



Dr. med. univ. Stefan Teske
Facharzt FMH Dermatologie

Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Auch die Sonne hat Schattenseiten – und zwar Hautkrebs.

Sobald der Sommer da ist, können es viele kaum erwarten, in der Sonne zu baden. Oft wird dabei der geeignete Sonnenschutz vergessen. Dieser ist jedoch essenziell, um sich vor Hautkrebs zu schützen.

Schützen Sie sich mit Köpfchen

Welcher Lichtschutzfaktor (LSF) sich am besten für Ihre Haut eignet, ist vom individuellen Hauttyp abhängig: So kann bei sehr heller Haut ohne Sonnenschutzmittel bereits zwischen 2 und 10 Minuten ein Sonnenbrand entstehen. Wohingegen sich dunkle Typen bis zu 50 Minuten ohne Extraschutz in der Sonne aufhalten können. Der LSF gibt an, um wie viel länger ihre Haut durch ein Sonnenschutzprodukt vor UV-B Strahlen geschützt ist. Daher mein Tipp: Multiplizieren Sie die Eigenschutzzeit Ihrer Haut mit dem LSF, damit Sie wissen, wie lange Sie geschützt Zeit in der Sonne verbringen können.

Wählen Sie den passenden Schutz aus

Neben dem LSF besitzen Sonnenschutzprodukte weitere unterschiedliche Wirkungsweisen. So wird zwischen physikalischen und chemischen Filtern differenziert. Physikalische Filter reflektieren die Sonneneinstrahlung. Anders bei chemischen Filtern, diese absorbieren und wandeln die Strahlen in Wärme um. Die Wirkung tritt hierbei erst ein, wenn die Filter vollständig in die Haut eingedrungen sind. Wichtig ist bei beiden Varianten, dass Sie ausreichend Sonnenschutz auftragen. Seien Sie also nicht sparsam. Hier gilt als Faustregel: Etwa drei Esslöffel Creme für den Körper und einen Teelöffel für das Gesicht, um sich langfristig vor Hautkrebs zu schützen.

Wussten Sie, dass der LSF einer logarithmischen Funktion zugrunde liegt? Wenn zu wenig Sonnenschutz aufgetragen wird, ist nur noch die Wurzel des ursprünglichen Wertes als Schutz garantiert. In der Praxis bedeutet das, dass bei einem sparsamen Auftragen eines LSF 50 nur noch der Schutz eines LSF 7 vorhanden ist.

Sorgen Sie Hautkrebs vor

Die drei häufigsten durch UV-B Strahlen ausgelösten Hautkrebsformen sind: Der schwarze Hautkrebs (Malignes Melanom) sowie die beiden weissen – Basalzellkarzinom und Spinalzellkarzinom. Meiden Sie daher direkte Sonneneinstrahlung von 11 bis 16 Uhr, verwenden Sie LSF 50+ und greifen Sie zu Kopfbedeckungen sowie Sonnenbrillen.

Die Haut, unser schönstes Organ, verdient aufmerksame Pflege und eine regelmässige dermatologische Kontrolle von Sonnenschäden. Für ein Beratungsgespräch inkl. Kontrolle vereinbaren Sie einen Termin in meiner Sprechstunde.