



Die Haut –

das Wunderwerk unseres Körpers

Im Volksmund bietet die Haut zahlreiche Vorlagen für Redewendungen: „Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren“ oder „Das geht mir unter die Haut“. Und so vielfältig wie die Sprüche sind auch ihre Aufgaben.

Sie ist unsere äußere Hülle, funktioniert wie ein Thermostat, ist Abwehrsystem für Krankheitserreger und spiegelt unseren Gemütszustand. Das Aussehen der Haut gibt auf einen Blick eine ganze Reihe von Informationen preis – etwa über das Alter, den Gesundheitszustand und die Herkunft unserer Vorfahren. Sie ist empfindlich und gleichzeitig robust. Ob starke Sonneneinstrahlung oder eisige Winterstürme – wir muten unserer Haut viel zu und schenken ihr manchmal zu wenig Aufmerksamkeit. Dabei sind ihr Schutz und regelmäßige Kontrollen beim Hautarzt unabdingbar.

Wenn unsere Haut mehr Aufmerksamkeit braucht ...

Der Klimawandel sorgt für mehr Sonnenstunden pro Jahr. Zwar locken uns die höheren Temperaturen nach draußen, die Kehrseite ist aber, dass wir unsere Haut und Augen dadurch gefährlicher ultravioletter (UV) Strahlung aussetzen. Wann Sie sich davor schützen sollten, hängt von Ihrem Hauttyp ab. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, ab einem UV-Index von drei bereits mit Kleidung, Sonnencreme und Sonnenbrille den Körper zu schützen. Denn je höher der Index und je länger die Sonneneinstrahlung, desto mehr UV-Strahlen treffen auf unsere Haut.

Unsichtbar fürs Auge

UV-Strahlen können wir mit bloßem Auge nicht sehen und auch nicht mit anderen Sinnesorganen wahrnehmen. Gleichzeitig richten sie fast unbemerkt akuten Schaden an, wie mit einem

Sonnenbrand oder einer Bindehautentzündung. Langfristig kann zu viel UV-Strahlung zu Hautkrebs, Augenerkrankungen und vorzeitiger Hautalterung führen.

Positive Seiten

Die Sonne hat auch positive Effekte: Sie verbessert das Wohlempfinden und regt die Bildung von Vitamin D an, das für starke Zähne, Knochen und ein funktionierendes Immunsystem sorgt. Setzen Sie Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche kurz der Sonne aus – ab UV-Index drei mit Sonnencreme. Gutes tun wir unserer Haut auch, indem wir sie regelmäßig eincremen. Denn ist sie zu trocken, ist die schützende Barrierefunktion gestört. Schädliche Einflüsse können dann schlechter abgewehrt werden. Auch mit ausreichend Flüssigkeit, Nichtrauchen und gesunder Ernährung beugen wir frühzeitiger Hautalterung vor.

So schützen Sie sich vor UV-Strahlung

Volle Sonne meiden: Zeigt der UV-Index 3 bis 7 an, verbringt man die Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr lieber im Schatten. Bei einem UV-Index von 8 und höher am besten drinnen bleiben. Joggen und Co. dann in die Morgen- und Abendstunden verlegen.

Kleidung schützt: Wie hoch der Schutzfaktor ist, hängt von Material, Farbe, Verarbeitung und dem trockenen oder nassen Zustand ab. Dicht gewebter und dunkler Stoff aus Polyester, Wolle,

Seide und Nylon schützt am besten – heizt sich aber auch schneller auf. Bei UV-Kleidung auf den UV-Standard 801 achten.

Sonnencreme richtig auftragen: Unbekleidete Stellen, wie Gesicht, Ohren, Schultern oder Hände, sollten bei hohem UV-Index mit reichlich Sonnencreme geschützt sein. Wichtig: Hauttyp kennen und entsprechend den Lichtschutzfaktor (LSF) der Sonnencremes beachten.

Hautkrebs-Screening ab 15 Jahren: Hautkrebs Erkrankungen nehmen zu: schwarzer Hautkrebs wurde 2015 fünfmal häufiger diagnostiziert als noch 1970. Das liegt an längeren Aufenthalten in der Sonne, aber auch daran, dass immer mehr Hautkrebs-Screenings durchgeführt werden. Außer dem Hautschutz ist deswegen der regelmäßige Gang zum Hautarzt (Dermatologen) wichtig. Die vivida bkk übernimmt seit dem 1. April dieses Jahres das Hautkrebs-Screening alle zwei Jahre für alle Kundinnen und Kunden bereits ab 15 Jahren (bisher ab 35 Jahren). Mehr Informationen finden Sie unter www.vividabkk.de/vorsorgeuntersuchungen

Ihre persönliche Ansprechpartnerin:

Tanja Neubert

T +49 981 9531-31516
tanja.neubert@vividabkk.de
www.vividabkk.de/neubert

So erreichen Sie uns:

vivida bkk 78044 Villingen-Schwenningen Kundencenter 0800 3755 3755 5