipps an die Hand, wie Sie die Sonne unbesorgt geniessen können.



Besonders im Winter reagiert unsere Haut empfindlich auf Sonne, da wir weniger im Freien und somit nicht so sehr an die intensiven Sonnenstrahlen gewöhnt sind. Wenn in den Wintermonaten ein Urlaub auf der Südhalbkugel ansteht, sollten wir daher verstärkt auf unseren individuellen Hautschutz achten. Auch in den winterlichen Bergen beim Sportvergnügen kann die Sonne eine starke Auswirkung auf unsere Haut haben.

Am Meer unter Palmen

Legen Sie Ihrer Kundin daher diese einfachen Tipps ans Herz, mit denen sie sich am besten vor Sonnenschäden während ihres Traumurlaubs in der Karibik schützen kann: Raten Sie dazu, lange, sonnendichte Kleidung zu tragen und auch Sonnenhut und Sonnenbrille nicht zu vergessen. Bei sehr hoher Sonnenempfindlichkeit kann zu spezieller UV-Schutzkleidung gegriffen werden. Die Sonnencreme sollte dem Hauttyp entsprechend sein: Bei sehr hellen Hauttypen liegt die Eigenschutzzeit bei 10 Minuten, bei dunklen Typen sind es 30 bis 50 Minuten.

Am Berg hoch hinaus

In winterlicher, alpiner Umgebung kommen noch zusätzlich die Faktoren Schnee und die steigenden Höhenmeter dazu, sodass die UV-Belastung steigt. In den Bergen ist die Luftschicht dünner, somit nimmt die Strahlung pro 1'000 Höhenmeter um circa 15 Prozent zu. Zusätzlich kann durch Schnee die UV-Strahlung bis zu 90 Pro-



Im Rahmen der empfohlenen Routineuntersuchung bestimmt der Hautarzt das persönliche Risiko und gibt Auskunft über die individuelle Sonnenbelastung.

zent steigen. Auch hier gilt, trotz der kühlen Temperaturen sorgfältig auf einen geeigneten Sonnenschutz durch das Bedecken der Haut und das Eincremen – mit dem individuell abgestimmten Lichtschutzfaktor – zu achten. Besonders das Gesicht, die Ohren, der Nacken und die Hände sind den UV-Strahlen während des winterlichen Outdoor-Sports ausgesetzt. Diese sollten daher durch konsequentes Eincremen geschützt werden. Während der Mittagssonne sollte lieber die Hütte statt die Piste besucht werden.

Die Konsequenzen von Sonnenschäden

Die drei häufigsten durch UV-Strahlen ausgelösten Hautkrebsformen sind der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) sowie die beiden weissen: Basalzellkarzinom und spinözelluläres Karzinom.

Am gefährlichsten ist der schwarze Hautkrebs, da er sich im Körper ausbreiten und Ableger, auch Metastasen genannt, in anderen Organen bilden kann. Jährlich tritt in der Schweiz die-

ser schwarze Hautkrebs bei rund 2'800 Personen auf, davon sterben mehr als 300 Patienten pro Jahr an dessen Folgen. Häufiger treten jedoch die beiden weissen Hautkrebsarten auf – geschätzt bei 20'000 bis 25'000 Schweizerinnen und Schweizern.



Multiplizieren Sie die Eigenschutzzeit der Haut mit dem am Produkt angeführten LSF-Faktor. So finden Sie heraus, wie lange Sie geschützt in der Sonne sein können. Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr und bleiben Sie in dieser Zeit besser eingecremt unter den schattigen Palmen. In der Nähe zu Wasser und Sand steigt ausserdem die UV-Belastung. Achten Sie daher auf regelmässiges Nachcremen des Sonnenschutzes.



ZUSATZINFO

Wie viel Sonnencreme braucht man eigentlich? Hier gilt als Faustregel circa drei Esslöffel Creme für den Körper und ein Teelöffel für das Gesicht, um sich langfristig vor Hautkrebs zu schützen.

VORSORGEN MIT DER ABCDE-REGEL

Ich empfehle das eigenständige Anwenden der ABCDE-Regel, um Veränderungen bei bestehenden Pigmentmalen frühzeitig zu erkennen und somit dem bösartigen schwarzen Hautkrebs vorzubeugen.

A = Asymmetrie

Hat das Pigmentmal eine unregelmässige und nicht symmetrische Form?

B = Begrenzung

Sind die Ränder des Pigmentmales unregelmässig und unscharf?

C = Color (Farbe)

Ist das Pigmentmal verschiedenfarbig und fleckig?

D = Dynamik/Durchmesser

Verändert sich das Pigmentmal in der Grösse, Farbe, Form oder Dicke?

E = Erhabenheit

Ist das Wachstum knotig in die Höhe oder auf sonst ebenem Grund neu entstanden?

Weisser Hautkrebs ist die häufigste Krebsart des Menschen. Das Basalzellkarzinom wird meist chirurgisch entfernt und benötigt oftmals keine weiteren Therapien, daher wird dieses von den meisten Krebsregistern nicht erfasst. Im Gegensatz dazu kann das spinözelluläre Karzinom deutlich aggressiver wachsen und auch Metastasen bilden. Daher wird dieses wie der schwarze Hautkrebs im Krebsregister in der Schweiz erfasst.

Eigenständig vorsorgen

Bei Zutreffen eines oder mehrerer Kriterien der ABCDE-Regel ist es wahrscheinlich, dass es sich um schwarzen Hautkrebs handelt. Ihre Kundin sollte sich dann unmittelbar mit ihrem Dermatologen in Verbindung setzen, um eine medizinische Diagnose und einen individuellen Therapieplan zu besprechen.

Im Rahmen der empfohlenen Routineuntersuchung bestimmt der Haut-

arzt das persönliche Risiko. Er informiert über die individuelle Sonnenbelastung und spricht aufgrund dessen eine Empfehlung dahin gehend aus, wie oft ein Hautkrebscreening im Einzelfall notwendig ist. Denn durch eine regelmässige Kontrolle beim Dermatologen können alle Veränderungen an der Haut frühzeitig erkannt und somit Hautkrebs vorgebeugt werden.

Wer diese Tipps und Vorsorgemassnahmen beherzigt, kann die Auszeit in der Sonne in vollen Zügen geniessen. □



DR. MED. UNIV. STEFAN TESKE

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

BEAUTY & CARE NEWS

MEDICAL BEAUTY

Strahlender Teint

SAUBERMACHER

Dr. Babor Pro | Die zwei neuen Reinigungsprodukte „BHA Acid Cleansing Gel“ und „AHA Acid Cleansing Lotion“ erweitern das Sortiment der Expertenlinie. Das Gel dient zur Reinigung von öliger, zu Unreinheiten neigender Haut. Es nimmt überschüssigen Glanz, peelt und klärt durch die enthaltene Salizylsäure. Für trockene Haut eignet sich die Lotion, die mit Milchsäure und Phytinsäure sanft reinigt, peelt und tonisiert.

Tel. 055 420 28 20, www.babor.ch



KAMPFANSAGE

mesoestetic | Mit „melan tran3x“ präsentiert mesoestetic ein neues Produkt für die Pflege zu Hause gegen Pigmentflecken. Die beiden synergetisch wirkenden Produkte, ein Konzentrat und eine Gel-Creme, enthalten neben einem aktiven Komplex je drei Prozent Tranexamsäure, die Hyperpigmentierungen in der Kosmetik bekämpfen soll.

Tel. 041 768 80 80, www.swissestetic.ch

