

# Sonnenschutz

## CREME STATT BRÛLÉE

◆ **Üppig** Reichlich und rechtzeitig soll man sich eincremen, sagt die Dermatologin Bettina Schlagenhauff. Zwei Esslöffel für den ganzen Körper muss man sich leisten. ———. THOMAS COMPAGNO



Bettina Schlagenhauff (51) ist Fachärztin FMH für Dermatologie am Dermacenter Küssnacht am Rigi.

**D**ie Schweiz hat, hinter Australien und Neuseeland, eine der höchsten Hautkrebsraten. Das dürfte daran liegen, dass die Leute in der Schweiz Freizeitaktivitäten im Freien – etwa Wandern, Skifahren, Wassersport oder Biken – sehr schätzen. Zudem unternehmen sie überdurchschnittlich häufig Ferienreisen in sonnige Länder. Schutz vor Sonnenstrahlen und regelmässige Hautkontrollen sind daher unabdingbar.

### Warum ist Vorsorge bei Hautkrebs so wichtig?

Früh erkannt ist Hautkrebs heilbar. Dies gilt für alle Formen des Hautkrebses – für den hellen wie für den schwarzen Hautkrebs, das Melanom.

### Wie erkennt man Hautkrebs?

Die häufigste Form des hellen Hautkrebses, das sogenannte Basaliom, zeigt sich typischerweise als hautfarbenes Knötchen mit glänzender Oberfläche oder als langsam wachsende schuppige Rötung. Das etwas gefährlichere Spinaliom tritt oft als schuppender Knoten oder als nicht abheilende, wachsende schuppige Rötung auf. In all diesen Fällen ist

die frühzeitige chirurgische Entfernung unbedingt erforderlich, da auch letztere Hautkrebsform, wenn auch nur selten, Metastasen bilden kann. Besser noch ist es, wenn bereits die Vorstufen behandelt werden. Sie zeigen sich als flache oder leicht erhabene, sandpapierartig aufgeraute Hautstellen.

### Fachleute empfehlen viele Massnahmen zur Vorsorge. Was ist am wichtigsten?

Wir empfehlen zwei Arten der Vorsorge: den Einfluss von UV-Strahlen mindern und die Haut regelmässig untersuchen. Im Klartext: Generell auf guten Sonnenschutz achten und auf Solariumbesuche verzichten. Gehört man einer Risikogruppe für Hautkrebs an, sind regelmässige Hautkontrollen durch einen Arzt zu empfehlen; dies gilt besonders für Menschen mit sehr heller Haut, rotblonden Haaren, vielen Pigmentmalen, häufigen Sonnenbränden in Kindheit und Jugend und mit Hautkrebserkrankungen in der Familie.

### Wie cremt man sich richtig ein?

Reichlich und rechtzeitig sind die Stichworte. Reichlich heisst, etwa 30 Milliliter Creme für den ganzen Körper, das sind zwei gehäufte Esslöffel. Am besten cremt man diese Menge verteilt auf zwei Mal im Abstand von einigen Minuten ein. Damit die Creme von der Haut gut aufgenommen wird, sollte sie etwa eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt an der

Sonne aufgetragen werden. Nach dem Schwimmen oder wenn man stark geschwitzt hat, ist es sinnvoll, noch einmal nachzucremen. Dies verlängert den Schutz nicht, erhält ihn aber aufrecht.

### Welcher Schutzfaktor ist der richtige?

Hellhäutige, sonnenempfindliche Personen sollten einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 verwenden. Wenn man bereits einmal an Hautkrebs erkrankt war, empfiehlt sich generell ein hoher Lichtschutzfaktor von mindestens 50. Aber Vorsicht: Auch Sonnenschutzmittel mit höchstem Lichtschutzfaktor bieten keinen 100-prozentigen Schutz. Dermatologen empfehlen daher als Schutz in erster Linie Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille, Aufenthalt im Schatten in der UV-intensiven Zeit zwischen 11 und 15 Uhr und zusätzlich das Eincremen unbedeckter Körperpartien.

### In den letzten Jahren sind die Sprühflaschen aufgekommen.

Sprühflaschen sind in der Anwendung manchmal praktikabler. Oft jedoch sprühen die Leute die Creme in die Hand und verteilen sie dann auf dem Körper – dazu braucht es keine Sprühflasche. Sprays verleiten ausserdem dazu, dass man zu wenig Sonnenschutz aufträgt.

### Im Schwimmbad und am Strand cremen sich die meisten ein. Wann vernachlässigt man den Sonnenschutz gerne?



Sie dürfen mit gutem Gewissen dick auftragen. An der Sonnencreme soll nicht gespart werden.

### COOP VITALITY: AKTION

Lassen Sie sich in den Coop-Vitality-Apotheken über den optimalen Sonnenschutz für Ihren Hauttyp beraten. Wer jetzt in den Coop-Vitality-Apotheken Sonnenschutzprodukte kauft, etwa Vichy Idéal, La Roche Posay Anthelios, Eucerin Sun, Avène Sun oder Daylong, profitiert bis zum 30. Juni von 20 Prozent Rabatt auf das gesamte Sonnenschutz-Sortiment (nicht kumulierbar mit anderen Bons/Rabatten).

Fotos: Keystone, zvg

### NATIONALE KAMPAGNE

Die Früherkennung von Hautkrebs kann Leben retten. Diese Woche, bis 3. Juni, bieten viele Dermatologen in der Schweiz deshalb eine kostenlose Erstuntersuchung von auffälligen Muttermalen an. Jeder kann auffällige Pigmentmale oder verdächtige Hautveränderungen dem dermatologischen Facharzt kostenlos zeigen. Die Erstuntersuchung ersetzt nicht die Ganzkörperuntersuchung bei Personen mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko. Weitere Infos unter:

► [www.coopzeitung.ch/hautkrebs](http://www.coopzeitung.ch/hautkrebs)

# 25 000

**So viele Menschen erkranken jedes Jahr in der Schweiz an Hautkrebs.**

Oft wird die Intensität der UV-Strahlen bei bedecktem Himmel unterschätzt. Auch die Gewohnheit, zuerst schwimmen zu gehen und sich danach einzucremen, ist völlig falsch. UV-Strahlen durchdringen das Wasser bis 60 Zentimeter tief. Viele meinen auch, wenn es nicht so heiss sei, brauche man keine Sonnencreme. Aber Achtung: Die Kraft und UV-Intensität der Sonne ist von der Jahreszeit und nicht von der Temperatur abhängig. Und schliesslich vergisst man den Sonnenschutz gerne beim Sport – oder man lässt ihn weg. Für die Augen Umgebung gibt es spezielle Sticks mit hohem Schutz für sensible Zonen – die verlaufen beim Schwitzen nicht. ●