



Der Regionalarzt für Lateinamerika & die Karibik

Deutsche Botschaft Mexiko
+52-55-5283 2281

Haut & Sonne

Unsere Dienstorte in Lateinamerika und der Karibik haben eine hohe UV-Belastung. Sie liegen im Hochgebirge wie Mexiko-Stadt, Bogota, Quito und La Paz auf 2.400 bis 4.200 Meter. Oder am Meer wie Havanna, Port-au-Prince, Santo Domingo und Port-of-Spain in der Karibik oder Panama-Stadt, Lima, Rio de Janeiro, Porto Alegre und Recife an tropischen Küsten. Der Rest findet sich entweder in subtropischen oder tropischen Zonen in Äquatornähe - oder unter dem Ozonloch. Alle haben ein Risiko gemeinsam: Intensive Sonneneinstrahlung erhöht die Gefahr von Hautkrebs.

Eine bestimmte Zeit lang kann man seine Haut der Sonne aussetzen, ohne dass sie sich rötet. Die Dauer hängt vom Hauttyp ab. Bei hellhäutigen Menschen beträgt die Eigenschutz-Zeit 5 bis 10 Minuten. Dann braucht die Haut Schatten, Kleidung oder Sonnenschutzmittel.



Wieviel Sonne verträgt Ihre Haut?

Für den Hauttyp sind Haar- und Augenfarbe nicht allein ausschlaggebend. Wichtiger ist, ob die Haut bräunt oder nicht. Bestimmen Sie selbst Ihren Hauttyp unter www.hauttyp.ch. Kinder müssen sich besonders gut vor UV-Strahlung schützen, denn die eigenen Schutzfaktoren der Haut sind bei ihnen noch nicht gut ausgebildet.

Wie groß ist Ihr Hautkrebsrisiko?

Wann sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen? Füllen Sie den Fragebogen auf der nächsten Seite aus und wissen Sie mehr! (Quelle: www.melanoma.ch)

In den Bergen und an der See...

In den Bergen nimmt die Intensität der UV Strahlen um 5 Prozent pro 300 Höhenmeter zu. An der See reichen sie bis 65 Zentimeter tief unter dem Wasserspiegel. Deshalb muss man sich vor dem beim Baden mit wasserfester Sonnencreme einreiben, nicht erst nachher. Sport im Freien sollten Sie in die Morgen- oder Abendstunden legen. Moderne Funktionskleidung bietet übrigens einen guten UV-Schutz. Denken Sie aber daran, auch Ihre Augen mit einer Sonnenbrille zu schützen.

- **In der Sonne Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung tragen**
- **Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutz (mind. LSF 15) auftragen**
- **Aufenthalt in der Sonne dem eigenen Hauttyp anpassen**
- **Kleinkinder bis zu einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen**
- **Die Haut regelmäßig auf Veränderungen untersuchen**



11.06.2008 RSt