



Praxis-Rundschreiben 1/2011

Aktuelles:

Seit 15. August verstärkt **Sina Lindemann** aus Itzehoe unser Praxisteam. Sie beginnt bei uns ihre Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten. Wir wünschen Ihr viel Erfolg und viel Freude in unserem Praxisteam.

Richtiges Bräunen ohne Rötung:

Der Sommer zeigte sich bei uns bisher nicht von seiner besten Seite, dennoch wollen wir hier einige Tips zum Bräunen ohne Rötung geben.

Daß die Haut durch UV-Licht altert und bleibende Schäden hinterläßt, ist seit Jahrzehnten bekannt. In der Bevölkerung setzt sich diese Erkenntnis allerdings nur sehr langsam durch. Das längerwellige UVA-Licht, das keinen Sonnenbrand bewirken kann, läßt die Haut altern, sie faltig und trocken werden. Das kürzerwellige UVB-Licht ist ab der individuellen Mittleren Erythemdosis (MED; Erythem = Rötung) für einen Sonnenbrand verantwortlich. Keinen Sonnenbrand zu bekommen heißt aber keinesfalls, daß das UVB-Licht keine irreparablen Schäden in der Haut hinterläßt. Bereits UVB-Bestrahlungen von 60% der MED, die also keinen Sonnenbrand verursachen, hinterlassen einen chronischen Lichtschaden!

Nach der aktuellen EU-Verordnung gibt es vier Lichtschutzfaktor-Klassen mit 8 Licht-

schutzfaktoren: Basis (6, 10), mittel (15, 20, 25), hoch (30, 50) und sehr hoch (50+).

1. Vermeiden Sie jede nicht therapeutische Rötung der Haut!
2. Die ersten Sonnentage möglichst im Schatten verbringen. Anfangs einen hohen Lichtschutzfaktor nicht unter 25 benutzen.
3. Textiler Sonnenschutz hat Vorrang vor Schutzmaßnahmen mit Lichtschutzmitteln.
4. Auch die Augen mit einer UV-undurchlässigen Sonnenbrille schützen und die Lippen nicht vergessen.
5. Sonnenschutzmittel eine halbe Stunde vor dem geplanten Sonnenbad sehr großzügig auftragen und möglichst wiederholtes Eincremen im Schatten vollziehen! Die „Schutzzeit“ verlängert sich dadurch aber nicht. Erneutes Eincremen nach sportlichen Aktivitäten, Schwimmen oder Abtrocknen.
6. Wichtig ist gleichmäßiges Auftragen auf alle Körperpartien, die direkt der Sonne ausgesetzt werden (auch Füße, Kniekehlen und hinter den Ohren!). Empfohlen wird eine Menge von 2 Milligramm pro Quadratcentimeter Haut, das sind ungefähr 40 Gramm für den ganzen Körper eines nicht Übergewichtigen Erwachsenen. Das fühlt sich zwar fast unangenehm an, ist aber notwendig, wenn es schützen soll.

Dieses Rundschreiben wurde in der bewährten deutschen Rechtschreibung verfaßt.

7. Beim Auftragen der Hälfte der vorgeschriebenen Menge einer Creme beträgt der Lichtschutzfaktor nicht die Hälfte, sondern die Wurzel aus dem angegebenen Lichtschutzfaktor. Bei einem LF von 30 erzielt man mit der Hälfte der Menge gerade einmal einen LSF von 5,4!
8. Sonnenschutzprodukte sollten frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen sein. Bei Sonnen- oder anderen Allergien emulgatorfreie, nicht fettende Produkte oder wässrig-alkoholische Lösungen bzw. Produkte ohne Konservierungsstoffe nutzen.
9. Die Zeit in der Sonne langsam steigern.
10. Die Mittagssonne meiden (von ca. 10 – 14 Uhr Ortszeit, also im Sommer in Mitteleuropa von 11 – 15 Uhr MESZ).
11. Beim Baden wasserfesten Sonnenschutz nicht vergessen. UV-Strahlung dringt bis einen Meter Wassertiefe noch in gefährlichen Dosen ein! Nach dem Bad erneut Lichtschutz großzügig auftragen. Auch Schwitzen und Abrieb durch Abtrocknen erfordert erneutes Eincremen.
12. Lichtsensibilisierende Nebenwirkungen von Medikamenten (Beipackzettel!) unbedingt beachten.
13. Nach dem Sonnenbad die Haut reinigen und mit einer Pflegelotion eincremen.
14. Auf die Haltbarkeit der Produkte zum Sonnenschutz achten.
15. Parfüms und Deodorants vorsichtig einsetzen: es können dadurch bleibende Pigmentflecken entstehen.
16. Grundsätzlich mehr den Schatten als die Sonne aufsuchen.

Bei allen diesen z.T. sehr restriktiven Regeln gibt es allerdings auch ein einfaches Verfahren zur Orientierung, wann Sonnenschutz zur Vermeidung eines Sonnenbrandes überhaupt erforderlich ist.

Einfaches Verfahren zum Abschätzen der Sonnenbrandgefahr:

Das Verfahren basiert auf der Verknüpfung von UV-Index und Schattenregel. Gemessen wird lediglich die Schattengröße bei bekannter eigener Körperlänge und gilt an jedem Ort auf der Erde.

Der UV-Index (UVI), der auch kostenlos aus dem Internet entnommen werden kann, ist ein Maß für die Sonnenbrandgefahr der Sonne. Bei einem UVI bis 2,5 ist gem. Empfehlung der WHO und anderer Organisationen kein Schutz vor der Sonne erforderlich. Ab einem UVI von 3 sind Schutzmaßnahmen, ab einem UVI von 8 erhebliche Schutzmaßnahmen notwendig.

Die Schattenregel beschreibt die kürzer werdenden Schatten mit Zunahme der Sonnenhöhe. Ist der Körperschatten um ein Drittel länger als die Körperlänge, so beträgt der UVI 2,4. Somit wären keine Schutzmaßnahmen notwendig.

Dieses Verfahren gilt für Menschen mit Lichttyp II und höher an jedem Ort der Erde und zu jeder Tageszeit. Schutzmaßnahmen zum Vermeiden eines Sonnenbrandes sind demnach bei einem 1,80 Meter großen Menschen nur erforderlich, wenn der Körperschatten kürzer als 2,40 Meter ist. Jeder Mensch kann sich bei bekannter Körpergröße ganz einfach diesen Wert seines Körperschattens ausrechnen und merken. Ist der Schatten dann so lang oder länger als dieser Wert, so sind keine Schutzmaßnahmen notwendig, um keinen Sonnenbrand zu bekommen. Aber vergessen Sie nicht – wie eingangs erwähnt – daß es dennoch (ab 60% der Strahlung, die für einen Sonnenbrand notwendig ist) zu einer irreparablen Schädigung der Haut kommen kann.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Spätsommer bei hoffentlich schönem Wetter.

Ihr Praxisteam