Innerhalb

kürzester

Sonnen-

Zeit

brand

Häufig

brand

Sonnen-

Manchmal

Sonnen-

brand

Selten

brand

Sehr selten

Sonnen-

brand

Sonnen-

LA ROCHE POSAY LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

JEDEN TAG





Hände: 0.5 TL

SONNIGER TAG





FREIBAD-BZW. URLAUBSTAG - O-



→ GESAMTMENGE KÖRPER: MINDESTENS 7 TL*

LICHKEIT

Sehr hohe

Sonnen-

empfind

lichkeit

HAUTTYP

TYPI

Sehr helle

Haut

TYPII

Helle Haut

TYP III

Mittelhelle

Haut

TYP I\

TYP V



Wenig

bis keine

Geringe,

langsame

Bräunung

Schnelle

Bräunung

Tiefe,

Keine

Bräunung

schnelle

Bräunung

Bräunung



5-10

10 - 20

15 - 25

Minuten

20 - 30

Minuten

Maximal

60 Minuten

Minuten

Minuten











Age Correct 50 ml LSF 50 LSF 50 getönt







BEI ÖLIGER/UNREINER HAUT UVMune 400 Oil Control Oil Correct 50 ml LSF 50+ Fluid & Gel-Creme 50 ml



Stick für empfindliche Hautpartien 9g LSF 50+





Pflegende

LSF 50+





Hydratisierende Milch Wet Skin Gel 200 ml Family Spray 300 ml Transparentes 75ml/250ml LSF 50+ Körperspray 200 ml LSF 50+ LSF 50+







Wet Skin Gel

200 ml

LSF 50+



Feuchtigkeits-

Fluid 50ml

LSF 50+





SONNENSCHUTZ?

IHR SONNENPFLEGE-RATGEBER





Extrem selten Sonnenbrand

Keine Bräunung





Hydratisierende Milch

75ml/250ml



DIE **SONNENSTRAHLUNG**

MÖGLICHE FOLGEN VON LICHTSCHÄDEN

SELBSTUNTERSUCHUNG NACH DER ABCDE-METHODE

5 TIPPS SCHUTZ VOR UV-STRAHLUNG

Bei UVA- und UVB-Strahlen handelt es sich um unterschiedliche Arten von ultravioletten Strahlen.

95%

DER UV-STRAHLEN, DIE DIE ERDE ERREICHEN, SIND UVA-STRAHLEN, UND DIESE DRINGEN TIEFER IN DIE HAUT EIN ALS UVB-STRAHLEN^[2]





B WIE BRÄUNEN ODER BRAND:

UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand.





A WIE ALTERUNG ODER ALLERGIE:

UVA-Strahlen verursachen oxidativen Stress & DNA-Schäden, die mittel- & langfristig zu Sonnenallergie, Hautalterung und Hautkrebs führen können.^{[3] [4]}

- > UVA-Strahlen dringen durch Wolken & Glas^[2]
- > UVA-Strahlen sind **ganzjährig & ganztägig** vorhanden^[5]



[1] Battie, C. & Verschoore, M. (2012). Cutaneous solar ultraviolet exposure and clinical aspects of photodamage. Indian journal of dermatology, venereology and leprology, 78, 9. [2] Brenner, M. & Hearing, V. J. (2008). The protective role of melanin against UV damage in human skin. Photochemistry and photobiology, 84(3), 539-549 [3] Marionnet, C., Pierrard, C., Golebiewski, C. & Bernerd, F. (2014). Diversity of biological effects induced by longwave UVA rays (UVA1) in reconstructed skin. PloS one, 9(8), e105263.

[4] D'Orazio, J., Jarrett, S., Amaro-Ortiz, A. & Scott, T. (2013). UV radiation and the skin. International journal of molecular sciences, 14(6), 12222-12248.

[5] Battie, C., Jitsukawa, S., Bernerd, F., Del Bino, S., Marionnet, C. & Verschoore, M. (2014). New insights in photoaging, UVA induced damage and skin types. Experimental dermatology, 23, 7-12.
 [6] Krutmann, J., Passeron, T., Gilaberte, Y., Granger, C., Leone, G., Narda, M., Schalka S., Trullas C., Masson P. & Lim, H. W. (2020). Photoprotection of the future: challenges and opportunities. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology, 34(3), 447-454.

Sonnenstrahlen können Hautveränderungen bewirken. Risiko und Schweregrad der entsprechenden Folgeerkrankungen sind sehr breit gefächert:

MÖGLICHE KURZFRISTIGE FOLGEN:



Sonnenbrand: Hautrötungen bis hin zu Verbrennungen 2. Grades.



Melasma: Die sog. "Schwangerschaftsmaske" (ugs. "Sonnenallergie").



Photosensibilisierung: Parfums, bestimmte pflanzliche Stoffe und gewisse Medikamente können zu Hautreaktionen führen, zu 75% verursacht durch UVA-Strahlen.

MÖGLICHE LANGFRISTIGE FOLGEN:



Lichtbedingte Hautalterung: Häufiges Sonnen mit unzureichendem Schutz beschleunigt und verstärkt die sichtbaren Zeichen der Hautalterung: Ausgeprägte Falten, Dichte- und Spannungsverlust der Haut, Pigmentflecken.



Aktinische Keratose: Häufig auftretende Hautkrebsvorstufe.



Hautkrebs: Sonnenexposition ohne entsprechenden UV-Schutz kann zu Hautkrebs führen.

- > Basaliom
- Plattenepithelkarzinom (Spinaliom)
- > **Melanom** (gefährlichste Art des Hautkrebs)

JEDER KANN HAUTKREBS BEKOMMEN. IHR RISIKO IST UMSO HÖHER, JE MEHR DER FOLGENDEN UMSTÄNDE AUF SIE ZUTREFFEN:

Heller Hauttyp: Helle Haut, helle Augen, helles Haar, Sommersprossen; alle Menschen, die schnell einen Sonnenbrand bekommen.

Vorbelastung: Durch Hautkrebs in der Familie.

Naevi (Muttermale): Wenn sie in großer Zahl (> 50) in verschiedensten Formen, Größen und Farben auftreten.

Sonnenbrände: Vor allem in der Kindheit und Jugend.

UVA-Strahlen: Wiederholte Expositionen.

Mit der ABCDE-Methode können Sie Ihre Haut besser kennenlernen. Die Kriterien helfen dabei, Aussehen und Veränderungen von Muttermalen systematisch zu kontrollieren. Die Selbstuntersuchung zielt nicht darauf ab, ein Melanom selbständig sicher festzustellen. Sie soll es vielmehr ermöglichen, bei Veränderungen rechtzeitig den Hautarzt aufzusuchen.

ASYMMETRIE, ANDERS, ÄNDERUNG

Das Muttermal ist unregelmäßig geformt.



Das Muttermal hat einen unscharfen Rand.



Das Muttermal ist uneinheitlich gefärbt.

DURCHMESSER

Der Durchmesser des Muttermals liegt bei über 5 mm.

ERHABENHEIT, 3D-VERÄNDERUNG

Das Muttermal ist erhaben und hervorstehend.

**

ÜBERPRÜFEN SIE REGELMÄSSIG IHREN HAUTZUSTAND:

- O Gesicht und Ohren
- Kopfhaut
- O Hände und Fingernägel
- O Arme (Ober- und Unterarme, Ellenbogen)
- Achseln
- Hals und Nacken
- Brust (Brustunterseite)

- Bauch
- Schultern
- Rücken
- O Gesäß
- Ober- und Unterschenkel
- O Füße (Fußsohlen und Zehennägel)
- Schrittbereich

Sonnenschutz ist unerlässlich. Die Verwendung von Sonnenschutzprodukten allein reicht jedoch nicht aus. Halten Sie sich deshalb in der Sonne an folgende Regeln:



Für den UVA-Schutz auf das **UVA-Kennzeichen** der Produkte achten.





Schützende Kleidung (breitkrempiger Hut, lange Ärmel, dicht gewebte Kleidung) und eine **Sonnenbrille** tragen.





In der Mittagszeit zwischen 10 und 16 Uhr sich möglichst nicht der Sonne aussetzen. Im Schatten aufhalten.





Bei **täglichen Routineaktivitäten im Freien** (Weg zur Arbeit, Sport, Spielen) ein Breitspektrum-Sonnenschutzmittel mit hohem **UVA- und UVB-Schutzfaktor** verwenden – auch an **bewölkten, kühlen und windigen Tagen.**^[6]





Sonnenschutz **großzügig** auftragen und **regelmäßig** das Auftragen wiederholen, vor allem **nach dem Aufenthalt im Wasser**. Auch wasserfeste Produkte verlieren dabei einen Teil ihrer Schutzwirkung.

