

Sonne – mit Vorsicht zu genießen!

Welcher
Hauttyp
sind Sie?

Inhalt

**Wissen nützt,
Wissen schützt.**

- 4 **Unsere Haut...**
Ein empfindliches Organ.
- 5 **Vorsicht: 5.778 °C
Oberflächentemperatur!**

Passen Sie auf sich auf!

- 6 **Mein individueller
Sonnenschutzfaktor.**
 - ▶ Sonne ist nicht gleich Sonne!
 - ▶ Die Augen schützen!
- 8 **Sommer, Sonne ...
Sonnenbrand?**
- 9 **So wird Sonnen zum
Vergnügen.**
- 10 **Zu viel Sonne macht krank.**
 - ▶ Mit Früherkennung Chancen steigern.

5 **Vorsicht: 5.778 °C
Oberflächen-
temperatur!**
Unsere Sonne.



9 **So wird Sonnen
zum Vergnügen.**
Weniger ist
meistens mehr.



Sommer, Sonne, Sonnenschutz!



Sonne ist Licht, Sonne ist Wärme, ohne Sonne gibt es kein Leben. Das alles ist zweifellos richtig. Richtig ist aber auch: Zu viel Sonne ist absolut schädlich. Wie bei den meisten Dingen im Leben entscheidet letztlich die Dosis darüber, ob ein positiver oder negativer Effekt entsteht. Keine Frage: Zu wenig Sonnenlicht macht depressiv, zu viel Sonne verbrennt die Haut und fördert die Entstehung von Hautkrebs. Der richtige Umgang mit Sonne und Sonnenschutz ist einfach: Hören Sie auf Ihren Körper.

Sonne steht für Freizeit, für Spaß, für Lebensfreude und für körperliches Wohlbefinden, eine „gesunde“ Bräune gehört zum Schönheitsideal. Dabei ist Bräune lediglich der natürliche Versuch der Haut, schädliche UV-Strahlung abzuwehren, die zuerst eine Verbrennung der Haut und langfristig Hautkrebs bewirken kann.

Bei stärkerer Sonneneinstrahlung wird vermehrt das Hautpigment Melanin gebildet, das wie eine Lichtbarriere wirkt und das Eindringen des UV-Lichtes vermindert. Es ist an der Zeit,

endlich umzudenken. Nicht braun ist schön, sondern: gesund – das ist schön.

Lesen Sie in diesem Ratgeber Gesundheit, wie Sie sich am besten vor zu viel Sonneneinstrahlung schützen, und vor allem, warum Sie das tun sollten. Denn wer die Zusammenhänge und die Konsequenzen kennt, bleibt lieber einmal mehr im Schatten.

**Passen Sie auf sich auf.
Ihre Audi BKK**



Siehe auch: www.audibkk.de



Unsere Haut... ein empfindliches Organ.

Mit rund zwei Quadratmetern Fläche ist die Haut das mit Abstand größte menschliche und wahrscheinlich auch das am häufigsten unterschätzte menschliche Organ. Dabei ist die Haut das wichtigste Sinnesorgan, sie schützt den Körper, regelt den Temperaturhaushalt und unterstützt Atmung und Stoffwechsel.

Die Haut wird aus drei Schichten gebildet:

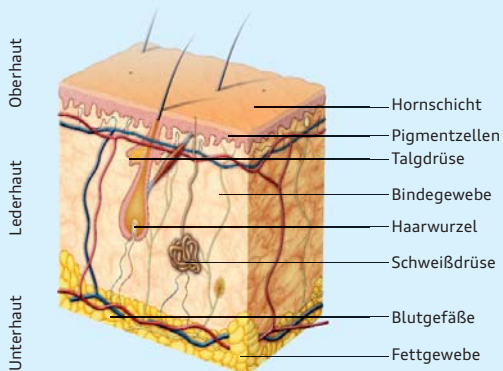
- ▶ Oberhaut (Epidermis),
- ▶ Lederhaut (Korium) und
- ▶ Unterhautfettgewebe (Subcutis).

Die Oberhaut ist bis zu einem Millimeter dick und enthält die pigmentbildenden Zellen (Melanozyten), die für die Hautbräunung sorgen. Die Oberhaut wird etwa alle drei Wochen durch ständige Teilung im Bereich der Basalzellen erneuert. Die Oberhaut speichert Feuchtigkeit und bildet mit Talg- und Schweißdrüsen den Säureschutzmantel.

Die Lederhaut besteht vornehmlich aus Bindegewebe und dient der Festigkeit und Elastizität der Haut sowie der Verankerung der Oberhaut, die keine eigene Blutversorgung hat. Eine gesunde Lederhaut ist entscheidend für das schöne, glatte und jugendliche Aussehen der Haut.

Die wichtigste Aufgabe **der Unterhaut** ist die Speicherung von Energie und Körperwärme sozusagen als körpereigener Schutzanzug.

Der Aufbau unserer Haut:



Vorsicht: 5.778°C Oberflächentemperatur!

Mit einer Oberflächentemperatur von fast 6.000°C ist die Sonne extrem heiß. Da sie zugleich riesig ist, strahlt diese Hitze trotz 150 Millionen Kilometern Entfernung erheblich auf die Erde ab. Lediglich die Atmosphäre, insbesondere die Ozonschicht, dämpft die Sonneneinstrahlung und filtert große Teile der ultravioletten Strahlung, speziell die besonders schädliche UV-C-Strahlung, aus.

Die verbliebene UV-A- und UV-B-Strahlung wird beim Aufenthalt in der Sonne von der Ober- und Lederhaut aufgenommen. Dies ist zum einen Voraussetzung für die Bildung von Hormonen und von Vitamin D, was wiederum wichtig ist für gesunde Knochen, Zähne und Haare. Zu viel UV-A- und UV-B-Strahlung ist jedoch schädlich und kann das Immunsystem

schwächen und Hautkrebs auslösen. UV-A-Strahlung dringt lediglich bis zur Lederhaut ein und bewirkt eine direkte, kurzfristige Pigmentierung, beschleunigt allerdings den Alterungsprozess der Haut und verstärkt das Melanomrisiko.

UV-B-Strahlung dringt deutlich tiefer ein und sorgt für intensiven Lichtschutz durch langfristige Bräunung, kann bei intensiver Einstrahlung aber auch einen starken Sonnenbrand verursachen.

Dem Schutz vor UV-Strahlung kommt also die höchste Bedeutung zu.

Wie lange Sie sich maximal der Sonne aussetzen sollten, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Mein individueller Sonnenschutzfaktor.

Welcher Hauttyp Sie sind, ermitteln Sie am besten anhand der untenstehenden Tabelle. Mitteleuropäer lassen sich grundsätzlich in vier unterschiedliche Hauttypen einteilen – in der Rubrik UV-Empfindlichkeit finden Sie ganz bestimmt, zu welcher Gruppe Sie gehören.

Wie lange darf ich in die Sonne?

Die Eigenschutzzeit vor direkter Sonneneinstrahlung ist selbst bei hoher Verträglichkeit nicht länger als 40 Minuten. Körperstellen, die üblicherweise nicht der Sonne ausgesetzt sind, reagieren dabei noch empfindlicher als z. B. Arme oder Hände. Daher ist es grundsätzlich wichtig und geboten, sich mit einer Sonnencreme mit geeignetem Lichtschutzfaktor zu schützen. Ihre individuelle Sonnenaufenthaltsdauer ermitteln Sie, indem Sie die Zahl der

Minuten, die Sie laut Tabelle, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen (Eigenschutzzeit), in der Sonne verbringen können, mit Ihrem Lichtschutzfaktor multiplizieren. Intensive Sonnenbäder sollten Sie trotzdem nicht häufiger als 50 mal pro Jahr durchführen.



Sonne ist nicht gleich Sonne!

Genießen Sie Sommer und Sonne, vermeiden Sie aber auf jeden Fall einen Sonnenbrand. Wenn Sie Ihren individuellen Sonnenschutzfaktor beachten, stehen Ihre Chancen gut.

Die maximal empfohlene Aufenthaltsdauer in der Sonne kann sich übrigens drastisch verringern. So ist die Sonneneinstrahlung am Äquator, bei klarer Sicht, über die Mittagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht, oder beispielsweise in den Bergen und am Meer deutlich intensiver.

Steigern Sie also den Sonnenschutzfaktor und reduzieren Sie die Aufenthaltsdauer in der Sonne. Sonnenbrand ist vermeidbar.

Die Augen schützen!

Beim Sonnenschutz für die Augen geht es nicht nur um Schutz vor Helligkeit und Blendung, sondern vor allem auch um Schutz vor kurzweiliger UV-Strahlung, die zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut führen kann. Wenn die Augen nach einem Tag in der Sonne angestrengt und gerötet sind, evtl. sogar tränen, dann sind das Anzeichen für einen „Augen“-Sonnenbrand. Spätestens dann sollten Sie Ihren Augen eine Sonnenpause gönnen. Damit das gar nicht erst geschieht, gilt grundsätzlich: niemals direkt und ungeschützt in die Sonne blicken und am besten immer eine gute Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen.

Tipp für Kinder:

Kinder wollen häufig keine Sonnenbrille aufsetzen. Schützen Sie die Augen Ihrer Kinder durch eine „coole“ Kappe mit Sonnenschirm.



Wie viel Sonne verträgt die Haut?

Hauttyp	UV-Empfindlichkeit	Folgen	Sonnenbrand	Hautalterung	LSF*
1	sehr stark (sehr helle Haut, rotblonder Typ, Sommersprossen)	verbrennt immer, bräunt nie	10 Min.	5-10 Min.	10-30
2	sehr stark (helle Haut, blonde Haare)	verbrennt immer, bräunt minimal	10-20 Min.	10 Min.	10-30
3	stark (mäßig helle Haut, dunkelblonde bis dunkle Haare)	verbrennt gering, bräunt mäßig	20-30 Min.	20 Min.	8-10
4	mäßig (dunkle Haut und Haare, südländischer Typ)	verbrennt kaum, bräunt gut	40 Min.	30 Min.	6-8

* Lichtschutzfaktor.



Sommer, Sonne ... Sonnenbrand?

Der beste Schutz ist natürlich, sich durch Bekleidung oder Aufenthalt im Schatten nicht der direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen. Aber auch im Schatten wirkt die um ca. 50% reduzierte UV-Strahlung. Bei Bewölkung erreichen noch bis zu 80% der UV-Strahlen die Erde. Auch unter diesen Bedingungen sollten Sie sich also zusätzlich mit dem geeigneten Lichtschutzfaktor schützen.

Sonnenschutzmittel: Für den Aufenthalt in der Sonne wählen Sie am besten den für Sie empfohlenen Lichtschutzfaktor. Sie sollten die Produktbeschreibung in jedem Fall genau lesen. In aller Regel wird das Eincremen mind. 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne empfohlen. Trotz Wasserfestigkeit sollte das Eincremen wiederholt werden, lieber reichlich als sparsam auftragen – viel hilft viel! Aber: Mehrfaches Auftragen vervielfacht nicht die Dauer des Sonnenschutzes. Im Gegenteil: Sie sollten die errechnete Aufenthaltsdauer in der Sonne nicht ausreizen. Für gesunde und schöne Haut ohne vorzeitige Alterung und Faltenbildung sollten Sie lediglich 60% der möglichen Schutzzeit ausnutzen.

Sonnenschutz essen?

Tatsächlich: Man kann Sonnenschutz auch mit der Nahrung zu sich nehmen. Beta-Carotin ist

enthalten in gelbrotem Gemüse, also in Karotten und Tomaten, aber auch in Feldsalat, Grünkohl, Spinat und Fenchel sowie in Aprikosen und Orangen. Beta-Carotin ist die Vorstufe bei der Bildung von Vitamin A, lagert sich in die Haut ein und entfaltet dort eine schützende Wirkung gegen Lichtempfindlichkeit. Mit dem Verzehr von Obst und Gemüse ernähren Sie sich also in doppelter Hinsicht genau richtig.

Nach dem Sonnenbad: Nach einem längeren Aufenthalt in der Sonne kann die Haut durch UV-Strahlen und Wärme extrem ausgetrocknet sein. Rückfettende Produkte helfen dann, den Säureschutzmantel der Haut wieder zu stabilisieren. Bevorzugen Sie zu diesem Zweck eine möglichst wenig fettende Feuchtigkeitslotion. Um der täglichen UV-Einstrahlung und damit einer vorzeitigen Hautalterung noch wirksamer zu begegnen, bietet sich die Verwendung einer Tagescreme mit Lichtschutzfaktor an.

Kinder sind am liebsten draußen. Achten Sie daher ganz **besonders auf intensiven Sonnenschutz und UV-Schutzkleidung.**

Säuglinge und Kleinkinder am besten gar nicht der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Für größere Kinder im Zweifel einen hohen Lichtschutzfaktor verwenden, häufiger eincremen, eine Kopfbedeckung aufsetzen.

**Kinder,
Kinder!**



► Weniger ist meistens mehr!

► **Regel Nr. 1:**
Schon ein Sonnenbrand ist einer zu viel!

► Bei längerem Aufenthalt im Wasser z. B. beim Schnorcheln: T-Shirt anziehen!

**So
wird
Sonnen
zum Ver-
gnügen.**

► Wasserfest gilt nicht für immer – Sonnenschutz lieber einmal zu viel auftragen als einmal zu wenig!

► Lippenschutz! Für die Lippen gibt es kussfestes Lippenbalsam mit extra hohem Lichtschutzfaktor.

► Von wegen „Nicht in die Haare!“ – Sonnenschutz muss auf den ganzen Körper. Achten Sie besonders auf Stellen, an die sonst keine Sonne kommt!

► Viel trinken: Beim Aufenthalt in der Sonne sollten Sie den hohen Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen unbedingt ausgleichen. Hilft Ihrem Körper, erfrischt Ihre Haut.

Zu viel Sonne macht krank.

Was zu viel ist, ist zu viel. Ihr Körper wird Ihnen deutlich zeigen, dass zu viel Sonne und zu viel Hitze schädlich sind. Wenn Sie auf die Zeichen achten, werden Sie wissen, wann Sie den kühlenden Schatten aufsuchen sollten. Warten Sie am besten gar nicht, bis es so weit ist! Zu viel Sonne macht nämlich krank.

Sonnenbrand | Entzündliche Rötung der Haut durch Sonneneinstrahlung oder künstliche UV-Strahlung (Solarium). Ein akuter Sonnenbrand führt zu Erhitzung, später zu Druckempfindlichkeit oder sogar zu Hautverbrennungen bis hin zu Blasenbildung und irreparablen Schäden. **Tipps für schnelle Hilfe:** feuchte kühle Umschläge und mild wirksame Salben mit Kortison. Bei schweren Formen z. B. Schüttelfrost und Fieber unbedingt Bettruhe und ärztliche Hilfe.

Sonnenallergie | Häufige durch Sonnenlicht hervorgerufene Hauterkrankung, von der rd. 20% der Bevölkerung betroffen sind. Juckreiz, Rötung und Schädigungen der Haut durch Knötchen, Bläschen oder Flecken, hervorgerufen durch Sonneneinstrahlung insbesondere zu Beginn der sonnenreichen Jahreszeit. **Tipps für schnelle Hilfe:** Kortisonhaltige Salben helfen meistens umgehend, auf Kosmetika und Parfums verzichten.

Mallorca-Akne | Heftige Akne-ähnliche Ausschlagsbildung nach starker Sonneneinstrahlung, häufig in Verbindung mit Inhaltsstoffen von Kosmetika mit Bildung hautfarbener Knötchen im Bereich von Schultern, Nacken und Oberarmen. **Tipps für schnelle Hilfe:** spontaner Rückgang bei Vermeidung der Sonneneinstrahlung, äußerliche Anwendung von Vitamin-A-Säure-haltigen Salben ist hilfreich.

Phototoxische/Allergische Reaktion | Allergisch juckende Kontaktekzeme mit Hautrötung, Juckreiz und Brennen, häufig ausgelöst durch Medikamente, Hautpflege-

oder Sonnenschutzmittel, Parfums, Deodorants usw. in Kombination mit starker Sonneneinstrahlung. **Tipps für schnelle Hilfe:** Hinweise auf Beipackzetteln befolgen, Kosmetika weglassen, kortisonhaltige Salben und Vermeidung weiterer Sonneneinstrahlung.

Sonnenstich | Heftige Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Ohrensausen, evtl. sogar Kollaps, ausgelöst durch starke Sonneneinstrahlung auf Kopfhaut und Nacken. **Tipps für schnelle Hilfe:** Beruhigung, kühle, schattige Umgebung, Kopf etwas erhöht, bei Bewusstlosigkeit in stabiler Seitenlage lagern, Kopf mit nassen Tüchern kühlen, Arzt rufen.

Hitzschlag | Wärmestau im Körper durch intensive Sonneneinstrahlung in Verbindung mit verminderter Kühlung durch Schwitzen bei evtl. gleichzeitiger Körperanstrengung, Bewusstlosigkeit, Krämpfe, Fieber, Durchfall, Erbrechen. **Tipps für schnelle Hilfe:** Beruhigung, kühle, schattige Umgebung, Kopf etwas erhöht, bei Bewusstlosigkeit in stabiler Seitenlage lagern, Kopf mit nassen Tüchern kühlen, Arzt rufen.

Chronische Lichtschäden | Die Schädigungen durch eine über Jahre angehäufte UV-Überdosis reichen von äußerlichen Schädigungen der Haut durch tiefe und gröbere Hautfalten, mangelnde Elastizität, erweiterte Gefäße, gelbliche Hautfarbe und Pigmentflecken bis hin zur Ausbildung von Hautkrebs. Nutzen Sie daher konsequent alle Tipps in dieser Broschüre und geben Sie vor allem Kindern eine hautgesunde Zukunft.



Mit Früherkennung Chancen steigern.

Muttermale, Leber- oder Pigmentflecken sind ganz natürlich und in aller Regel völlig harmlos. Potenzielle Gefahr besteht nur dann, wenn sich diese Flecken verändern. Deshalb sollten Sie Ihren Körper beobachten. Gehen Sie regelmäßig auf Entdeckungsreise. Beobachten Sie alle Veränderungen der Haut, von oben bis unten, vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Wenn Sie aufmerksam sind, haben Sie sehr gute Chancen, durch Früherkennung rechtzeitig die richtige, heilende ärztliche Behandlung zu bekommen.

Für die Beurteilung der Pigmentflecken gilt die A-B-C-D-E-Regel:

- A = Asymmetrie, unregelmäßige Form
- B = Begrenzung unregelmäßig, an den Rändern auslaufend
- C = Colour, fleckige Farbe, hell-dunkel und braun-schwarz

D = Durchmesser zunehmend, ab 5 mm verdächtig
E = Erhebung, unebene Oberfläche

Falls Sie eine Veränderung in dieser Art beobachten, sollten Sie Ihren Hautarzt aufsuchen. Dies gilt auch für Hautveränderungen, die nach Wochen noch jucken, bluten und nicht abheilen.

Weitere Informationen:

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention ADP e. V.
Cremon 11, 20457 Hamburg
Tel.: 040 20913-160, Fax: 040 20913-161
www.unserehaut.de

Verein zur Bekämpfung des Hautkrebses e. V.
Universitätshautklinik Tübingen
Liebermeisterstraße 20, 72076 Tübingen
www.hautkrebs.de

Unser Tipp:

Nutzen Sie ab dem 35. Lebensjahr **alle zwei Jahre das Hautkrebscreening** beim Hautarzt (oder beim Check-up ab 35 Jahren bei Ihrem Hausarzt oder Internisten). Die Audi BKK übernimmt die Kosten. Nähere Informationen zur Hautkrebsvorsorgeuntersuchung erhalten Sie in Ihrem Service-Center.

Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
Baden-Württemberg			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
Bayern			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 1/2, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt (Stadtbüro)	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 1, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
Hessen			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
Niedersachsen			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorer Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord, 38239 Salzgitter (Volkswagen Werk, Tor 1)	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
Nordrhein-Westfalen			
Netphen	0271 773049-0	Siegstraße 28, 57250 Netphen	netphen@audibkk.de
Neunkirchen	02735 6594-0	Emilienstraße 12, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
Sachsen			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrtei 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: 1. Juni 2011

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung, rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.