



Der richtige Sonnenschutz für jeden Hauttyp

Was sagt der LSF eigentlich aus?

Sicher erinnern Sie sich auch noch an die Zeit als Sonnenschutzmittel eher als eine Bräunungshilfe denn als Sonnenschutz angesehen wurden. Damals galt ein Schutzfaktor von 8 schon als hoch. Diese Lichtschutzfaktoren beziehen sich dabei nur auf den Schutz vor der UVB-Strahlung und berechnen die Zeit, um die der Eigenschutz der Haut verlängert wird.

Bei sehr hellhäutigen, empfindlichen Menschen beträgt dieser nur wenige Minuten, bei sehr dunkelhäutigen Menschen durchaus eine Stunde. Dennoch brauchen beide Typen Sonnenschutz, da unabhängig vom sogenannten Pigmentierungstyp eine Schädigung der Haut durch die UVA-Strahlung stattfindet. Bei modernen Sonnenschutzmitteln, die dem EU-Standard entsprechen, erhöht sich der UVA-Schutz mit dem UVB-Schutz und dem ausgewiesenen Lichtschutzfaktor.

Wieviel Sonnenschutz brauche ich?

Grundsätzlich kann empfohlen werden, möglichst hohe Lichtschutzfaktoren zu wählen. Zur Ermittlung des Lichtschutzfaktors werden in standardisierten Tests 2 mg Sonnenschutz auf einen Quadratcentimeter Haut aufgetragen. Diese Menge wird allerdings im Alltag so gut wie nie erreicht. Tragen Sie nur ca. 1 mg / pro Quadratcentimeter Haut auf, so vermindert sich der Lichtschutz nahezu um die Hälfte. Mit höheren Lichtschutzfaktoren 30 oder 50 sind Sie deshalb einfach besser geschützt.

Wenn ich gleichzeitig ein Medikament auftragen muss, was kommt zuerst?

Hier gilt die einfache Faustregel: Das Wichtigste zuerst. Also zuerst das verordnete dermatologische Arzneimittel auftragen und einwirken lassen. Dann den Sonnenschutz auftragen, einwirken lassen und anschließend ein Körper- bzw. Gesichtspflegeprodukt und ggf. Make-up. Wenn Sie sehr trockene Haut haben, sollten Sie vor dem Sonnenschutz jedoch zuerst eine Körper- oder Gesichtspflege auftragen und einziehen lassen. Die Haut muss geglättet sein, damit sich Filter schützend auf die Haut legen können.

Was tun bei Sonnenbrand?

Bei leichter Rötung der Haut hilft kühlen, eine hochwertige After-Sun Lotion, die durch Lagerung im Kühlschrank ist der kühlende Effekt noch höher. Außerdem der Verzicht auf die Sonne, bis die Rötung abgeklungen ist. Bei stärkerer Verbrennung sollten Sie unbedingt einen Hautarzt aufsuchen.

Sonnenschutz als Anti-Aging

Ausgedehnte Sonnenbäder lassen die Haut extrem voraltern. Sonnenschutz ist daher das wichtigste und wirksamste Anti-Aging Mittel. Auch an bewölkten Tagen sollte deshalb besonders das Gesicht gut geschützt sein. Verwenden Sie daher zur Tagespflege immer Gesichtspflege-Produkte, die Sonnenschutzfilter enthalten.

Wussten Sie schon?

Sonnenbänke haben pro Zeiteinheit eine 5-fach stärkere UVA-Strahlung als ein vergleichbarer Aufenthalt in der Sonne im Freien. 10 Minuten Sonnenbank entsprechen damit einer Stunde im Freien. Da die UVA-Strahlung mit einem erhöhten Risiko für Hautkrebserkrankungen in Verbindung gebracht wird, wurde die Benutzung von Sonnenbänken für Minderjährige seit Juni 2009 in Deutschland per Gesetz verboten.

Visia® macht Sonnenschäden sichtbar

Kennen Sie die Folgen Ihrer Jugendsünden auf der Haut? Mit unserem Hautdiagnostik-Gerät Visia® werden UV-Schäden auch in den tieferen Hautschichten sichtbar. Diese Hautdiagnostik ist ideal vor der Planung von ästhetischen-dermatologischen Eingriffen zur Minderung dieser Sonnenschäden wie einzelnen Sonnenflecken und ungleichmäßiger Pigmentierung mittels Laser oder Peels.

Liebe Patienten und Kunden,

eigentlich hat sich die Sonne bis auf wenige Tage in diesem Jahr bisher „zurückgehalten“ - obwohl die Experten der NASA für dieses und kommendes Jahr extreme Sonnenaktivität aufgrund einer besonderen Planetenkonstellation vorhersagen. Sicher, wir freuen uns alle noch auf wunderbare Sommertage und laue Sommernächte, auf die Spaziergänge am Strand, in den Bergen oder im Wald, um die Auswirkungen der Sonne, vor allem auf die Vitamin-D-Synthese zu genießen.

Leider muss ich als Hautärztin viel zu oft sehen, wie sich ein Zuviel an Sonne auf die Haut auswirkt. Auch bei uns in Deutschland hat der Hautkrebs - sowohl der sogenannte „schwarze“ als auch der „weiße“ Hautkrebs - zugenommen. Die positive Nachricht ist allerdings, dass diese Hautveränderungen bei rechtzeitiger Diagnosestellung nahezu 100% heilbar sind. Deshalb stellen wir in dieser Ausgabe auch das videogestützte Aufnahmesystem zur Früherkennung von Hautkrebs ausführlicher vor. Bitte denken Sie daran, Ihre regelmäßigen, jährlichen Check-ups zu vereinbaren. Gerne erinnern wir Sie auch mit einem persönlichen Schreiben daran, wenn Sie sich in unserer Recall-Liste eingetragen haben. Genießen Sie den Sommer - Ihrer Haut zuliebe mit Maßen und ausreichendem Sonnenschutz.

Ihre

Marion Moers - Carpi
Denn Ihre haut - SACHE ist unsere Hauptsache.



Schönheits-Aktionspreise

Jeden 1. Dienstag im Monat ist bei hautok Aktionstag für konturstraffende Thermage®-Behandlungen. Der letzte Donnerstag im Monat ist Fraxel®-Laser Tag. Sprechen Sie uns an, wenn Sie noch Fragen zu den Methoden haben und vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin, um in den Genuss der Schönheits-Aktionspreise zu kommen.

Sichere Hautkrebsprophylaxe mit Dermogenius®

Was ist Dermogenius®?

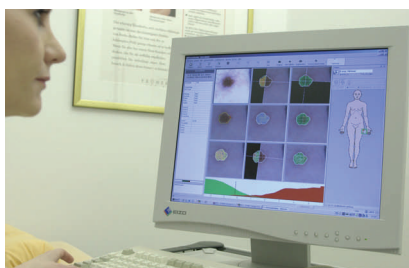
Dermogenius® ist eine Technologie zur computergestützten Untersuchung auffälliger Hautveränderungen. Ihr Kernstück ist eine hochauflösende digitale auflichtmikroskopische Untersuchung. Dabei werden kontrollbedürftige Muttermale gespeichert und anschließend im Computer im Hinblick auf Anzeichen von Veränderung analysiert. Gleichzeitig speichert der Computer die individuellen Daten, so dass der Verlauf möglicher Veränderungen kontrolliert werden kann.

Ist die Analyse mit Dermogenius® hundertprozent zuverlässig?

Wichtig bei der Analyse ist, dass wirklich der gesamte Körper - vom Kopf bis zu den Zehenzwischenräumen sorgfältig untersucht wird. Auffällige Veränderungen werden aber nicht nur vom Computer analysiert, sondern auch noch vom Arzt bewertet. Zeigt ein Muttermal aufgrund der Computeranalyse und der ärztlichen Bewertung besondere Auffälligkeiten, wird das Muttermal entnommen und zur histologischen Untersuchung in ein Speziallabor geschickt.

Für wen und für welche Körperareale ist die Muttermal-Kontrolle mit Dermogenius® besonders geeignet?

Die Untersuchung mit Dermogenius® ist ein Standard in der Dermatologie zur Früherkennung von Hautkrebs und seiner Vorstufen und sollte daher von jedem gesundheitsbewussten Menschen regelmäßig durchgeführt werden. Patienten, die bereits von Geburt an besonders viele Muttermale haben, sollten schon sehr frühzeitig mit den regelmäßigen Hautscreenings beginnen. Sollten Sie ein neues Muttermal bemerken oder sollte sich ein Muttermal auffällig verändern - größer werden, die Farbe verändern, bluten oder jucken sollten Sie umgehend einen Untersuchungstermin vereinbaren.



Welche Veränderung analysiert Dermogenius®?

Dermogenius® analysiert die Muttermale nach der **ABCDE**-Regel

- **A** steht für Asymmetrie - ist das Mal symmetrisch oder asymmetrisch?
- **B** steht für Begrenzung - ist das Mal begrenzt oder eher ausgefranst?
- **C** steht für Color (Farbe) - welche Farbe hat das Muttermal?
- **D** steht für Durchmesser - ist der Fleck größer als 5 mm im Durchmesser?
- **E** steht für Erhebung/Entwicklung - wächst das Muttermal?

Wie oft sollte eine solche Untersuchung wiederholt werden?

Im Minimum sind diese sogenannten Screening-Untersuchungen bei allen über 35 Jahren 1 mal pro Jahr durchzuführen. Wir empfehlen die jährliche Untersuchung, um wirklich auch kleinste Veränderungen möglichst frühzeitig zu erkennen und damit die Heilungschancen zu erhöhen.

Wie sicher ist die Untersuchung mit Dermogenius®?

Die Untersuchung mit Dermogenius® ist vollkommen schmerz- und Nebenwirkungsfrei. Es besteht keinerlei Strahlengefahr. Daher ist die Methode auch zur Untersuchung bei Kindern problemlos geeignet. Hautveränderungen lassen sich mit Dermogenius® bei allen Haut- und Pigmentierungstypen erfassen.

Was kostet die Untersuchung?

Die Muttermaldiagnostik und die Hautkrebsvorsorgeuntersuchung mit Dermogenius® wird i.d.R. von den Privatkassen übernommen. Sinnvoll sind jedoch jährliche Check-up Untersuchungen, vor allem wenn Sie sehr helle, sonnenempfindliche Haut und bereits viele Muttermale haben.

Die Vorteile von Dermogenius® auf einen Blick

- Verbesserte Heilungschancen von Hautkrebs durch frühestmögliche, sichere Erkennung von Hautkrebs und seinen Vorstufen
- Unnötige Eingriffe werden vermieden
- Computergestützte objektive Analyse der Muttermale und Hautveränderungen
- Speicherung der individuellen Daten, um auch kleinste Veränderungen zu beobachten
- Vollkommen schmerzfrei und für alle Haut- und Pigmentierungstypen geeignet