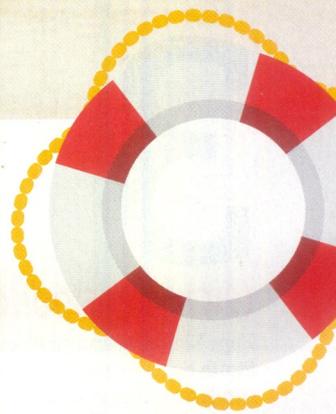


HAU(P)TSACHE SCHÖN im Sommer müssen wir auf unsere Haut besonders achten - ein adäquater Sonnenschutz ist Pflicht.

HAUTSCHUTZ AN HEISSEN SOMMERTAGEN

SOS-Hilfe

FÜR DIE Haut





INFO

» Die Sonnen- schutz-Basics

☞ SONNENSCHUTZ WÄHLEN

Damit man effektiv vor der Sonne geschützt ist, ist ein Sonnenschutz entsprechend dem Lichtschutztyp unerlässlich. Je nach Lichtschutztyp ist die Eigenschutzzeit zwischen fünf und 30 Minuten. Im Zweifelsfall immer den höheren Lichtschutzfaktor bevorzugen! Nicht nur beim Sonnenbaden, auch im Alltag sollte man sich vor der Sonne schützen – eine Tagespflege mit LSF ist ideal.

☞ RICHTIG CREMEN

Sonnenschutzprodukte sollten immer 30 Minuten vor dem Aufent-

halt in der Sonne aufgetragen werden. Für jede Körperregion, also Kopf mit Hals, Brustkorb, Bauch oder Arm benötigen Sie etwa einen Strang Sonnenschutz in der Länge Ihrer ganzen Hand (bzw. 2 mg/cm² Haut) – das entspricht etwa 15 Pumpstößen bei Sprays. Den Sonnenschutz am besten alle 4–5 Stunden erneuern, ebenso nach dem Baden.

☞ TYPISCH

Der Sonnenschutz sollte außerdem je nach Hauttyp gewählt werden. Sensible Haut braucht einen beruhigenden, Zusatzstofffreien Sonnenschutz. Unreine, zu Akne neigende Haut schützt man am besten mit leichten Gelen und Fluiden, die mattieren. Trockene Haut braucht hingegen mehr Feuchtigkeit, Cremes und Öle pflegen und schützen!



WENN'S BRENNT!

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Kommt es in der Hitze des Gefechts doch zu einer Hautschädigung, wie z. B. Sonnenbrand, Sonnenallergie oder Entzündungen, helfen die Maßnahmen der gesund&fit-Hautexperten.

So schön der Sommer auch ist, für unsere Haut bedeuten Sonne, höhere Temperaturen und Hitze Stress. Zwar schützen durchschnittlich 40 Prozent der Österreicher ihre Haut mit Sonnenschutzmitteln, doch ein Viertel holt sich jedes Jahr mindestens einen Sonnenbrand. Kommt dann noch eine Sonnenallergie oder die sogenannte Mallorca-Akne dazu, schreit die Haut nach SOS-Hilfe – wir verraten beruhigende Maßnahmen für schöne, gesunde Haut im Sommer.

Aus der Balance geraten

Schön gebräunte Haut ist im Sommer ein Muss. Vorsorge bietet ein adäquater Sonnenschutz je nach Lichtschutztyp – hellhäutige Menschen sind besonders gefährdet und sollten auf Sonnenschutzproduk-

te mit einem hohen Lichtschutzfaktor zurückgreifen (siehe auch Sonnenschutz-Basics oben). Doch was, wenn nicht die gewünschte Urlaubsbräune eintritt, sondern die Haut feuerrot wird? Ein Sonnenbrand ist immerhin eine Verbrennung der Haut ersten und zweiten Grades und wird durch kurzweilige UV-B-Strahlen verursacht. Erwischt man einen Sonnenbrand des 1. Grades muss man mit Rötungen, Brennen und Juckreiz rechnen. Bei Grad 2 bildet die Haut zusätzlich Blasen. Hat es Sie doch erwischt, stehen bei der Behandlung zwei Aspekte im Vordergrund: zum einen die Kühlung der betroffenen Hautpartie, zum anderen das Zuführen von ausreichend Flüssigkeit. Kühlende After-Sun-Produkte sowie ausreichend Wasser trinken helfen der Haut, wieder auf die Beine zu kommen. Sobald jedoch Bla- →

**GUT GE-
SCHMIERT** ist
halb gewonnen
- so beugt man
dem Sonnen-
brand effektiv vor.

HILFE IM HAUT- NOTFALL

SONNENBRAND:

Der Sonnenbrand (medizinisch: UV-Erythem) ähnelt einer **Verbrennung der Haut ersten und zweiten Grades** und wird durch die UV-Strahlen der Sonne verursacht. Am besten kühlt man die verbrannte Hautstelle mit einem nassen Tuch oder verwendet kühlende Gele. Damit die Haut auch von innen wieder hydriert wird, viel frisches Wasser trinken. Auf jeden Fall braucht die Haut nun Ruhe und die Sonne sollte dringend vermieden werden. Bei Brandblasen, Fieber oder Erbrechen ist ein Arzt aufzusuchen.

MALLORCA-AKNE:

Die Mallorca-Akne ist eine **Sonderform der polymorphen Lichtdermatose**. Es handelt sich dabei aber nicht um eine Akne, sondern eine allergische Reaktion auf Sonnenlicht in Kombination mit Sonnenschutzmitteln. Sie tritt meistens einige Tage nach intensiven Sonnenbädern auf. Durch das Zusammenspiel von körpereigenem Talg oder fettreichen Sonnenschutzmitteln mit UV-A-Licht wird eine Entzündungsreaktion ausgelöst. Symptome sind starker Juckreiz, Knötchen und Pusteln. Behandelt wird die Mallorca-Akne, indem man die Sonne zunächst meidet. Bei starkem Juckreiz helfen kalte Umschläge, entzündungshemmende Cremes sowie Antihistaminika.

SONNENALLERGIE:

Die Sonnenallergie verhält sich ähnlich wie die Mallorca-Akne, der Auslöser ist aber nur die Sonne. Auch sie ist eine polymorphe Lichtdermatose, bei der die Ursache weitgehend ungeklärt ist. Zu den Symptomen zählen fleckige Rötungen, Juckreiz, örtlich begrenzte Schwellungen und brennen. Verhindern kann man die Sonnenallergie, indem man in den ersten Tagen nach dem Auftreten die Sonne meidet. In akuten Phasen helfen ebenfalls kühle Umschläge und entzündungshemmende Gels.



GEWUSST, WIE Ob Sonnenbrand, Mallorca-Akne oder Sonnenallergie – wen's erwischt hat, der sollte die betroffene Hautstelle gut kühlen und viel trinken.

sen auftreten, ist ein Arztbesuch dringend anzuraten.

Wenn die Haut streikt

Doch nicht nur der Sonnenbrand ist im Sommer eine Gefahr, auch eine Sonnenallergie kann zum Problem werden. Bei manchen Menschen versagt – aus bisher ungeklärter Ursache – der natürlich Schutzmechanismus des Körpers vor UV-Strahlen – rote Pünktchen, Juckreiz und Bläschen sind die Folge. Für Sonnenallergiker ist deshalb ein hoher Lichtschutzfaktor wichtig. Tritt die Allergie auf, helfen ähnlich wie beim Sonnenbrand kühlende, juckreizhemmende Cremes und Gele. Auch Antiallergie-Tabletten, sogenannte Antihistaminika, lindern den Juckreiz. Im Gegensatz zu Sonnenallergikern, die sich nicht eingecremt haben und deren Ausschlag durch das UV-Licht der Sonne entsteht, haben sich Betroffene von Mallorca-Akne meist sehr gut gecremt. Bei ihnen ist aber gerade die Sonnencreme für den Ausschlag verantwortlich. Inhaltsstoffe wie Fette und Emulgatoren der Sonnencreme

reizen nämlich in Kombination mit dem UV-Licht die Talgdrüsen der Haut und verursachen eine Entzündung. Besonders betroffen sind Hautstellen mit vielen Talgdrüsen wie das Gesicht, Dekolleté und Oberkörper. Um die Mallorca-Akne vorzubeugen, sollte man auf Produkte (Sonnenschutzmittel, aber auch After-Sun-Präparate) zurückgreifen, die keine Fette oder Emulgatoren enthalten. Tritt die Mallorca-Akne dennoch auf, hilft nur noch, die Haut komplett abzudecken und sich im Schatten aufzuhalten, bis sie abklingt.

Auch die Kopfhaut kann im Sommer verrückt spielen. Sie sollte ebenfalls mit einem Hut oder Sonnenprodukten speziell für Haare vor der Sonne geschützt werden. Und wussten Sie, dass auch unsere Augen vor Sonnenbränden nicht gefeit sind? Aufklärung darüber finden Sie in der Infobox (s. rechts). Wer also entspannt in den Urlaub fahren möchte, sollte sich gut auf das dortige Sonnenbad vorbereiten. Falls doch etwas passiert, sind Sie mit unseren Notfall-Tipps von Kopf bis Fuß gewappnet!

ALEXANDRA HAHNENKAMP ■

HAUT-SCHUTZ-GUIDE FÜR DEN AKUTFALL



GUT ZU WISSEN

Durch Sonne oder Hitze geschädigte Haut kann ob der schmerzhaften und unangenehmen Symptome nicht nur einen Urlaub vermiesen, es können auch schwerwiegende Folgeschäden drohen. Hautärztin Dr. Sabine Schwarz verrät, wie Sie sich **rasch Linderung verschaffen** und ab wann der **Weg zum Arzt** unumgänglich ist.

SONNENBRAND

Der Sonnenbrand (medizinisch: UV-Erythem) ähnelt einer Verbrennung der Haut ersten und zweiten Grades und wird durch die UV-Strahlen der Sonne verursacht.

◆ Am besten **kühlt man die verbrannte Hautstelle mit einem nassen Tuch, Cool-Packs** (in Tücher eingewickelt um Erfrierungen zu vermeiden) **oder verwendet kühlende Gele** (Hydrocortisongele). Spezielle After-Sun-Lotionen unterstützen die Haut bei der Regeneration (besonders wohltuend, wenn diese vor dem Einschmieren im Kühlschrank aufbewahrt werden).

◆ Als **Hausmittel** wird die kühlende Heilpflanze **Aloe vera** empfohlen: Die gelartige Flüssigkeit aus dem inneren der Pflanze auf die betroffene Hautpartie auftragen.

◆ Ärzte empfehlen zudem, beim Entdecken eines Sonnenbrands **1.000 Milligramm Acetylsalicylsäure** einzunehmen. Das bremst die Botenstoffe aus, die die Entzündung auslösen.

◆ Damit die Haut auch von innen wieder hydriert wird, **viel frisches Wasser oder Tee trinken**.

◆ Auf jeden Fall braucht die Haut nun Ruhe und die **Sonne sollte dringend vermieden** werden.

Achtung: Bei Brandblasen, Fieber oder Erbrechen ist ein Arzt aufzusuchen. In solchen Fällen können Infusionen mit Antibiotika, Mineralsalzen und Glukokortikoiden (entzündungshemmende und den Elektrolythaushalt regulierende Hormone) notwendig sein. Auch Brandblasen, mit denen normale Bewegungen nicht mehr möglich sind, sollten von einem Arzt mit einer sterilen Nadel geöffnet werden. Wichtig ist hier, dass die Wunde hygienisch gehalten wird, damit sie sich nicht entzündet. Auch dann, wenn Babys und Kleinkinder betroffen sind, ist eine ärztliche Begutachtung angebracht. Wichtig: die Blasen auf keinen Fall selbst aufstechen.

SCHNEEBLINDHEIT

Da sich in der Fetalperiode Teile des Auges aus der „normalen“ Haut entwickelten, reagieren diese ebenso sensibel auf UV-Licht. Wer seine Augen nicht ausreichend mit einer qualitativ hochwertigen Sonnenbrille und im

Idealfall mit Hut (mit integriertem UV-Schutz) schützt, riskiert eine unangenehme **Verletzung der Augen – eine Keratitis solaris** (Keratitis photoelectrica). Diese äußert sich durch Schmerzen, Tränen, Jucken und Rötungen. Auch die Sicht kann getrübt oder unscharf sein, mitunter kommt es zu übermäßiger Lichtempfindlichkeit. In schweren Fällen von Sonnenbrand im Auge ist die äußere Hornhautschicht zerstört, weshalb die darunter sich befindlichen Nervenenden freiliegen. Betroffene berichten dann oft von einem starken Fremdkörpergefühl, als hätten sie Sand ins Auge bekommen.

◆ Die wichtigste SOS-Maßnahme: **raus aus der Sonne** und **Augen mit einer kühlenden Auflage abdecken**.

◆ Augen **nicht reiben**, auch wenn sie stark jucken.

◆ Kontaktlinsen durch **Brille** austauschen.

◆ Ab zum **Augen-Check-up**.

MALLORCA-AKNE:

Die Mallorca-Akne ist eine Sonderform der polymorphen Lichtdermatose. Es handelt sich dabei aber nicht um eine Akne, sondern eine **allergische Reaktion auf Sonnenlicht in Kombination mit Sonnenschutzmitteln**. Sie tritt meistens einige Tage nach intensiven Sonnenbädern auf. Durch das Zusammenspiel von körpereigenem Talg oder fettreichen Sonnenschutzmitteln mit UV-A-Licht wird eine Entzündungsreaktion ausgelöst. Symptome sind starker Juckreiz, Knötchen und Pusteln. Behandelt wird die Mallorca-Akne, indem man die Sonne zunächst meidet. Bei starkem Juckreiz helfen **kalte Umschläge, entzündungshemmende Cremes sowie Antihistaminika**.

SONNENALLERGIE

Die Sonnenallergie verhält sich ähnlich wie die Mallorca-Akne, der Auslöser ist aber ausschließlich die Sonne. Auch sie ist eine polymorphe Lichtdermatose, bei der die Ursache weitgehend ungeklärt ist. Zu den Symptomen zählen fleckige Rötungen, Juckreiz, örtlich begrenzte Schwellungen und brennen. Verhindern kann man die Sonnenallergie, indem man in den ersten Tagen nach dem Auftreten die Sonne meidet.

◆ In akuten Phasen helfen ebenfalls **kühle Umschläge** und **entzündungshemmende Gels**.

◆ Bei starkem Juckreiz: **antiallergische Tabletten** über einige Tage einnehmen.



SOS-Maßnahmen:

Ob Sonnenbrand, Mallorca-Akne oder Sonnenallergie – wen es erwischt hat, der sollte die betroffene Hautstelle gut kühlen und sehr viel trinken. Mehr verraten wir Ihnen links.

ihnen ist aber gerade die Sonnencreme für den Ausschlag verantwortlich. Inhaltsstoffe wie Fette und Emulgatoren der Sonnencreme reizen nämlich in Kombination mit dem UV-Licht die Talgdrüsen der Haut und verursachen eine Entzündung. Besonders betroffen sind Hautstellen mit vielen Talgdrüsen wie das Gesicht, Dekolleté und Oberkörper. Um Mallorca-Akne vorzubeugen, sollte man generell intensive Sonneneinstrahlung meiden und auf Produkte (Sonnenschutzmittel, aber auch After-Sun-Präparate) zurückgreifen, die keine Fette oder Emulgatoren enthalten. Tritt die Mallorca-Akne dennoch auf, hilft nur noch, die Haut komplett abzudecken, sich im Schatten aufzuhalten und die Symptome mit Cremes & Co. zu lindern. *Links finden Sie die besten Dermatologentipps, damit ein Urlaub trotz der einen oder anderen Hautpanne nicht ins Wasser fällt.*

ALEXANDRA HAHNENKAMP,
NINA FISCHER ■

DR. SABINE SCHWARZ
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten;
www.hautzentrum-wien.at