

6. Tragen Sie großzügig Sonnencreme (beim Baden wasserfeste Creme) etwa 30 Minuten bevor Sie in die Sonne gehen auf – am besten im Schatten. Nur so kann die Creme einziehen und ihre volle Wirkung entfalten. Anhaltswert: Erwachsene brauchen für das vollständige Eincremen des Körpers ca. 40 ml.

7. Gewöhnen Sie Ihre Haut in den ersten Tagen des Urlaubs langsam an die Sonne. Bleiben Sie möglichst lange im Schatten und verwenden Sie zunächst einen höheren LSF.

8. Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich, da z. B. durch Schwitzen, Wasser- und Körperkontakt die Wirkung der Creme verloren geht. Dies gilt besonders für die „Sonnenterrassen“ des Körpers: Gesicht, Ohren, Schulter, Ausschnitt, Fußrücken. Auch wasserfeste Schutzmittel müssen etwa nach dem Abtrocknen erneuert werden.

9. Kontrollieren Sie die Beipackzettel von Medikamenten auf Nebenwirkungen, welche die Lichtempfindlichkeit der Haut steigern. Verzichteten Sie beim Sonnenbaden auf Kosmetika, Deodorants und Parfüms, so vermeiden Sie bleibende Pigmentflecken.

10. Nutzen Sie nicht das Solarium zur Vorbräunung auf Ihren Urlaub. Es führt nicht zu einer nennenswerten Erhöhung der Eigenschutzzeit der Haut. Die zusätzliche UV-Belastung schadet eher, als dass sie nützt.

Hautkrebs-Screening

Ihre Gesundheit ist bei uns in guten Händen: Wir übernehmen wir für alle Versicherten ab dem 35. Lebensjahr die Kosten einer visuellen standardisierten Ganzkörperuntersuchung.

Diese Untersuchung sollten Sie alle zwei Jahre von einem zertifizierten Praktischen Arzt/Allgemeinmediziner, Internisten oder Dermatologen durchführen lassen. Der Check wird über die AOK-Versicherungskarte abgerechnet.

Tipp: Tragen Sie sich in unserem Gesundheitsportal aok.de, Auswahl Gesundheit, in unseren Impf- und Vorsorgenewsletter ein. Per Mail erinnern wir Sie an wichtige Termine und informieren Sie über Neuerungen.



Sonne satt!

Tipps für Urlaub und Freizeit
Mit aktueller Lichtschutzfaktoren-Tabelle

AOK. Die Gesundheitskasse.

Sonne tut gut!

Wir brauchen sie wie die Luft zum Atmen. Die Sonne stärkt das Immunsystem, aktiviert den Stoffwechsel und regt die Hormonbildung an. Ihr Licht kann manche Krankheiten heilen helfen. Außerdem fördert sie das Wohlbefinden und macht gute Laune.

Aber: Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Übermäßiges Bräunen – sowohl in der Sonne wie auch im Solarium – lässt die Haut vorzeitig altern. Ein kleines optisches Problem im Vergleich zu dem großen gesundheitlichen: Hautkrebs!

Die UV-Strahlen fördern nämlich die Entwicklung des Malignen Melanom, auch Schwarzer Hautkrebs genannt (der aber auch andere Farben haben kann). Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 23.400 Menschen neu, etwa 3.000 Betroffene versterben daran. Die Zahl der Neuerkrankungen nimmt in letzter Zeit drastisch zu.

Frühzeitig erkannt kann das Maligne Melanom geheilt werden. Trotzdem gilt: Vorbeugen ist besser als heilen! Daher empfehlen wir allen: Gehen Sie mit der Sonne bewusst um – in Urlaub und Freizeit!

Ihre
AOK. Die Gesundheitskasse.



10 Sonnenschutztipps

1. Vermeiden Sie intensive Sonnenbestrahlung, lassen Sie es nicht zur Rötung kommen! Ihre Haut hat nur eine relativ kurze Eigenschutzzeit. Bei unbestimmten Aufenthalt in der Sonne (z. B. Rad- und Wandertouren) unbedingt vorsorglich Schutzmaßnahmen ergreifen. Dies gilt besonders für die sonnenentwöhnte Haut im Winter/ Fröhjahr.

2. Meiden Sie immer die grelle Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr. Achten Sie auf UV-Index-Vorhersagen. Der Wert beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert sonnenbrandwirksamer UV-Strahlung (ist von Jahreszeit, geographischer Lage, Höhenlage und Bewölkung abhängig). Bei einem UVI von 2-4 sind Schutzmaßnahmen empfohlen, bei 5-7 erforderlich, ab 8 unbedingt notwendig.

3. Das beste Sonnenschutzmittel ist UV-dichte Kleidung. Dies gilt insbesondere für die empfindlichere Kinderhaut. Wichtig: Kleinkinder bis zu einem Jahr sollten der Sonne gar nicht ausgesetzt werden!

4. Der wirksamste Schutz für Kopf und Gesicht sind ein großer Sonnenhut und eine Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Schutz. Achten Sie beim Kauf der Gläser auf das CE-Zeichen sowie die Aufschrift „EN 1836:1997“.

5. Verwenden Sie konsequent Sonnenschutzmittel, am besten mit UVA- und UVB-Schutz. Wählen Sie einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF, im Ausland SPF). Er gibt an, um wie viel mal die Creme die Eigenschutzzeit verlängert. Wichtig: Nachcremen verlängert nicht die maximale Schutzwirkung!

Wer seinen Hauttyp kennt, kann sich leicht schützen				
	Typ 1 Keltischer Typ	Typ 2 Nordischer Typ	Typ 3 Mischtyp	Typ 4 Mediterraner Typ
Merkmale	sehr helle Haut Sommersprossen rötliche oder hell- blonde Haare wird nicht braun, be- kommt Sommer- sprossen, sehr häufig Sonnenbrand	helle Haut graue, blaue, grüne Augen blonde oder hell- braune Haare wird nur langsam braun, häufig Sonnenbrand	mittlere Hautfarbe graue, braune Augen dunkelblonde oder braune Haare wird relativ schnell braun, manchmal Sonnen- brand	hellbraune Haut braune Augen dunkle Haare wird schnell braun, selten Sonnenbrand
Eigenschutzzeit der Haut (Mittags- zeit im Hochsommer)	5-10 Minuten	10-20 Minuten	20-30 Minuten	40 Minuten
Empfohlene LSF-Schutzklasse*	Hoch (mindestens LSF 30)	Hoch (mindestens LSF 25)	Mittel (mindestens LSF 15)	Mittel (mindestens LSF15)

* Einteilung nach Vorgabe der EU-Kommission: Niedrig LSF 6,10 – Mittel LSF 15, 20, 25 – Hoch LSF 30,50 – Sehr hoch 50 +
Für Kinder gelten immer die Empfehlungen für den Typ 1.