

Juni 2012 • N°50



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

den ins!der



**SONNE:
FREUND UND FEIND**

www.cancer.lu

DIE SONNE: FREUND UND FEIND

SOMMER, SONNE, SPASS: DU UND DEINE FREUNDE UND FREUNDINNEN WERDEN JEDE SONNEN-MINUTE AUSKOSTEN!

Zu Recht – denn die Sonne, der **FREUND**

- fördert die gute Laune
- bringt den ganzen Körper auf Hochtouren
- kurbelt die Vitamin D-Produktion an
- stärkt das Immunsystem.

Aber... zuviel des Guten kann schädlich sein
– und sich bitterböse rächen.

Die Sonne, der **FEIND**

- führt zum Sonnenstich oder zu schmerzhaften Sonnenbränden
- fördert die vorschnelle Alterung der Haut
- legt den Grundstein für Hautkrebs.



Häufig jüngere Menschen erkranken an der gefährlichsten Hautkrebsform, dem malignen Melanom (kann bereits im Alter von etwa 20 Jahren auftreten) – verursacht durch übermäßige Sonnenbestrahlung, vor allem durch Sonnenbrände in Kindheit und Jugend.

HILFE HAUTKREBS!

Auch ältere Menschen, die sich viel im Freien aufgehhalten haben, erkranken an verschiedenen Hautkrebsformen, die aber gute Heilungschancen haben. Ursache hier ist vor allem die chronische Sonnenbestrahlung über mehrere Jahre bis Jahrzehnte hinweg.



DU SELBST ENTSCHEIDEST, OB DIE SONNE ZU DEINEM FEIND WIRD ODER NICHT!

VOR DER SONNE SIND NICHT ALLE GLEICH!

Ungerecht, aber wahr:

Der eine verträgt mehr, der andere deutlich weniger UV-Licht. Das ist abhängig vom

jeweiligen Hauttyp. Nicht jede Haut bietet den gleichen Schutz vor der Sonne.

ES IST WICHTIG, SEINEN EIGENEN HAUTTYP ZU KENNEN.

Du willst Deine Haut schonen, eine möglichst gesunde Bräune bekommen und auf jeden Fall einen Sonnenbrand vermeiden? Dann solltest Du wissen, welchen Hauttyp Du hast.

Denn von Deinem Hauttyp hängt es ab, wie Du auf die Sonne reagierst, und welcher Schutz der richtige für Dich ist. Check' Deinen Typ mit folgendem Test:

Welche Farbe haben Deine Haare?

- Dunkelblond bis hellbraun
- Dunkelbraun bis schwarz
- Hellblond oder rötlich

Wirst Du eigentlich schnell braun?

- Geht ganz schnell
- Braucht eine Weile
- Fast gar nicht

Hast Du eine eher helle oder eher dunkle Haut?

- Eher dunkel
- Ziemlich hell
- Mittel

Wie lange bleibst Du schön braun?

- Ganz lange
- Ein paar Wochen reicht es
- Gar nicht lange

den ins!der

Wie empfindlich sind Deine Augen?

- Sehr empfindlich – deshalb immer mit Sonnenbrille
- Überhaupt nicht, Sonnenbrille nur der Coolness wegen
- Etwas empfindlich sind sie schon

Bist Du ein Sommersprossen-Typ?

- Im Sommer kommen immer wieder welche
- Eindeutig, und das ganze Jahr über
- Nein, überhaupt nicht

Wie sensibel ist Deine Haut beim ersten Sonnenbad nach einem langen Winter?

- Ziemlich – ohne Eincremen geht es überhaupt nicht
- Meine Haut macht überhaupt keine Probleme, ich werde schnell braun
- Ganz normal, Sonnenbrand gibt's eher selten

Ist Sonnenallergie ein Thema für Dich?

- Öfter als mir lieb ist
- Nicht existent bei mir
- Nur ganz selten



(Anfänger auf S. 6)



Du hast überwiegend **violette** Antworten
Typ: Sensible Haut!

Du gehörst zu den sehr hellhäutigen Menschen. Diese werden nur langsam braun, haben schnell einen Sonnenbrand und entwickeln im Laufe der Zeit oft Sommersprossen. Besonders rothaarige Menschen bilden nicht genug von dem Pigment Melanin, das für die Bräunung notwendig ist.



Du hast überwiegend **dunkelgrüne** Antworten
Typ: Normale Haut!

Du hast eher mittelhelle Haut und Haare. Zu Sommerbeginn bekommst Du vielleicht einen Sonnenbrand oder eine Sonnenallergie. Mit einem für Dich passenden Schutz wirst Du aber gut vor den schädlichen Folgen der Sonne geschützt sein.



Du hast überwiegend **orange** Antworten
Typ: Unempfindliche Haut!

Du gehörst zu den dunklen Hauttypen mit oft dunklen Haaren. Deine Haut reagiert nur selten mit Rötungen auf die Sonne – und Du wirst schnell braun. Aber schützen solltest Du Dich auch!

Menschen, die leicht einen Sonnenbrand bekommen oder jene, bei denen Hautkrebs bereits in der Familie aufgetreten ist, verfügen über ein größeres Risiko und müssen sich noch besser schützen.

6 den ins!der

SCHUTZ VOR DER SONNE... TIPPS FÜR ALLE

NUR EIN VERNÜNFTIGER UMGANG MIT DER SONNE KANN VOR DEN GEFÄHRLICHEN FOLGEN SCHÜTZEN. DOCH WIE SIEHT ER AUS, DER VERNÜNFTIGE UMGANG MIT DER SONNE? GIBT ES TIPPS FÜR ALLE VON UNS?



OBERSTE REGEL:
Unbedingt Sonnenbrand vermeiden

HILFREICH:
Schützende Kleidung



TABU:
Sich der prallen Sonne aussetzen (lieber in den Schatten gehen)

MUSS:
Eincremen ist Pflicht



UND AUF KEINEN FALL:
Sonnenbank



Tipp: ACHTEN AUF

ORT

>> Es ist entscheidend, wo Du Dich aufhältst. Es macht einen Unterschied, ob Du in Luxemburg, an der Costa Brava oder am Äquator der Sonne ausgesetzt bist. Oder im Tal, auf den Bergen, im Wasser oder am Strand (die Oberfläche des Wassers und der Sand etwa reflektieren die Wirkung der Sonnenstrahlen).

UHRZEIT

>> Es macht auch einen Unterschied, ob Du mittags um 12 Uhr in die Sonne gehst oder später, etwa um 17 Uhr.

DAUER

>> Und dann ist es auch entscheidend, wie lange Du Dich in der Sonne aufhältst: 10 Minuten, 3 Stunden oder 8 Stunden.



den ins!der

DIE GRÖSSTEN IRRTÜMER BEIM THEMA SONNE



LIZ: „Ich gehe ins Solarium bevor ich in die Ferien, ans Meer fahre. So kann ich meine Haut optimal auf die Sonne vorbereiten“.

Zu glauben, dass ein Solariumbesuch die beste Vorbereitung für die Ferien sei, ist leider ein weitverbreiteter Irrtum. Vorbräunen bringt nichts, der Eigenschutz der Haut wird dadurch nicht erhöht. In den Solarien kommen vorwiegend UVA-Strahlen zum Einsatz, was zwar zu einer Pigmentierung der Haut führt, aber keinen Schutz vor den UVB-Strahlen der Sonne darstellt. Außerdem lässt die künstliche Bestrahlung die Haut schneller altern, sie kann Allergien auslösen, und sie erhöht das Hautkrebsrisiko.

JEFF: „Ich muss einen oder zwei Sonnenbrände bekommen, damit ich braun werde.“

Sonnenbrände sind ein Zeichen, dass man sich zu viel und zu lange schädlichen UVB-Strahlen ausgesetzt hat. Ein Sonnenbrand ist nichts anderes als eine Entzündung der Haut, ähnlich wie bei einer Verbrennung an einer heißen Herdplatte. Außerdem hält die Bräunung nicht lange an (die Haut schält sich ab, etc.). Es ist besser, die Haut langsam auf die Sonnenstrahlen vorzubereiten – dann hält die Bräunung auch länger an.



LAURA: „Für mich ist eine gebräunte Haut ein Zeichen von Gesundheit und Schönheit.“

Schönheit ist subjektiv und den Modeströmungen unterworfen. Was die Gesundheit betrifft: Eine gesunde Bräune gibt es nicht. Bräunen ist eine Abwehrreaktion der Haut. Einerseits verdichtet sich die Oberhaut, andererseits bilden Pigmentzellen der Haut den Farbstoff Melanin und bewirken so die Bräunung. Die Haut versucht sich so, vor den UV-Strahlen zu schützen.



OLIVER: „In meinen ersten Ferientagen auf Mallorca lege ich mich 6 Stunden in die Sonne. So werde ich richtig schön braun.“

Die Haut muss sich erst an die Sonne gewöhnen, denn die Haut braucht eine gewisse Zeit (ungefähr 3 Tage), um Melanin zu produzieren. Melanin ist das Pigment, das die Haut vor der Sonne schützt und die Bräune erzeugt. In den ersten Urlaubstagen sollte ein Sonnenbad auf keinen Fall allzu lange dauern.



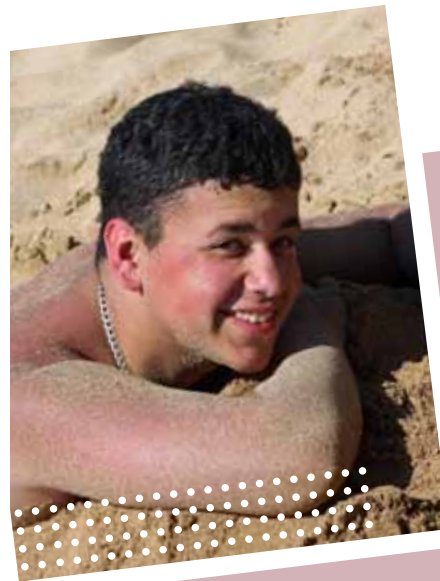
ANOUK: „Ich gehe den sicheren Weg: Ich liege zwar in der Sonne – aber bei den ersten unangenehmen Reaktionen gehe ich gleich aus der Sonne.“

Das reicht nicht aus, um einen Sonnenbrand zu vermeiden. Es ist trotzdem nötig, entsprechende Vorsichtsmaßnahmen zu treffen (Sonnencreme verwenden, auf Uhrzeit und Dauer achten, etc.). Denn ein Sonnenbrand macht sich oft erst zwei bis fünf Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne bemerkbar.



STEVE: „Ich liege zwischen 12 Uhr und 15 Uhr in der Sonne. So bekomme ich wirklich Farbe!“

Meide Aktivitäten oder ein Sonnenbad in der prallen Sonne, insbesondere zwischen 11-15 Uhr. Denn um die Mittagszeit trifft der größte Teil der schädlichen Strahlen auf die Erde. Es ist deshalb besser, sich am Strand oder auf dem Schiff in eine schattige Ecke zu verziehen. Du wirst auch auf diese Weise braun, denn das Wasser oder der Sand reflektieren die Sonnenstrahlen. Um Dich wirklich zu schützen, sind auch Kopfbedeckung und entsprechende Kleidung notwendig.





BEA: „Ich nehme Sonnenöl um schneller braun zu werden.“

Sonnenöle schenken der Haut einen schönen Schimmer, bieten aber leider nur sehr wenig Sonnenschutz (maximal LSF 10). Sie sind daher für einen wirksamen Schutz der Haut nicht so gut geeignet wie Sonnencreme oder Sonnenmilch. Diese sollen UVA- und UVB- Schutzfaktoren beinhalten, einen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 15 aufweisen und wasserfest sein, auch wenn man nicht ins Wasser geht. Wasserfeste Produkte halten besser – denn durch Schweiß und Reibung löst sich die Sonnenmilch von der Haut



LUC: „Ich habe mir eine super-coole Sonnenbrille gekauft – zu einem Spottpreis.“

Sonnenbrillen sind mehr als ein Mode-Accessoire. Denn zu viele UV-Strahlen schaden nicht nur der Haut, sondern auch den Augen. Neben schmerzhaften Entzündungen kann auch grauer Star eine unliebsame Folge sein. Für einen wirksamen Schutz müssen das Glas oder der Kunststoff die UV-Strahlen filtern. Eine 1 Euro-Brille kann das nicht leisten. Dunkle Gläser allein sind auch keine Garantie. Die ideale Sonnenbrille soll entweder das CE-Zeichen aufweisen oder „100% UV-Schutz“ anzeigen. Um sicher zu sein kauft man die Sonnenbrille am besten beim Optiker.



CARINE: „Die Woche am Strand will ich voll genießen und schön braun werden. Ich schütze mich entsprechend, indem ich mich ganz oft eincreme.“

Sonnenschutzmittel schützen zwar die Haut vor UVA- und UVB- Strahlen. Sie sind jedoch kein Freifahrtschein für einen unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne.

LAURENT: „Ich habe viele Pickel. Jetzt gehe ich in die Sonne, dann verschwinden diese.“

Leider führen die Sonnenstrahlen zur Verdickung der oberen Hautschicht und verstopfen somit die Poren. Es kommt später somit zu einer Verschlimmerung der Akne.



PASCALÉ: „Um am Strand nicht käsebleich auszusehen, nehme ich Selbstbräuner. Das schützt auch vor Sonnenbrand.“

Wer braun sein will, kann dies mit Selbstbräuner (krebs-)risikofrei tun. In der Regel färben Selbstbräuner jedoch nur die obersten Hautzellen ein. Sie besitzen nicht die schützenden Eigenschaften einer Sonnencreme - bieten also keinen Schutz in der Sonne vor späterem Sonnenbrand. Im Handel sind jedoch auch Selbstbräuner kombiniert mit Sonnencreme zu finden.



FELIX: „Meine Ferien verbringe ich dieses Jahr in den Bergen. So brauche ich gar nicht so intensiv auf die Sonne aufpassen.“

Ein Irrglaube! Gerade in den Bergen muss besonders auf Sonnenschutz geachtet werden. Dabei gilt: Je höher Du auf dem Berg bist, desto intensiver sind die UV-Strahlen. Hinzu kommt, dass ein eventuell vorhandener Schnee die Sonnenstrahlen bis zu 90% reflektiert und so die Intensität der Strahlen verdoppelt.



14 den ins!der

KONTROLLIERE DEINE HAUT: DIE ABCD-REGEL

Jeder von uns hat Muttermale oder Schönheitsflecken. Diese sind in der Regel harmlos. Daraus kann sich jedoch ein bösartiger Hautkrebs (malignes Melanom) entwickeln. Dies kann man an einer **Veränderung** des

Muttermals erkennen. Daher sollte man idealerweise seine Haut alle 3 Monate kontrollieren.

Die ABCD-Regel hilft Dir dabei, den Unterschied zwischen einem harmlosen Muttermal und einem verdächtigen Muttermal besser zu erkennen:

HARMLOSES MUTTERMAL

Regelmässige, symmetrische Form



Regelmässiger, klarer Rand



Einheitliche Färbung



Durchmesser kleiner als 6 mm



VERDÄCHTIGES MUTTERMAL

Unregelmässige, nicht symmetrische Form



Unregelmässiger, unscharfer Rand



Mehrere Farbtöne, fleckig



Durchmesser grösser als 6 mm



A

wie **ASYMMETRIE**

B

wie **BEGRENZUNG**

C

wie **COLOR (Farbe)**

D

wie **DURCHMESSER**

STELLST DU EINE DIESER VERÄNDERUNGEN ODER EINE ANDERE HAUT-VERÄNDERUNG (VERHÄRTUNG, SCHWELLUNG, RÖTUNG, JUCKREIZ) FEST, SOLLTEST DU ZUM ARZT GEHEN.



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

GENIESSE DIE SONNE...

ABER SCHÜTZE DICH



Konzept und Text: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

Fotos: fotolia.com: javier brosch, Masson, Jörg Hackemann, Arpad Nagy-Bagoly, A7to, Murat Subatli, Yuri Arcurs, Anatolyy Samara, micromonkey, Patricia Tilly, M Bennicce, L Dreef, dimitrijs dimitrijevs, Jason Stitt, Wladimir Wetzel, detailblick, doris oberfrank-list photocase.com: jarts, satin Doz, Nightuser istockphoto.com: jcarillet, AtomicSparkle, s-eyerkaufes, LindaYolanda, LTuray, Masza5 aboutpixel.de: Frank Faasen

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Absender:

den ins!der

c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg