

# Licht- und Kälteschutz der Haut

Autor(en): **Pflughaupt, Ch. / Huber, P.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(1995-1996)**

Heft 52

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-790364>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Licht- und Kälteschutz der Haut

Dr. Ch. Pflughaupt, Dr. P. Huber, Spirig AG, Egerkingen

Der Wintersportler setzt seine Haut mehrfachen Belastungen aus:

## • UV Einstrahlung

In Höhenlagen und bei Reflexion durch Schnee nimmt die Intensität der UV-Strahlung bis zu einem Faktor 3 zu (20 - 30% Zunahme der UV-Intensität pro 1000 Höhenmeter sowie Verdoppelung der UV-Strahlung durch Reflexion auf Schnee).

## • Austrocknung der Haut

Die niedrigen Luftfeuchtigkeitswerte und der Fahrtwind bei sportlicher Betätigung begünstigen die Austrocknung der Haut; bei tiefen Temperaturen ist die Sebumproduktion reduziert.

## • Kälte

Der Mensch besitzt nur 30.000 Wärmepunkte auf der Hautoberfläche, hingegen etwa 300.000 Kälteleiter! Folglich wird Kälte stärker und als unangenehmer empfunden als Wärme.

Bei niedrigen Aussentemperaturen sinkt auch die Hauttemperatur. Damit verringert sich die Geschmeidigkeit der Haut. Bei extrem tiefen Temperaturen und einer zusätzlichen Abkühlung durch den Fahrtwind werden Erfrierungen möglich. In kalter Luft wird die UVB-Belastung unterschätzt, weil das übliche Warnsignal, nämlich die Erwärmung der Haut durch das IR entfällt: die Gefahr für einen Sonnenbrand steigt.

***Ueber die Mechanismen der Photoaddition verstärken alle physikalischen Reize die Erythemwirksamkeit gleichzeitig applizierter UVB-Strahlung.***

## Konsequenz:

Beim Skifahren sollten deshalb Lichtschutzmittel mit hohen Faktoren (>15) gewählt werden.

Die Anwendung eines Kälteschutzbalsams (meistens ein reines Lipogel wie Excipial Mandelölsalbe) wird dringend empfohlen.

Im Winter gilt das umgekehrte Prinzip: Lipophile Externa während des Tages; hydrophile, kühlende Externa während der Nacht.

Bei extremer Belastung durch UV-Strahlung wie beispielsweise im Frühjahr oder bei Wintersportlern mit sehr lichtempfindlicher Haut schützt die kombinierte Anwendung von Daylong 16 und Microsun 20 maximal. In eigenen in-vitro- und in-vivo-Untersuchungen haben wir Lichtschutzfaktoren von ca. 35 gemessen.

Neu ist Daylong 16 in wintertauglicher 30g-Tube erhältlich!