

Etwas mehr oder etwas weniger?

Sonnenhut tief ins Gesicht gezogen, grosse Sonnenbrille, T-Shirt mit langen Ärmeln bei 35 Grad im Schatten? Haben Sie eine Sonnenphobie und kultivieren Ihren hellen Teint? Oder legen Sie sich bei jeder Gelegenheit in die pralle Sonne, verwenden kaum Sonnencreme und stecken jeden Sonnenbrand weg wie einen lästigen Mückenstich? Vermutlich liegen Sie irgendwo dazwischen.

Wie viel Sonne darf und soll es sein? Zugegeben, die vornehme Blässe wirkt rasch einmal käsig und übermüdet, der braune Teint dagegen sportlich und erholt. Aber mit der Sonne ist es wie mit den meisten Dingen in unserer modernen Welt, sie sind genauer betrachtet komplexer, als man es gerne hätte.

Häufiger Sonnenbrand kann längerfristig zu Hautkrebs führen. Dermatologen raten also zu möglichst hohen Sonnenschutzfaktoren. Andererseits gibt es Wissenschaftler, die davor warnen, zu wenig an die Sonne zu gehen und sich zu sehr einzucremen, denn unser Körper braucht Sonne, um das wichtige Vitamin D zu produzieren. Dieses wirkt bei der Differenzierung der Knochen-Stammzellen, bei der Regelung des Kalzium-Haushalts und beim Stoffwechsel der Minerale Kalzium und Phosphat mit. Auch auf Bluthochdruck hat das Sonnenlicht einen positiven Effekt und auf unsere Psyche sowieso.

Jeden Tag etwas Sonne – lieber nicht über Mittag und nicht längere Zeit ungeschützt – ist also sicher eher gesund als schädlich. Kein Problem im Juni oder Juli, aber ich erinnere mich an den März und April. Manchmal fragt man sich, woher die Sonne nehmen, wenn der Regen tagelang Himmel und



Laune trübt. Die Tipps für den richtigen Umgang mit der Sommersonne – die uns in den kommenden Monaten hoffentlich noch lange verwöhnen wird – finden Sie in diesem Newsletter.



Mit sonnigen Grüssen
Meinrad Nietlispach

Die Sonne – Freund oder Feind?

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm das Schwimmen und Segeln, Sonnenbäder, Gartenarbeit, Wanderungen in den Bergen und vieles mehr an der frischen Luft. Die Dermatologin Daniela Kleeman aus Zürich will uns die Freude daran nicht verderben, hat aber aus Sicht der Hautspezialistin ein paar Informationen und Tipps.



Dr. med. Daniela C. Kleeman führt zusammen mit Dr. med. Mario Graf eine Praxis für Dermatologie und ästhetische Medizin in Zürich (www.die-haut.ch).

Die Sonne hat Vor- und Nachteile für den Menschen. Was überwiegt? Aus dermatologischer Sicht sehe ich zunächst die Gefahren der Sonne, weil ich natürlich häufig mit den langfristigen Konsequenzen in Form von Hautkrebs konfrontiert werde. Aber gesamthaft betrachtet, überwiegen ihre Vorteile für den Menschen, denn ohne Sonne können wir nicht sein. Sie ist lebensnotwendig für unsere Grundversorgung. Dank dem Sonnenlicht bildet unser Körper das wichtige Vitamin D und die Sonne tut einfach auch unserer Psyche gut. Aber es ist alles eine Frage der Dosis.

Ist ein Sonnenbrand eine Krankheit? Ja, aus medizinischer Sicht ist ein Sonnenbrand eine durch UV-Strahlen verursachte Entzündung der Haut. Es kommt zu einer schmerzhaften Rötung und Schwellung, in schlimmen Fällen bilden sich Blasen. Ein Teil der Zellen geht kaputt, aber das Wichtigste daran ist, dass die Haut nichts vergisst. Der Sonnenbrand heilt zwar nach ein bis zwei Wochen wieder aus, aber die Langzeitschädigung der Haut zeigt sich unter Umständen erst nach zwanzig Jahren wieder in Form von verschiedenen Hautkrebsen so auch dem bösartigen Melanom.

Was kann man bei einem Sonnenbrand tun? Alte Hausmittel wie Quark und Joghurt oder rückfettende, möglichst neutrale Lotions lindern die Schmerzen. Cremes mit Aloe Vera oder Kortison helfen gegen die Hautentzündung. In ganz schlimmen Fällen wird der Arzt Kortison zur Einnahme verschreiben.

Soll man vor dem Strandurlaub Solarien besuchen oder Selbstbräunungscremes verwenden, damit man schon etwas vorgebräunt ist? Nein, auf keinen Fall. Selbstbräunungscremes rufen lediglich eine oberflächliche Farbveränderung hervor, die nichts mit echter, schützender Pigmentbildung zu tun hat. Und in Solarien werden sie nur mit UVA-Strahlen gebräunt. Die Haut bildet

keinerlei Selbstschutz gegen die schädlichen UVB-Strahlen, denen Sie dann draussen ausgesetzt sind. Aus dermatologischer Sicht bringen Solariumsbesuche nichts. Sie sehen danach höchstens gut gebräunt aus und die Hautalterung wird dadurch forciert.

Wie entsteht ein Sonnenstich und wie äussert er sich? Ein Sonnenstich entsteht durch längere und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Davon sind nicht nur kahlköpfige Menschen betroffen, es kann jedem passieren. Besonders gefährdet sind Kleinkinder. Die starke Sonneneinstrahlung führt zu einer Reizung der Hirnhäute. Deshalb zeigen sich ähnliche Symptome wie bei einer Hirnhautentzündung. Dazu gehören ein hochroter, heisser Kopf, Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl, steifer Nacken und Fieber.

Was ist zu tun beim Verdacht auf einen Sonnenstich? Es muss ein Arzt gerufen werden, da es zur Schwellung des Gehirns und damit zu Lebensgefahr kommen kann. Als erstes sollte man den Betroffenen in den Schatten bringen, den Kopf erhöht lagern und mit feuchten Tüchern kühlen.

Stimmt es, dass immer mehr Menschen an Hautkrebs erkranken und kennt man die Gründe dafür? Ja, man beobachtet steigende Zahlen bei den verschiedenen Hautkrebsarten, insbesondere beim bösartigen Melanom. Die Schweiz hat in Europa die dritthöchste Melanomrate nach Skandinavien und den Niederlanden mit 17 Erkrankungen pro 100'000 Einwohner. Über die Gründe kann man nur spekulieren. Ein Teil geht sicher auf das Konto des erhöhten Bewusstseins der Bevölkerung, das heisst, der Hautkrebs wird früher und eher erkannt. Wir sehen heute aber sicher auch die Langzeitfolgen des Schönheitsideals der siebziger und achtziger Jahre, als alle möglichst braun sein wollten und man Sonnencremes mit viel tieferen Lichtschutzfaktoren benutzte.



Die Haut schützen - gewusst wie

- Über Mittag ist die Sonneneinstrahlung am intensivsten. Meiden Sie die Sonne zwischen 11 und 16 Uhr.
- Tragen Sie ein Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor auf, der zu Ihrem Hauttyp passt (50+ für helle und Kinderhaut, mindestens Faktor 20 - 25 für mittlere und dunkle Haut). Geben Sie der Haut ungefähr 20 Minuten Zeit, um die Creme aufzunehmen und wiederholen Sie die Anwendung alle drei bis vier Stunden, insbesondere nach dem Baden (auch wasserfeste Cremes büssen durch Wasser und Abtrocknen an Wirksamkeit ein).
- Cremen Sie sich möglichst vollständig ein; Ohren, Zehen und Nacken nicht vergessen.
- Auch im Schatten oder unter der Wasseroberfläche (z.B. beim Schnorcheln) und bei bewölktem Himmel kann man sich verbrennen. Also auch in diesen Fällen ein Sonnenschutzmittel verwenden.
- Kinder nur gut eingecremt, mit T-Shirt und Kopfbedeckung in der Sonne spielen lassen und über Mittag nur im Schatten. Kinder unter einem Jahr nicht in die Sonne lassen.
- Die Augen mit einer Sonnenbrille mit UV-Filter schützen, den Kopf mit einer Kopfbedeckung.

Sonne und Haut im Internet

www.swisscancer.ch/melanoma Ausführliche Broschüre «Wie viel Sonne verträgt Ihre Haut» zum Herunterladen oder Bestellen. (D/F)

www.hauttyp.ch Selbsttest zur Bestimmung Ihres Hauttyps und geeignete Schutzmassnahmen. (D/F/I)

www.uv-index.ch Aktuelle Information von Meteo Schweiz zum UV-Indexwert des Tages (D/F) sowie Informationen rund um den UV-Index.

Die Assistance reist mit

Ohrenschmerzen nachts im Hotel in Dubai? Zu rasch vom Meeresgrund aufgetaucht auf den Malediven? Ein Unfall mit dem Taxi in Hongkong? Zum Glück haben Sie einen hilfreichen Reisebegleiter in Form der Assistance-Telefonnummer auf Ihrer Sanitas-Card mit dabei (nicht vergessen einzupacken!). Die Assistance ist auf ihrem Gebiet die Pionierin. Sie hat Vertreter in 208 Ländern auf der ganzen Welt. Sie können also darauf zählen, dass Sie im Notfall jederzeit mit Hilfe rechnen können, die mit den lokalen Gegebenheiten bestens vertraut ist.

Die medizinische Assistance garantiert Ihnen

- permanenten Kontakt in Ihrer Sprache mit einem der Assistance-Einsatzbetreuer
- Transport in die am besten geeignete medizinische Einrichtung
- Rückführung in das Herkunftsland
- Rückreise der Begleitpersonen
- Bevorschussung oder die Übernahme der medizinischen Kosten

Die Assistance hilft Ihnen schon vor der Reise

Informationen über gesundheitliche Gefahren in einzelnen Ländern, empfohlene Impfungen etc. finden Sie auf den Internet-Seiten der Assistance: www.europ-assistance.ch (D/F/I) oder www.europ-assistance.com (F/E). Unter dem Titel «Hot Spots» finden Sie tagesaktuelle Berichte zu politischen Vorkommnissen.

Versicherungswechsel ohne Stress

Jedes Jahr wiederholt sich das gleiche Spiel. Irgendwann im September werden die neuen Krankenversicherungsprämien bekannt gegeben und das Thema beschäftigt während einiger Wochen die Medien. Die Erfahrung zeigt aber, dass vielen Leuten Zeit und Lust fehlen, sich eingehender mit dem Thema zu beschäftigen. Ausserdem bleiben nur wenige Wochen für einen Versicherungswechsel bis Ende Jahr.

Deshalb bietet die Sanitas Ihnen an, dass Sie für Ihre Angehörigen (im gleichen Haushalt) auch während des Jahres eine Offerte verlangen und einen Aufnahmeantrag stellen können. Der Versicherungsbeginn erfolgt dann auf den 1. Januar des folgenden Jahres. Es bleibt also genügend Zeit, um die Offerte zu prüfen, den Antrag zu stellen und bei Aufnahme durch die Sanitas die alte Versicherung zu kündigen. Und sollte man es sich doch nochmals anders überlegen, dann gewährt die Sanitas ein Rücktrittsrecht bis zum 30. November.

Deshalb heute noch über Ihr Intranet eine Offerte anfordern und ohne Stress das attraktive Preis-Leistungsverhältnis prüfen. Und neu gelten übrigens als Höchst Eintrittsalter für die Aufnahme nicht mehr 50 sondern 55 Jahre (bei Versicherungsbeginn).

Von Lappland bis Sizilien mit der Sanitas-Card. Sie reisen im EU/EFTA-Raum und brauchen medizinische Versorgung. Mit der neuen Sanitas-Card erhalten Sie diese einfach und schnell. Das Formular E 111 wird damit ersetzt. Auf der Rückseite der Karte sind die Informationen aufgedruckt*, welche Sie brauchen, um sich gegenüber Ärzten und anderen Leistungserbringern auszuweisen. Falls Sie auf Reisen sind und die Karte vergessen oder verloren haben, erhalten Sie einen provisorischen Ersatz über die Telefonnummer der Assistance. Speichern Sie diese vor Ferienbeginn auf Ihrem Mobiltelefon.

* gilt nur, wenn Sie bei der Sanitas mindestens grundversichert sind (bei nur Unfallzusatzversicherten ist die Rückseite der Sanitas Card unbedruckt)



S.O.S. aus Mexiko

Ein Blick ins Hirslanden-Forum (www.hirslanden.ch) zeigt, wie gross der Bedarf vieler Menschen ist, sich über das Internet ärztlichen Rat zu holen - gratis und unverbindlich.

Wer eine Frage zu zum Thema Bewegungsapparat, Sportmedizin oder Urologie (auf Deutsch oder zum Thema Orthopädie auf Französisch) stellen möchte, registriert sich einfach als Benutzer (anonymer Name) und schon hat er Zugang zu einem ganzen Team von Spezialisten, die sich am Hirslanden-Forum beteiligen. Die Anfrage wird an einen dieser Ärzte weitergeleitet. Dabei wird darauf geachtet, dass der Arzt oder die Ärztin möglichst in Wohnortnähe des Ratsuchenden tätig ist.

Da schreibt beispielsweise jemand über seine Schmerzen im Knie, eine Frau hat Wadenkrämpfe in der Nacht, ein Dritter sendet einen «Hilferuf aus Mexiko», weil seine Frau so schlimme Fussprobleme hat, dass sie nicht mehr auftreten kann. Durch die Beratung über das Internet lässt sich unverbindlich und kostenlos ärztlicher Rat einholen. Besonders geeignet ist dieser Weg für das Einholen von Ratschlägen oder einer Zweitmeinung. Zudem kann die Notwendigkeit eines Arztbesuches abgewogen werden.

Wincare gehört neu zur Sanitas

Die Sanitas hat im Frühjahr die Krankenversicherung Wincare sowie ein Einzelpersonenversicherungsportefeuille der Winterhur zum Preis von CHF 289 Millionen übernommen. Die Sanitas verfügt damit neu über 900'000 Versicherte und rund 700 Arbeitsplätze und gehört zu den grössten Anbietern von Krankenversicherungen in der Schweiz. Die Transaktion wird erst mit der Genehmigung von Aufsichtsbehörden und der Wettbewerbskommission rechtskräftig.

Offerte für Ihre Angehörigen über das Intranet anfordern. Es lohnt sich.