



Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach | Dr. med. Natalie Mauch | Dr. med. Eckart Roth | Larissa Vidal, Weiterbildungsassistentin | Dr. med. Silke Heichel | Cathrin Kalmbach, Hebamme



SOMMER SPEZIAL

Sonnenbaden: So schützen Sie Ihre Haut richtig



© Manfred Walker PIXELIO

Sommerzeit, Urlaubszeit – Sonnenbrandgefahr! Sonnenlicht regt zwar die Produktion des Glückshormons Serotonin an und spielt eine zentrale Rolle bei der Produktion von Vitamin D. Doch seit ein stets perfekt gebräunter Körper zum Schönheitsideal geworden ist, schlagen vor allem auch die negativen Folgen des intensiven Sonnenbadens durch. „So wichtig die Sonne für unser Wohlbefinden auch ist: Die schädliche Wirkung der UV-Strahlung darf nicht unterschätzt werden“, so Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz. Denn übermäßiges Bräunen beschleunigt nicht nur den Alterungsprozess der Haut, es erhöht auf Dauer auch das Risiko für Hautkrebs.

Braun sein = gesund sein?

Sonnenanbeter eines jeden Hauttyps sollten sich daher an einige Grundregeln halten, insbesondere wenn ungebräunte Haut im Urlaub plötzlich mit ganztägigen Bade-Ausflügen konfrontiert wird. „Die besonders aggressiven, kurzweiligen UVB-Strahlen der Sonne können nicht nur Sonnenbrand hervorrufen, sondern

das Zellgewebe dauerhaft schädigen: Mutationen und damit Hautkrebs können die Folge sein“, sagt Dr. Keilbach. „Für Kinder ist ein Sonnenbrand besonders gefährlich. Im Alter von 0 bis 6 Jahren ist ein intensiver Sonnenschutz also ein unbedingtes Muss.“

Welcher Typ sind Sie?

Ein angemessener Sonnenschutz hängt maßgeblich mit dem Hauttyp zusammen, denn der bestimmt die Eigenschutzzeit der Haut. Menschen mit Hauttyp 1 haben meist rötliches bis blondes Haar, Sommersprossen sowie helle Haut. Bereits nach zehn Minuten ist die Eigenschutzzeit ihrer Haut aufgebraucht. Der eher südeuropäische Hauttyp 4 mit dunklem Haar und stark getönter Hautfarbe hingegen kann über eine halbe Stunde in der Sonne baden, ohne sich zu verbrennen.

Eincremen schützt

Sonnencremes verlängern die Zeit, die man in der Sonne bleiben kann, ohne dass die Haut rot wird. Zumindest für ungebräunte Haut wird eine Creme ab Lichtschutzfaktor 15 empfohlen. Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel sich die Eigenschutzzeit verlängert. Ein Beispiel: Eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 15 verlängert die Eigenschutzzeit für den Hauttyp 1 auf 150 Minuten, also über zwei Stunden. Dazu muss die Creme dick und lückenlos aufgetragen werden. Regelmäßiges Nachcremen, vor allem nach dem Baden, ist auch bei wasserfesten Produkten ratsam, um den Schutz voll zu erhalten. Es verlängert allerdings nicht die eigentliche Schutzdauer.

Lange Kleidung

Lange, luftige Kleidung sowie ein Hut mit breiter Krempe sind nach wie vor der beste Sonnenschutz. Körperteile, die dadurch nicht bedeckt werden, wie die Hände und das Gesicht, müssen zusätzlich mit Sonnencreme, die Augen mit einer Sonnenbrille geschützt werden.

Direkte Sonne sollte zwischen 11 und 15 Uhr ganz gemieden werden, denn dann

sind ihre Strahlen am gefährlichsten. Die Haut wird auch im Schatten braun, allerdings langsamer und schonender. Übrigens besteht auch beim Baden Sonnenbrandgefahr. Wasser und heller Sand reflektieren die Sonnenstrahlen und machen eine Creme mit höherem Lichtschutzfaktor notwendig. Nach dem Schwimmen sollte die Haut sofort abgetrocknet werden, denn Wassertropfen können das Sonnenlicht verstärken wie ein Brennglas. Selbst Wolken schützen nicht vor den UV-Strahlen: bei bedecktem Himmel dringen immer noch bis zu 50 Prozent durch.

Empfindlichere Haut

„Besondere Vorsicht ist bei einigen Medikamenten geboten: Manche Antidepressiva oder Antibiotika machen die Haut sehr viel empfindlicher gegenüber den Sonnenstrahlen“, erklärt Dr. Keilbach. „Schon ein kurzes Sonnenbad kann dann zum Sonnenbrand führen.“ Deshalb sollten unbedingt Hinweise in der Packungsbeilage beachtet und im Zweifelsfall mit dem Arzt oder Apotheker Rücksprache gehalten werden.



Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Bei Anzeichen für einen schweren Sonnenbrand, wie Blasenbildung oder starken Schmerzen, sowie bei Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen muss ein Arzt aufgesucht werden. Das Gleiche gilt, wenn ein Baby oder Kleinkind einen Sonnenbrand erlitten hat.

Selbst bei leichtem und mittlerem Sonnenbrand sollten Kinder wie Erwachsene die Sonne strikt meiden. Leichte Rötungen können mit einer Après-Lotion eingecremt werden. Diese kühlt und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Kühlende Duschen oder Umschläge schaffen zusätzlich Linderung. Von Hausmitteln wie Joghurt oder Quark ist abzuraten, da sie auf der angegriffenen Haut Infektionen oder Allergien auslösen können. Hilfreich ist auch eine vermehrte Wasseraufnahme.



Praxis Aktuell im Reisefieber: Tipps und Tricks rund um Ihre Gesundheit auf Reisen

Magen-Darm-Krankheiten können Verhütungsschutz beeinträchtigen

„Die verhütende Wirkung der Pille kann durch Reisedurchfall oder Übelkeit vermindert werden“, warnt Dr. Natalie Mauch von den Frauenärzten Rotebühlplatz. Wenn innerhalb von zwei Stunden nach Pilleneinnahme entsprechende Beschwerden auftreten, so sollte eine erneute Einnahme erfolgen. Im Beipackzettel des jeweiligen Produktes kann nachgelesen werden, innerhalb welcher Zeitspanne dies erfolgen muss, um den Verhütungsschutz nicht zu gefährden. Halten Erbrechen und Durchfall an, so nützt allerdings auch die mehrmalige Einnahme nichts. Selbst in diesem Fall sollte die Pille aber weiterhin zu den gewohnten Zeiten eingenommen werden, um den Hormonhaushalt so wenig wie möglich durcheinander zu bringen. „Im Zweifelsfall muss auf zusätzliche Verhütungsmittel wie Kondome zurückgegriffen werden“, rät Dr. Mauch.

Hitze kann Wirksamkeit von Medikamenten beeinträchtigen

Besonders beim Urlaub in südlichen Gefilden müssen Medikamente vor extremen Umwelteinflüssen geschützt werden. Unter anderem

sind Hitze, direkte Sonneneinstrahlung sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit bedenkliche Faktoren. Sie können Zäpfchen zum Schmelzen bringen, schützende Oberflächen absplittern oder Substanzen ausflocken lassen. Besondere Vorsicht ist mit Asthma-Sprays geboten, denn diese können ab 50 Grad sogar explodieren. Ihr Apotheker weiß, welche Medikamente besonders hitzeempfindlich sind und kann Tipps für den Transport und die richtige Lagerung vor Ort geben.

Regelblutung kann verschoben werden

Frauen, die mit der Pille verhüten und während des Urlaubs auf ihre Tage verzichten möchten, können ihre Periode verschieben oder sogar ganz ausbleiben lassen. „Anstatt mit der siebentägigen Pillenpause zu beginnen, kann die Pille zum Beispiel sieben weitere Tage lang eingenommen werden“, erklärt Larissa Vidal, Weiterbildungsassistentin bei den Frauenärzten Rotebühlplatz. „Dadurch wird das Einsetzen der Periode um sieben Tage hinausgezögert.“ Wird die Pillenpause ganz weggelassen und der zweite Streifen ohne Unterbrechung eingenommen, so verschiebt sich die Blutung um 21 Tage.

Dies ist allerdings nur mit den sogenannten „Einphasenpräparaten“ möglich, bei denen jedes Dragee gleich dosiert ist. Ihr Frauenarzt berät Sie gerne.

Kondome vor Hitze schützen

Auch Präservative sind wetterfühliger: Direkte Sonneneinstrahlung und hohe Temperaturen können Kondome porös werden lassen. Ebenso schädlich sind andauernder Druck, zum Beispiel durch eine Aufbewahrung in der Hosentasche oder im Geldbeutel. All diese Faktoren können dazu führen, dass der „Gummi“ schon vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr zuverlässig schützt. Bei Reisen vor allem in außereuropäische Länder sollten außerdem im Bedarfsfall ausreichend Kondome mitgenommen werden, da die Qualität der Kondome dort nicht immer den europäischen Standards entsprechen muss.

Durchhänger nach dem Urlaub

Bis zu 40 Prozent aller Menschen fallen nach ihrer Rückkehr aus dem Urlaub in ein Stimmungstief. Sie fühlen sich müde, niedergeschlagen und können sich nicht mehr in den Arbeitsalltag einfinden. Um dem entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, den Jahresurlaub in mehrere, kürzere Etappen aufzuteilen: Zweimal zwei Wochen im Jahr erscheinen im Endeffekt länger als einmal vier Wochen. Außerdem ist es ratsam, ein paar Tage früher vom Urlaubsort zurück zu kommen, um langsam in den Alltag zurückfinden zu können. Angenehme Aktivitäten sollten das ganze Jahr über geplant werden: Ein Wochenendausflug, ein Wellness-Tag oder ein Städte-Kurztrip bringen Sonne auch in einen scheinbar grauen Alltag!



© Bodo Schmitt, PIXELIO

Ihr Team von den Frauenärzten Rotebühlplatz wünscht Ihnen eine erholsame Ferienzeit!



Impressum

Frauenärzte
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal (Weiterbildungs-
assistentin), Dr. med. Silke Heichel,
Cathrin Kalmbach (Hebamme)

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

Anschrift: Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19
D - 70178 Stuttgart
Telefon: 0711.76 71 56
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de