

Gesunde Bräune – schön oder gefährlich?

Kaum schauen die ersten Sonnenstrahlen im Frühling durch die Baumwipfel, zieht es die Menschen nach draussen an die Sonne. Aber ist diese Freund oder Feind? Produziert sie Vitamin D oder verursacht sie nur Sonnenbrand? Und bringt es etwas, die Haut vor den Sommerferien mittels Solarium auf die Sonne vorzubereiten?

Zunächst einmal ist die Sonne wichtig. Ohne sie gäbe es kein Leben auf diesem Planeten und auch uns Menschen tut sie gut. Sie erhellt das Gemüt, hilft beim Aufbau von Vitamin D für stabile Knochen und lindert bei richtiger Anwendung mit einer Lichttherapie sogar Hautentzündungen und chronische Ekzeme wie Schuppenflechte und Neurodermitis. Ein mässiger Sonnenkontakt, ohne dabei einen Sonnenbrand davonzutragen, schadet also nicht. Jedoch darf man die Fakten nicht ausser Acht lassen: UV-Strahlen können auch Allergien auslösen, Hautkrebs fördern und die Hautalterung beschleunigen.

Es ist daher wichtig, Rötungen, Juckreiz oder veränderte Muttermale, die nach einem ausgiebigen Sonnenbad oder einem langen Sommer sichtbar sind, einem Hautarzt zu zeigen. Dieser kann be-



urteilen, ob es sich beispielsweise um eine Sonnenallergie handelt oder gar fortgeschrittener Hautkrebs Ursache für die Hautveränderung ist und eine entsprechende Therapie verordnen.

DIE HAUT VERZEIHT NICHTS

Ganz egal, ob empfindliche Haut, eine Allergie oder ein erhöhtes Hautkrebsrisiko – generell gilt: Prävention ist der beste Schutz! Bedeckende Kleidung, Hüte und

Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor wirken vorbeugend, Sonnenbäder sollten nur langsam in ihrer Intensität gesteigert werden. Solarium und Selbstbräuner können die Haut nicht an Sonnenlicht gewöhnen. Familien mit Kindern sollten sich zudem, wann immer möglich, im Schatten aufhalten. Kinderhaut reagiert noch sensibler auf UV-Strahlung.

Tipp: Seien Sie grosszügig mit Sonnencreme, massieren Sie diese

aber nicht ein, dadurch nimmt die Schutzwirkung ab!

Die Praxis am Bahnhof Rütli ist mit dem Fachbereich Dermatologie auf Allergien sowie Hautkrebsvorsorge und -behandlung spezialisiert und garantiert einen zeitnahen Termin.

Weitere Informationen: 055 555 05 05 oder unter www.praxisambahnhof.ch/dermatologie.

DIE DERMATOLOGEN DER PRAXIS AM BAHNHOF BEHADELN:

- Allergien
- Hautkrebs (inkl. Vorsorge)
- Ekzeme / Schuppenflechte mit UV-Lichttherapie
- Narben, Altersflecken, Nagelpilz usw. mittels Laser
- dermatologische Probleme bei Kindern



Dorfstrasse 43/44 • 8630 Rütli • 055 555 05 05

Modernes Gesundheitszentrum

Allgemeinmedizin & Fachärzte

365 Tage
8-20 Uhr geöffnet!

www.praxisambahnhof.ch