

# Das geht richtig unter die Haut

Fast alle Menschen lieben es, ihren nach dem kalten Winter licht- und wärmehungrigen Körper in die **Sonne** zu legen und sich eine gesunde Bräune sowie ein attraktives Äußeres zu verschaffen. Eine schöne Idee, wenn sie richtig umgesetzt wird.



Von der Haut wird jeder Gang in die Sonne registriert – sie vergisst nichts. Zu Hautkrebs muss es aber nicht kommen. Informieren Sie Ihre Kunden beizeiten über Risiken und Probleme des Sonnenbadens. Warnen Sie vor zu intensiver Sonneneinstrahlung und dem damit meist einhergehenden Sonnenbrand. Eine gepflegte Urlaubsbräune gilt nach wie vor als schick, erstrebenswert und als Inbegriff der Erholung. Wider besseres Wissen setzen wir uns immer wieder freiwillig durch zu lange und zu intensive Sonnenbäder einer großen und vor allem nachhaltigen Gesundheitsgefahr aus. Hautrötungen, -entzündungen und -verletzungen sind die logische Folge von zu viel Sonne auf der Haut.

**Hintergründe** Das „Deutsche Medizin-Netz“ ist ein Angebot des Gesundheitsportals imedo.de. Es informiert auf **SLO1** über Wissenswertes unter anderem zu Krankheitsbild, Diagnose, Verlauf und Therapie von Sonnenbränden. Die nicht medizinisch ausgerichtete Seite **SLO2** bietet hilfreiche Tipps zum Schutz vor Sonnenbrand und bei der Linderung der Symptome.

Das Angebot „MedizinInfo“ unter **SLO3** hält eine gut gestaffelte Übersicht über die wichtigsten Aspekte eines Sonnenbrandes bereit und stellt

© Martin Valigursky / fotolia.com

klar, dass eine Überdosis an Sonne mit dem daraus resultierenden Sonnenbrand eine richtige Erkrankung ist.

**Tipps zur Behandlung** Tatsächlich handelt es sich bei Sonnenbrand meist nicht mehr um leichte Irritationen, sondern um Verbrennungen ersten oder zweiten Grades. Woran man einen Sonnenbrand erkennt, Hinweise zur Ersten Hilfe im Krankheitsfall und Tipps, ab wann professionelle Hilfe notwendig ist, finden Sie unter **SLO4**. Weiterführende Informationen zu Vorbeugung, Risikofaktoren und Maßnahmen erhalten Sie auf der Schweizer Seite **SLO5**.

Mit der Vorbeugung, der Erkrankung und der Behandlung von Sonnenbrand befasst sich das reine Informationsportal ohne medizinischen Anspruch unter **SLO6**. Hier werden auch die verschiedenen Hauttypen für erwachsene Mitteleuropäer beschrieben, welche ein maßgeblicher Faktor in unserer Sonnenempfindlichkeit sind.

**Vorbeugung** Auf der Homepage des Bundesverbandes Deutscher Dermatologen **SLO7** gibt es ein originelles Tool: den individuellen UV-Check. Dabei bestimmen Sie Ihre maximal

zulässige Sonnentagesdosis. Eine interessante Hintergrundinformation auf dieser Seite ist auch der Beitrag, wie mithilfe von Satelliten dieser Check berechnet wird.

oder beim Wassersport behandelt. Es geht nicht darum, Sonnenbädern eine Teufelsfratze aufzusetzen. Im Gegenteil: Die Sonne ist für das Wohlbefinden und auch für viele

## Übersicht SoftLinks (SL)

SLO1	<a href="http://www.medizin-netz.de/...">www.medizin-netz.de/...</a>
SLO2	<a href="http://www.sonnenbrand-hilfe.de">www.sonnenbrand-hilfe.de</a>
SLO3	<a href="http://www.medizininfo.de/...">www.medizininfo.de/...</a>
SLO4	<a href="http://www.onmeda.de/...">www.onmeda.de/...</a>
SLO5	<a href="http://www.pharmawiki.ch/...">www.pharmawiki.ch/...</a>
SLO6	<a href="http://www.sonnenbrand.net">www.sonnenbrand.net</a>
SLO7	<a href="http://www.uv-check.de">www.uv-check.de</a>
SLO8	<a href="http://www.sonne-mit-verstand.de">www.sonne-mit-verstand.de</a>

Für urlaubsplanende Kunden ist die Aktion der Bayerischen Staatsministerien für Umwelt und Gesundheit, für Unterricht und Kultus sowie für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen unter **SLO8** von Interesse. Hier wird unter anderem auf das Ozonloch und die damit vermehrte Sonneneinstrahlung eingegangen. Ebenso werden Themen wie Sonnenrisiken in den Bergen

Genesungsverläufe von großer Bedeutung. Sie muss nur mit Vernunft genossen werden. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin*

---

► Die vollständigen Links finden Sie online unter **www.pta-aktuell/w/C6089**