

IKK-INFORMATIV



## Bewusst leben: Sonnenschutz

 **ikk** gesund  
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

## Vorwort

Jeder von uns kennt die wohltuende Wirkung von Licht und Wärme. Richtig dosiert hebt die Sonne unsere Stimmung, regt Kreislauf und Stoffwechsel an, fördert die Vitamin-D-Bildung und kräftigt somit den Knochenbau. Doch es gibt auch Schattenseiten: Wer es mit dem Sonnenbaden übertreibt, riskiert Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzschlag, Pickel, Pusteln oder frühe Falten.

Zu den gefährlichsten Spätfolgen zählt der Hautkrebs. Die häufigste Form ist der sog. „weiße“ Hautkrebs. Er bildet nur selten Metastasen und ist somit fast immer heilbar. Vor allem ältere Menschen sind davon betroffen. „Schwarzer“ Hautkrebs bildet dagegen bereits früh Tochtergeschwülste. Er kann häufig nicht mehr geheilt werden. Etwa 21.000 Neuerkrankungen in Deutschland im Jahr 2014 – Tendenz steigend und zunehmend auch bei jungen Erwachsenen – sprechen eine deutliche Sprache.

Doch negative Gesundheitsfolgen müssen nicht sein. Ein bewusster und maßvoller Umgang mit der Sonnenstrahlung, das Tragen geeigneter Kleidung und das Verwenden von Sonnenschutzmitteln bieten Schutz und minimieren das Risiko.

### Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



10. Auflage  
Stand: 1. Juni 2019 · GK100167  
© PRESTO Gesundheits-  
Kommunikation GmbH  
[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

## Gefahr für die Haut

Die optische Strahlung der Sonne besteht zum einen aus dem sichtbaren Licht (VIS). Zum anderen besteht sie aus der ultravioletten (UV-)Strahlung und der infraroten (IR-)Strahlung. Ein Zuviel davon schädigt nachhaltig die Haut sowie die Augen.

### UV-B-Strahlen

Die energiereichen UV-B-Strahlen werden in der Atmosphäre zu ca. 90 Prozent gefiltert, der Rest gelangt auf die Erde und verursacht dort Sonnenbrand und Defekte im Erbgut der Hautzellen. Damit sind UV-B-Strahlen verantwortlich für die Entstehung von Hautkrebs. Sie schädigen zudem Linse und Hornhaut des Auges und können die Entstehung von Augenerkrankungen begünstigen. Um ihr Eindringen in die Haut zu reduzieren, schützt sich diese selbst durch eine Verdickung der Hornschicht (sog. Lichtschwiele) und durch Bräunung (Einlagerung des Pigments Melanin in die Oberhaut).

### UV-A-Strahlen

Die UV-A-Strahlen gehören zum langwelligen Bereich und treffen ungehindert auf die Erdoberfläche. Ohne Sonnenbrand bewirken sie eine Sofortbräunung der Haut. Da UV-A-Strahlen besonders tief in untere Hautschichten eindringen, schädigen sie elastische und kollagene Fasern und beschleunigen so die Faltenbildung. Häufig sind sie Auslöser für eine Sonnenallergie, auch die sog. Mallorca-Akne wird durch UV-A-Strahlen ausgelöst. Sie sind zudem verantwortlich für Schäden auf der Netzhaut des Auges und erhöhen ebenfalls das Hautkrebsrisiko.

### IR-A-Strahlen

Die IR-A-Strahlung dringt bis in die Unterhaut bzw. in die Augennetzhaut vor. Sie beschleunigt die Hautalterung, verursacht Spätschäden der Haut und kann langfristig die Linse im Auge trüben.

## Hautkrebs-Screening

Nicht alle Menschen haben das gleiche Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Besonders gefährdet sind Personen

- die eine helle, sonnenempfindliche Haut haben,
- die bereits an einem Melanom erkrankt sind,
- in deren näherer Verwandtschaft schon Melanome aufgetreten sind,
- bei denen bereits Vorläuferveränderungen bestehen,
- die vor dem 15. Lebensjahr häufig Sonnenbrand hatten,
- bei denen viele Muttermale vorhanden sind.

### Die ABCD-Regel

Je höher die Anzahl der Leberflecke ist, umso größer ist auch das Risiko für ein Malignes Melanom. Um zu erkennen, ob es sich möglicherweise um Hautkrebs handeln könnte, empfiehlt die Deutsche Krebshilfe, Pigmentmale nach der ABCD-Regel zu überprüfen:

- A** wie Asymmetrie: Ein Mal hat eine unregelmäßige Form.
- B** wie Begrenzung: Das Pigmentmal scheint an den Rändern auszulaufen, es ist uneben, rau und zackig.
- C** wie Colour (Farbe): Das Mal ist an einigen Stellen heller oder dunkler.
- D** wie Durchmesser: Male mit einem Durchmesser von mehr als zwei Millimetern sollten beobachtet werden.

### Unser Tipp

#### ■ **Frühzeitig erkannt ist fast immer geheilt!**

*IKK-Versicherte ab 35 Jahren können alle zwei Jahre das kostenlose Hautkrebs-Screening nutzen. Ihr Haus- oder Hautarzt erhebt die Krankengeschichte, begutachtet die Haut gründlich von Kopf bis Fuß und wertet das Ergebnis mit Ihnen gemeinsam aus. So werden Veränderungen frühzeitig erkannt.*

Wichtig: Mitunter werden in der Arztpraxis über den GKV-Leistungskatalog hinausgehende Untersuchungen angeboten. Diese sog. Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) sind nicht immer sinnvoll und müssen privat bezahlt werden.

## Hauttyp und UV-Index

Wie lange man sich relativ gefahrlos in der Sonne aufhalten kann, ist von Hauttyp zu Hauttyp unterschiedlich. Menschen, die von Natur aus dunkle Haut und Haare haben, können länger ohne Sonnenbrandgefahr ein Sonnenbad genießen als Menschen mit heller Haut:

### Hauttypen und Eigenschutzzeit

- **Hauttyp 1:** Helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, blaue oder grüne Augen. Immer Sonnenbrand, niemals Bräunung\*.  
Eigenschutzzeit der Haut: 5 bis 10 Minuten.
- **Hauttyp 2:** Helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen. Immer Sonnenbrand, schwache Bräunung\*.  
Eigenschutzzeit der Haut: 10 bis 20 Minuten.
- **Hauttyp 3:** Dunkle Haare, braune Augen. Leichter Sonnenbrand, gute Bräunung\*.  
Eigenschutzzeit der Haut: 20 bis 30 Minuten.
- **Hauttyp 4:** Von Natur aus dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen. Kein Sonnenbrand, immer Bräunung\*.  
Eigenschutzzeit der Haut: ca. 45 Minuten.

\* Reaktion der ungeschützten Haut auf 30 Minuten Besonnung im Juni.

Aber auch die geografische Lage, Witterungseinflüsse sowie die Jahres- und Tageszeit bestimmen, wie lange wir uns ungeschützt Sonnenstrahlen aussetzen können. Eine Hilfe bei der

Einschätzung bietet der UV-Index. Er gibt den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung an. Je höher der Wert an einem Tag ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Je nach Wert sind unterschiedliche Schutzmaßnahmen notwendig:

### UV-Index und Schutzmaßnahmen

- **UV-Index zwischen 0 und 2:** Kein Schutz notwendig.
- **UV-Index zwischen 3 und 7:** Langärmeliges Hemd, Sonnencreme, Hut und Sonnenbrille sind empfehlenswert, ab UV-Index von 6 erforderlich. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.
- **UV-Index über 8:** In der Mittagszeit nicht draußen aufhalten! In der übrigen Zeit unbedingt Schatten suchen! Langärmeliges Hemd, lange Hose, Sonnencreme, Sonnenbrille und breitrempiger Hut sind auch im Schatten unerlässlich.

Unter **[www.uv-index.de](http://www.uv-index.de)** finden Sie die Vorhersagen der aktuellen Tageswerte des Deutschen Wetterdienstes. Daneben stehen auch verschiedene Apps (kleine Anwendungsprogramme fürs Smartphone) zur Verfügung, die über den UV-Index informieren.

## Das Lichtschutz-ABC

### A wie Ausweichen

Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Urlaubstagen oder den ersten Sonnentagen im Sommer lieber im Schatten. Machen Sie es wie die Südländer: Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit zwischen 11.00 und 15.00 Uhr und halten Sie Siesta (Mittagsruhe) in kühlen Räumen

## B wie Bekleiden

Schützen Sie Ihren Kopf mit Tuch, Kappe oder Hut. Achten Sie dabei auf einen ausreichenden Schirm als Gesichts- und Nackenschutz. Dicht gewobene, dunkle, weit geschnittene und möglichst lange Kleidung hält reichlich Sonnenstrahlen ab. Dies gilt insbesondere für trockene Textilien, durchnässte T-Shirts etc. lassen mehr UV-Strahlen durch.

### Unser Tipp

- *Zum Schutz der Augen ist eine Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Schutz das wichtigste Utensil, erkennbar am Kennzeichen „UV-400“. Weitere Informationen gibt es beim Bundesamt für Strahlenschutz unter: **www.bfs.de** (Rubrik: Themen/Optische Strahlung/UV-Strahlung)*

*Vorsicht vor Billigimport-Brillen ohne Qualitätskennzeichnung! Sie sind meist nur dunkel gefärbt und weiten damit die Pupillen, sodass noch mehr gefährliche Strahlung in die Augen gelangt.*

## C wie Cremen

Das großzügige Eincremen unbedeckter Körperstellen mit Sonnenschutzmitteln macht den Sonnenschutz komplett. Allerdings: Wiederholtes Eincremen verlängert die Schutzwirkung nicht, es erhält sie nur!

Sonnenschutzmittel enthalten chemische Substanzen, die die Strahlung absorbieren, und/oder einen physikalischen (mineralischen) Schutz aus Mikropigmenten (z.B. Titan- oder Zinkoxid), welche die UV-Strahlen reflektieren.

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um das Wievielfache sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängert. Wer ungeschützt ein zehnmütiges Sonnenbad verträgt und ein Produkt mit dem LSF 20 benutzt, kann theoretisch zwanzigmal länger in der Sonne lie-

gen, also 200 Minuten. Für Kinder empfiehlt das Bundesamt für Strahlenschutz einen LSF von mindestens 30, für Jugendliche und Erwachsene von mindestens 20. Im Hochsommer und in südlichen Ländern sollte bei empfindlicher Haut (z. B. Hauttyp 1) ein sehr hoher LSF (50+) gewählt werden.

Achten Sie bei der Wahl Ihres Sonnenschutzmittels auch auf einen ausreichenden UV-A-Schutz, denn der LSF bezieht sich nur auf den Schutz gegen UV-B-Strahlen. Ein gutes Sonnenschutzmittel erkennen Sie z. B. an der Aufschrift „mit UV-A/UV-B-Filtersystem“. Steht der UV-A-Schutz zum UV-B-Schutz im empfohlenen Verhältnis von 1:3, symbolisieren dies die Buchstaben „UVA“ in einem Kreis.

### **Kein Schutz durch Solarien**

Wer sich mit einer durch Solarien gebräunten Haut ohne Sonnenschutz in die natürliche Sonne begibt, kann mit einem handfesten Sonnenbrand rechnen. Die UV-A-Strahlen der Solarien bräunen die Haut zwar rasch, bilden aber keine Verdickung der Haut (Lichtschwiele) und keinen langanhaltenden Pigmentschutz, wie die UV-B-Strahlen des natürlichen Sonnenlichts.

Hautkrebs vermeidet, wer sich in der Sonne umsichtig verhält und auf Solarien verzichtet (ausführliche Informationen im Präventionsratgeber „Ins rechte Licht gerückt. Krebsrisikofaktor Solarium“ unter: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)).

### **Schutz für die Kleinen**

Kinderhaut ist empfindlicher als Erwachsenenhaut und braucht deshalb besonderen Schutz. Eltern haben hier eine Vorbildfunktion und sollten Kindern vorleben, sich bei starker Sonneneinstrahlung richtig zu verhalten. Vermeiden Sie bei Kindern unbedingt Sonnenbrände, sie erhöhen massiv das Hautkrebsrisiko!



### **Erstes Lebensjahr:**

- Bei Säuglingen und Kleinkindern sind die natürlichen Schutzfunktionen der Haut noch nicht voll ausgebildet. Direkte Sonne ist daher tabu.
- Aufenthalt im Schatten nur mit sonnendichter Kleidung und Kopfbedeckung.
- Keine Sonnenschutzmittel verwenden, sie belasten die empfindliche Kinderhaut.

### **1 bis 6 Jahre:**

- Möglichst keine direkte Sonneneinstrahlung.
- Mit UV-Schutz versehene T-Shirts oder Hemden mit möglichst langem Arm, weite und möglichst lange Hosen sowie Socken oder Espadrilles schützen die Haut beim Spiel im Freien.
- Hut, Kappe oder Tuch mit Gesichts- und Nackenschutz sind ein Muss.
- Beim Baden die Schultern mit einem T-Shirt oder spezieller Badekleidung schützen.
- Nur kindgerechte Sonnencreme mit Mikropigmenten für Hände und Gesicht verwenden.

### **6 bis 12 Jahre:**

- Möglichst wenig direkte Sonne, die Mittagssonne meiden.
- Sonnendichte T-Shirts, Hemden, Kopfbedeckungen, Hosen und Schuhe tragen.
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, gut versorgt sind die meisten Kinder mit einem LSF ab 30.

## **Sonnenbrand und -allergie**

Bei einem handfesten Sonnenbrand oder einer Sonnenallergie mit Pickeln lautet die erste Devise: Raus aus der Sonne! Halten Sie sich für mehrere Tage im Schatten auf und tragen Sie luftige Kleidung. Gut tut nun alles, was kühlt: kalte Duschen und Bäder, feuchte Umschläge mit kühlem Wasser oder leichte Wickel bzw. Auflagen mit Quark – frisch aus dem Kühlschrank. Spezielle

Lotionen, Sprays und Gele für Sonnenbrand beruhigen die geplagte Haut durch ihren kühlenden Effekt, lassen Rötungen schnell abklingen und sorgen dafür, dass sich die Haut rasch regeneriert. Quälenden Juckreiz lindern Präparate zum Auftragen oder in Tablettenform mit Antihistaminika oder Hydrocortison aus der Apotheke.

### Wichtig

- *Bei Sonnenbrand mit Bläschen, Fieber, Übelkeit oder Erbrechen unbedingt immer den Arzt aufsuchen!*

### Sonnenstich und Hitzschlag

Wer lange Zeit ohne Kopfbedeckung die pralle Sonne auf Kopfhaut und Nacken scheinen lässt, reizt die Hirnhäute. Die Folge ist ein Sonnenstich mit gerötetem heißen Kopf, Kopfschmerzen, steifem Nacken, Übelkeit, Erbrechen, Unruhe und evtl. Ohnmacht.

Ähnlich sind auch die Symptome beim Hitzschlag. Die Ursache ist aber eine andere: Der Körper ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Schweiß zu produzieren und sich dadurch selbst zu kühlen. Es kommt zu einem lebensgefährlichen Wärmestau.

- Rufen Sie daher sofort einen Arzt, wenn Sie einen Hitzschlag oder Sonnenstich vermuten.
- Kontrollieren Sie Bewusstsein, Atmung und Puls.
- Bringen Sie die Person in einen kühlen, abgedunkelten Raum, legen Sie Oberkörper und Beine hoch und kühlen Sie die Körperhaut mit kalten Umschlägen, kühlenden Auflagen, durch Zufächeln von Luft oder eine Dusche (20 °C).
- Ist der Patient noch bei Bewusstsein, sollte er zum Ausgleich der Flüssigkeitsverluste viel trinken.

## Droht Vitamin-D-Mangel?

Vitamin D nimmt eine Sonderstellung ein, da es im Gegensatz zu anderen Vitaminen aus körpereigenen Vorstufen mittels Sonnenlichtbestrahlung der Haut selbst gebildet werden kann. Es fördert u.a. die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt und die Härtung der Knochen.

Wer also seine Vitamin-D-Produktion ankurbeln möchte, sollte so oft wie möglich nach draußen gehen. Von Frühjahr bis Frühherbst genügen je nach Pigmentierung 5 bis 30 Minuten mit unbedeckten Armen, Händen und Gesicht. Scheint die Sonne prall und intensiv, aber keinesfalls den Sonnenschutz vergessen! Die Haut bildet Vitamin D auch im Schatten, morgens oder abends und selbst bei bedecktem Himmel. Auch die wenigen Sonnentage im Herbst und Winter sollten genutzt werden, die Reserven aufzufüllen. Der menschliche Körper kann Vitamin D im Fett- bzw. Muskelgewebe und in der Leber speichern.

Mit Lebensmitteln lassen sich übrigens nur etwa 10 bis 20 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs decken. Nennenswert viel steckt in Fettsfischen wie Lachs, Makrele, Sardine und Hering. Schon deutlich weniger liefern Leber, Eigelb, Pfifferlinge, Champignons oder mit Vitamin D angereicherte Margarine.

Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sollte nicht auf Verdacht erfolgen, sondern nur bei nachgewiesener Unterversorgung. So nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) vor allem Ältere, weil mit den Jahren die Fähigkeit der Haut abnimmt, Vitamin D zu bilden. Außerdem Säuglinge, weil sie nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden sollten. Betroffen sind auch Menschen mit dunkler Haut, weil diese weniger Vitamin D produziert. Chronisch Kranke und Pflegebedürftige können unterversorgt sein, ebenso Personen, die stets lange Kleidung tragen. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann die Vitamin-D-Aufnahme stören.

## Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Angebote, Informationen und Tipps zum Thema Sonnenschutz? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)



Mehr Leistung. Mehr Service.