

# Newsletter

Artemedic, Klinik für Dermatologie und Plastische Chirurgie

## EDITORIAL

### Sehr geehrte Damen und Herren

In Ihren Händen halten Sie die erste Ausgabe des Artemedic-Newsletters. In regelmässigen Abständen versorgen Sie unsere Fachärzte mit wissenswerten, nützlichen Informationen rund um Schönheit und Wohlbefinden sowie über unsere Behandlungsangebote in der Artemedic, Klinik für Dermatologie und Plastische Chirurgie.

Informieren Sie sich über saisonal aktuelle Themen und profitieren Sie von den Tipps unserer Experten. Selbstverständlich stehen wir Ihnen bei weiteren Fragen gerne jederzeit zur Verfügung.

### Ihr Artemedic-Team

## INHALT

### Kosmetik

- Strahlen Sie dem Sommer entgegen

### Dermatologie

- Besenreiser ungefährlich, aber störend
- Schwarzem Hautkrebs auf der Spur
- Zeckenbiss – was tun?
- Sonnenbrand und Sonnenschutz
- Gesundheit für Haut & Haar

## STRAHLEN SIE DEM SOMMER ENTGEGEN

Tauchen Sie mit Leib und Seele in unser Verwöhnprogramm ein!



**Beatrice Meier**,  
diplomierte  
Kosmetikerin,  
über die Kosmetik-  
Kurbehandlungen  
in der Artemedic

### IHRE INDIVIDUELLE KURBEHANDLUNG

Lassen Sie sich verwöhnen und geniessen Sie die Kosmetik-Kurbehandlung in der Artemedic. Ziele unserer Kurbehandlungen sind:

- Wir wollen Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen.
- Sie sollen eine gesunde und funktionsfähige Haut erhalten.
- Gewinnen Sie ein erneut strahlendes Aussehen.
- Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut.

### MULTI-THERAPIE VON ERICSON LABORATOIRE: DIE SERIÖSE SCHÖNHITSTHERAPIE!

Profitieren Sie von der Multi-Therapie von Ericson Laboratoire.

Dies sind Ihre Therapie-Vorteile:

#### Wissenschaftlich, innovativ und hochwirksam:

Die Multi-Therapie verwendet Cosmeceutical: Tiefgefrorene Zellextrakte, Liposome der neuesten Generation, hochpolymerisierte DNA, Phytohormone, effiziente Wirkstoffe gegen Mimikfalten, fettabbauende Wirkstoffe bei Cellulite und viele weitere wirksame Elemente.

#### Therapeutischer, kurativer Ansatz:

Die Therapie wird in der Artemedic nach einer klaren Hautdiagnose in Kurform angeboten und mit den entsprechenden Produkten für Zuhause komplettiert.

### Ideal vor oder nach einer Schönheitsoperation:

Die Haut wird vor einer Operation optimal auf den Eingriff vorbereitet. Die anschliessende Wundheilung und Vernarbung kann besser erfolgen und die Haut regeneriert viel schneller.

### Individuell Ihrem persönlichen Hautbedürfnis angepasst:

Elf spezifische Gesichtsbearbeitungen stehen Ihnen individuell zur Auswahl.

### SKIN HORMONE RESOURCE



Ziel dieser Behandlung ist eine Tiefendurchfeuchtung der Haut sowie der Ausgleich plötzlicher Trockenheit (durch den Monatszyklus bedingt) oder sporadischer Unreinheit. Als Hauptwirkstoffe dienen Phytohormone wie Iris-Extrakte und Vitellus (Kaviarextrakt).

Lassen Sie sich unverbindlich von unserern Kosmetikerinnen gezielt beraten!

Artemedic verwendet Produkte aus dem Hause ERICSON LABORATOIRE



## BESENREISER – UNGEFÄHRlich, ABER STÖREND



Dr. med.  
Christoph Schänzle,  
Leitender Arzt  
Dermatologie,  
über Möglichkeiten,  
die störenden klei-  
nen Krampfadern  
zu behandeln.

### WAS SIND BESENREISER UND WIE ENTSTEHEN SIE?

Der Frühling ist da und die kürzere Sommermode hält Einzug. Ästhetisch störende, kleine Krampfadern – sogenannte Besenreiser – sind heute leicht und einfach behandelbar. Besenreiser und Krampfadern ganz allgemein stellen eine Form einer Bindegewebschwäche dar. Diese ist im Wesentlichen vererbt, zu den Ursachen tragen aber auch äussere Faktoren bei wie Übergewicht, hormonelle Umstellungen während und nach einer Schwangerschaft sowie langjährige stehende Tätigkeiten, beispielsweise im Beruf, die zu einer hohen und dauerhaften Druckbelastung (Orthostasebelastung) im Venensystem führen. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt das Risiko einer Krampfadererkrankung zu. Aber bereits junge Menschen können an Krampfadern und insbesondere an Besenreisern leiden. Ingesamt sind Frauen häufiger betroffen, aber auch bei Männern kommen Krampfadern häufig vor.



Wir unterscheiden im Körper zwischen einem oberflächlichen und tiefen Venensystem. Beide sind über Verbindungsvenen miteinander verbunden. Dadurch entsteht ein dichtes dreidimensionales Netzwerk, das das sauerstoffarme Blut zum Herzen zurück führt. Zu 90 Prozent ist das tiefe Venensystem entscheidend für den Blutrücktransport. Es ist unserem Auge verborgen und

verläuft unter einer bindegewebsartigen Faszie, welche die Muskulatur umschliesst. Nur 10 Prozent des Blutes fließen über das oberflächliche Venensystem zurück. Daher können Teile dieses Systems operativ entfernt oder verödet werden, ohne dass gesundheitliche Nachteile daraus entstehen. Die oberflächlichen Venen sind für unser Auge und für unser ästhetisches Empfinden sehr gut sichtbar. Oberflächliche Krampfadern lassen sich in medizinisch relevante Stammvenen, Seitenastvenen und Verbindungsvenen sowie in ungefährliche aber kosmetisch störende Besenreiser und Retikulärvarizen einteilen. Besenreiser sind kleine, in der Haut liegende, rötlich-bläuliche, oft nestartig angeordnete, erweiterte Venchen. Die retikulären Varizen liegen direkt unter der Haut, schimmern meist bläulich und sind netzartig (retikulär) aufgebaut.



### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN VON BESENREISERN

Besenreiser und retikuläre Varizen lassen sich mit der Verödungstherapie (Sklerosierungstherapie) einfach, praktisch schmerzfrei und sehr effektiv behandeln. Die Lasertherapie der Besenreiser konnte sich hingegen nicht richtig durchsetzen. Nach wie vor ist die Sklerosierungstherapie der „Goldstandard“ für diese Art von Krampfadern. Das Prinzip der Behandlung besteht darin, dass eine gewebschädigende Flüssigkeit direkt in die kleinen Venchen eingespritzt wird. Diese verursacht eine Schädigung der Veneninnenseite und es kommt zu einer Verklebung und bindegewebigem Umbau. Dadurch ist die Vene danach äusserlich nicht mehr sichtbar.

Für die Sklerosierungsbehandlung führt der Arzt zuerst ein Anamnesegespräch und eine erste klinische Prüfung der Krampfadern (Besenreiser) durch. Danach folgt in der Regel eine gründliche und schmerzlose, ultraschallgestützte Untersuchung der Beinvenen, um eine medizinisch relevante Erkrankung der tiefen und oberflächlichen Beinvenen zu erkennen, beziehungsweise aus-

zuschliessen. Sollte sich nach der Untersuchung zeigen, dass nur ästhetisch-kosmetisch störende Besenreiser und Retikulärvarizen vorliegen, kann bei Behandlungswunsch eine privatärztliche Sklerosierungsbehandlung durchgeführt werden. Im Regelfall sind drei bis vier Behandlungen im Abstand von 2 Wochen für ein gutes Ergebnis vollkommen ausreichend.

Wir empfehlen Ihnen, während einiger Tage nach der Sklerosierungsbehandlung Kompressionsstrümpfe zu tragen. Diese werden zuvor Ihren Beinen angemessen. Ihr normaler Tagesablauf und Ihre Lebensgestaltung sind dadurch nicht beeinträchtigt. Nach der Sklerosierung sollten Sie sich aber für einige Wochen nicht intensiv der Sonne aussetzen, kein Solarium und weder Sauna noch Thermalbad besuchen. Sollten sich Auffälligkeiten und Veränderungen an Ihrem Venensystem zeigen, können Sie dies jederzeit gerne mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

## SCHWARZEM HAUTKREBS AUF DER SPUR

Erkennen Sie den schwarzen Hautkrebs unter den Muttermalen



Dr. med.  
Marcus Rothfuss,  
Facharzt für  
Dermatologie FMH,  
über die zentrale  
Rolle der Früher-  
kennung verdächti-  
ger Muttermale.

### WAS SIND MUTTERMALE? WAS IST HAUTKREBS?

Muttermale (Nävi) stellen die häufigsten gutartigen Veränderungen der Haut dar. Sie entstehen in der Regel ab Geburt bis zur Pubertät am Körper. Nävi sind aus dicht beieinander liegenden, pigmentbildenden Zellen aufgebaut, den Melanozyten. Diese sind auch einzeln in der Haut verteilt und sorgen durch eine Braunfärbung der Haut für den Schutz vor starker UV-Strahlung der Sonne. Selten können die Melanozyten entarten und es kann sich schwarzer Hautkrebs bilden. Da sowohl die harmlosen Nävi als auch die bösartigen Melanome von denselben Zellen abstammen, können sie anfangs sehr ähnlich aussehen. Beim schwarzen Hautkrebs handelt es sich um diejenige Hautkrankheit des Menschen, die am häufigsten tödlich verläuft. Jährlich erkranken rund 1700 Menschen in der Schweiz daran – einer von siebzig Menschen entwickelt im Laufe seines Lebens einen Hautkrebs.

### VORBEUGENDE MASSNAHMEN

Während Kleinkinder der Sonne nicht ausgesetzt werden sollten, wird empfohlen, dass Kinder und Jugendliche die Sonne nur in Massen geniessen, Sonnenbrände sollten sie auf keinen Fall bekommen. Denn die Haut vergisst nichts!

Durch Vorsorgeuntersuchungen können viele Melanome in einem frühen Stadium erkannt werden. Da Melanome im Gegensatz zu anderen Hauttumoren früh Metastasen in Lymphknoten und Organen bilden, ist eine frühzeitige chirurgische Entfernung entscheidend für den Krankheitsverlauf.

Die Früherkennung ist für den Krankheitsverlauf essentiell. Je früher ein Melanom erkannt und be-

handelt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Daher sollten Sie einmal jährlich bei Ihrem Hautarzt einen Ganzkörpercheck der Muttermale durchführen lassen.

### RISIKOGRUPPEN

Ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Melanoms ist bei folgenden Voraussetzungen auszumachen:

- Menschen, bei denen mehr als 100 Nävi vorliegen
- bei einem hellen Hauttyp mit sonnenempfindlicher Haut
- wenn mehr als fünf sogenannte atypische, auffällige Nävi vorliegen
- bei roten Haaren
- wenn ein direkter Verwandter ersten Grades ein Melanom hatte
- Personen, die in ihrer Kindheit viele Sonnenbrände erlitten

Wenn eines oder mehrere dieser Kriterien vorliegen, sind monatliche Eigenkontrollen und jährliche Kontrollen beim Hautarzt umso wichtiger. Denn trotz der bisher durchgeführten Untersuchungen versterben noch immer jährlich ca. 200 Menschen in der Schweiz an schwarzem Hautkrebs. Die Früherkennung muss weiter verbessert werden.

### MÖGLICHKEITEN ZUR KONTROLLE ZU HAUSE UND ZUR FRÜHERKENNUNG

Je häufiger und regelmässiger die Kontrolle der Haut, umso besser die Chance auf eine Früherkennung. Bewährt hat sich die ABCD-Regel, mit der Sie die Mehrheit der Melanome selbst erkennen können. Da Melanome anfangs jedoch sehr ähnlich wie Muttermale aussehen können, und da eine Frühtherapie essentiell ist, sind zusätzliche Kontrollen bei Ihrem Hautarzt umso wichtiger. Er hat die Möglichkeit, die Nävi mit einem Dermatoskop zu betrachten, mit dessen Hilfe er wesentliche Details erkennen kann. So kann der Hautarzt bereits Frühformen von Melanomen entdecken, die von blossen Auge unauffällig aussehen. Als Weiterentwicklung dient das Computerdermoskop, mit dem Bilder zur Verlaufskontrolle gespeichert werden können; mit Hilfe eines Computerprogramms kann Ihr Hautarzt die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen eines Melanoms berechnen.

### DIE ABCD-REGEL

Prüfen Sie Ihre Muttermale zu Hause nach folgenden Merkmalen

#### A = Asymmetrie

Ist das Muttermal (Nävus) nicht gleichmässig rund oder oval aufgebaut und hat Ausläufer, so sind hier die pigmentbildenden Zellen aktiver als an anderen Stellen und der Nävus ist auffällig.



#### B = Begrenzung

Die äussere Begrenzung sollte ringsum gleichmässig scharf sein. Auffällig ist ein Nävus, wenn er an manchen Stellen unscharf verwaschen (von dunkelbraun zu hellbraun, bis zur Hautfarbe) und an anderen Stellen scharf begrenzt ist (dunkelbraun – Hautfarbe).



#### C = Colorit oder Farbe

Auffällig ist ein Nävus, wenn er mehrere Farbtöne hat. Das können mehrere Brauntöne, Rottöne, Grautöne oder Schwarz sein.



#### D = Dynamik und Durchmesser

Wenn sich ein Nävus verändert, also eine Dynamik zeigt (z. B. grösser wird), sollten Sie dies bei einem Hautarzt abklären lassen. Auch Nävi die grösser als 5 mm sind, sollten 1x pro Jahr einem Hautarzt gezeigt werden.



## ZECKENSTICH – WAS TUN?



**Dr. med. Bostjan Pernus,**  
Facharzt für Dermatologie FMH,  
über die Biester auf Feld, Wald & Wiese:  
Wie man sich vor ihnen schützen kann und wie man einen Zeckenstich behandelt.

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER ZECKEN

Zecken gehören zu den Spinnentieren und sind Parasiten: Sie benötigen zum Überleben andere Lebewesen, von deren Blut sie sich ernähren. Da Zecken viel Blut benötigen und bis zu 2 Wochen auf einem Wirt (Tier oder Mensch) verharren, ist es für sie wichtig, von diesem nicht bemerkt zu werden. Darum suchen sie möglichst festen Halt auf der Haut, wofür sie besondere Strategien entwickelt haben. Mit den Vorderbeinen krallen sich die Zecken an der Haut, im Fell oder an der Kleidung fest; dafür reicht eine Berührung von wenigen Sekundenbruchteilen.

### RISIKOGEBIETE IN DER SCHWEIZ

Folgende Kantone gehören zu den Risikogebieten der Schweiz: AG, BE, FR, GR, LU, NW, OW, SH, SG, SO, TG, UR, VD, ZG sowie das Fürstentum Liechtenstein. Ob jemand gefährdet ist, hängt aber nicht nur vom Wohnort, sondern auch von der Mobilität und vom Freizeitverhalten ab. 90% der infizierten Personen stecken sich bei Freizeitaktivitäten wie Wandern, Radfahren, Reiten, Angeln, Picknicken, Spielen im Garten oder bei der Arbeit im Freien an.

### SCHUTZ VOR ZECKEN

Einen richtigen Schutz gibt es zwar nicht, aber Verhaltensmassnahmen, um Zeckenstiche zu vermeiden. Bei Aufhalten im Freien sollten Sie hohes Gras und Unterholz vermeiden und vor allem im Wald, auf Wiesen und bei Gebüsch an angemessene Kleidung achten: geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und Hosen, und allenfalls die Socken übers Hosenbein ziehen. Nach Aufhalten in entsprechender Umgebung empfiehlt es sich, den Körper nach Zecken abzusuchen. Da Zecken dünne und warme Hautstellen

bevorzugen, sind vor allem folgende Bereiche zu untersuchen: unter den Armen, in den Kniekehlen, am Hals, auf dem Kopf (vor allem bei Kindern) und im Schritt. Insektenabweisende Mittel können für eine Weile helfen, stellen aber keinen sicheren Schutz dar.

### ZECKENSTICH: ERSTE MASSNAHMEN UND BEHANDLUNG

#### Was tun, wenn man eine Zecke am Körper findet?

Die Zecke sollte, wenn möglich, vorsichtig mit einer Pinzette aus der Haut herausgezogen werden. Von vorausgehendem Aufbringen von Petroleum, Öl, Alkohol, Alleskleber oder ähnlichen Stoffen raten wir dringend ab, da hierdurch eine Reizung und eine Übertragung von Erregern verstärkt werden kann. Verbleibende Reste sollten durch einen Arzt oder eine Fachperson baldmöglichst entfernt werden.



### WELCHE KRANKHEITEN KÖNNEN VON ZECKEN ÜBERTRAGEN WERDEN?

Die bekanntesten Krankheiten sind FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis, eine schwere Form der Hirnhautentzündung) und Borreliose. Es gibt noch über 50 weitere übertragene Krankheiten, die aber nur sehr selten vorkommen.

#### FSME-Erkrankung

FSME ist eine Viruserkrankung, die zur Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Rückenmarks führen kann. Die Symptome sind anfangs – häufig wie bei einer Grippe – Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. In 10 bis 20 Prozent kann es zu Lähmungen und bleibenden Schäden kommen, 2 Prozent der Erkrankungsfälle verlaufen tödlich. Die FSME-Gratisnummer (0800 820 870) beantwortet Fragen von Patienten und Ärzten.

#### Impfung gegen FSME-Erkrankung

Eine Impfung wird allen Personen empfohlen, die in einem Endemiegebiet wohnen oder dort ihre Ferien verbringen wollen und sich häufig in der

Natur aufhalten. Am besten lassen Sie sich in der kalten Jahreszeit mit der ersten und zweiten Teilimpfung impfen, damit Sie zu Beginn der Zeckenaktivität im Frühjahr bereits geschützt sind. Die dritte Teilimpfung erfolgt erst neun bis zwölf Monate nach der zweiten.

#### Borreliose-Erkrankung

*Borrelia burgdorferi* (insgesamt gibt es 4 verschiedene Arten) ist die häufigste durch spiralförmige Bakterien übertragene Erkrankung, die während der „Blutmahlzeiten“ der Zecken übertragen wird.

Schätzungen zufolge erkranken in der Schweiz 3000 bis 5000 Menschen pro Jahr daran.

Borreliose kommt weltweit überall vor, wo Zecken vorkommen. Das Krankheitsbild ist sehr facettenreich und kann nahezu jedes Organsystem betreffen. Es wird in 3 Stadien eingeteilt. Die Symptome reichen von Hautausschlägen, Schwindel, Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu Lähmungen. Das Frühstadium mit der typischerweise (aber nicht immer) auftretenden „Wanderröte“ ist eine ringförmige Hautrötung, die Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich rund um die Einstichstelle beobachtet werden kann. Daneben finden sich auch Allgemeinsymptome wie Abgeschlagenheit, Fieber und Kopfschmerzen. Später, im Stadium 2, können verschiedenste Krankheitszeichen mit Hirn-, Augen-, Herz- und Gelenkbeteiligungen auftreten. In späteren Stadien ist die Symptomatik oft unspezifisch und die Krankheit deshalb schwierig diagnostizierbar, da auch die Labortests nicht immer aussagekräftig sind. Im chronischen Spätstadium werden häufig Gelenkentzündungen oder die sogenannte Pergamentpapierhaut beobachtet.

Im Gegensatz zu den FSME-Viren, die direkt beim Stechvorgang übertragen werden, erfolgt die Borreliübertragung wahrscheinlich erst nach mehreren Stunden des Saugakts. Untersuchungen haben gezeigt, dass innerhalb der ersten 12 Stunden fast keine Übertragung stattfindet. Insbesondere zur Verhinderung einer Borreliose ist es deshalb wichtig, dass Sie eine Zecke so schnell wie möglich entfernen.

#### Behandlung der Borreliose

Eine Behandlung der Borreliose mit ausreichend hoch dosierten Antibiotika ist möglich und richtet sich nach dem Stadium der Erkrankung. Eine Frühinfektion wird in der Regel während 2 bis 3 Wochen, eine Spätmanifestation während 3 bis 4 Wochen behandelt.

## SONNENBRAND UND SONNENSCHUTZ

Information und praktische Tipps für den Alltag



Dr. med.  
**Bostjan Pernus,**  
Facharzt für  
Dermatologie FMH,  
über die  
wichtigsten Fakten  
zum Thema Sonne,  
Sonnenbrand und  
Sonnenschutz.

### GRUNDLAGEN ZU LICHT UND HAUT

Ohne Sonnenlicht kein Leben. Sonnenstrahlen beeinflussen nicht nur unser Wohlbefinden, sie bergen auch Gefahren. Umso wichtiger ist ein guter UV-Schutz, damit wir die Haut vor frühzeitiger Alterung bewahren und das Hautkrebsrisiko senken können.

#### Hauttypen (Einteilung nach Fitzpatrick 1975)

Unabhängig von der durch das natürliche Sonnenlicht eingestrahltene Energiemenge hängen Reaktionen wie Rötungen, Sonnenbrand, Lichtschwielen und lichtbedingte Langzeitwirkungen (Krebsvorstufen bis hin zum Melanom) vom jeweiligen Hauttyp ab. Insgesamt unterscheidet man 6 Hauttypen. Typ I-II haben oft helle Hautfarbe, blaue Augen und blondes oder rotblondes Haar und sind im Hinblick auf die Entwicklung von chronischen Lichtschäden der Haut besonders gefährdet.

#### Pigmentierung

Durch die Stimulation der Melanozyten (die auch für die Hautfarbe und damit den Hauttyp verantwortlich sind) kommt die Pigmentierung mit der entsprechenden Bräunung/Sonnenbräune zustande. Die Art der Bräunung unterscheidet man nach:

- a) Sofortpigmentierung (tritt unmittelbar nach oder bereits während der Bestrahlung auf)
- b) Spätpigmentierung (die nach 24-72 h auftritt)

Während einer Sonnenbestrahlung werden im Körper Schutzmechanismen aufgebaut, die die Haut vor Strahlung schützen sollen. Neben der Melaninbildung durch Melanozyten, wird auch eine Hautverdickung, die sogenannte Lichtschwiele, angeregt.

### LICHTPROVOZIERTE REAKTIONEN AUF DER NORMALEN HAUT: SONNENBRAND & CO.

Es handelt sich dabei um adaptierte Vorgänge der Haut zur Lichtanpassung wie beispielsweise Sonnenbrand, lichtbedingte Alterung der Haut und lichtbedingter Hautkrebs:

#### Akute Hautreaktionen

Sonnenbrand, Sofort-/Spätpigmentierung, Melanogenese, Lichtschwiele, Immunsuppression

#### Chronische Hautreaktionen

Altershaut, Seemannshaut, Landmannshaut, Freizeitahaut, Hautkrebs

#### Sonnenbrand

Unter Sonnenbrand versteht man eine akute lichtprovozierte Reaktion an der normalen Haut. Sonnenbrand wird vor allem durch sogenannte UVB-Strahlung ausgelöst und ist eine häufige Reaktion, die direkt abhängig vom genetischen Hauttyp ist. Der Ausprägungsgrad wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst wie der Tageszeit, Jahreszeit, von den Witterungsverhältnissen oder der Dauer, wie lange man sich der Einstrahlung aussetzt. An der See und im Hochgebirge ist die UV-Strahlung besonders stark, da absorbierende Staub- und Dunsteilchen fehlen. Mit zunehmender Höhe nimmt auch die durchstrahlte Dicke der Atmosphäre ab und es kommt die Reflektion der UV-Strahlung durch Schnee, Wasser und Sand hinzu. Als Faustregel gilt: Im Hochsommer wird bei wolkenlosem Himmel die sogenannte MED (minimale Erythemdosis = geringste Lichteinstrahlungs-Dosis, die eine Rötung an der Haut erzeugt) nach ca. 20 Minuten erreicht.

Sonnenbrand stellt sich akut nach 4-6 h ein, erreicht seinen Höhepunkt nach 12-24 Stunden und klingt nach 72 Stunden wieder ab. Bei starkem Sonnenbrand entstehen nach der intensiven Hautrötung mit Schwellung und Hitzegefühl Bläschen und Blasen, die im Verlauf der Zeit aufgehen, nässen, verkrusten und mit Schuppung in Abheilung übergehen. Bei geringem Sonnenbrand folgt auf die entzündliche Rötung nur eine Schuppung. Es ist zu beachten, dass gewisse Medikamente mit Sonneneinstrahlung direkte Schädigungen an der Haut verursachen können.

#### Sonnenbrand: Erste Massnahmen, wann zum Arzt?

Bei Sonnenbrand mit ausgeprägter Rötung hat sich die kurzzeitige Anwendung von kortisonhaltigen Produkten in Form von Crèmes, Schaum

oder milchigen Zubereitungen bewährt, sowie zusätzliche kühlende Massnahmen mit feuchten Umschlägen und rückbefeuchtenden Mitteln (Bodylotion / Après-Lotion). Nur bei schweren Sonnenbränden (mit ausgedehnter Blasenbildung) ist eine kurzzeitige innerliche Behandlung mit Kortison unter Umständen notwendig und sollte durch den Hausarzt oder Dermatologen durchgeführt werden.

### SONNENSCHUTZ

Um sich richtig vor den UV-Strahlen zu schützen, ist es wichtig, den eigenen Hauttyp zu kennen und andere beeinflussende Faktoren (Tages- und Jahreszeit) zu beachten.

#### Praktische Tipps und einfache Massnahmen zum Schutz der Haut

- Vermeiden Sie Sonnenbrand
- Meiden Sie die direkten Sonnenstrahlen zwischen 11 und 15 Uhr und bleiben Sie im Schatten
- Tragen Sie geeignete Kleidung inkl. Hut und Brille
- Tragen Sie Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filter mit hohem Lichtschutzfaktor auf (mind. Lichtschutzfaktor 20 aufwärts)!
- Untersuchen Sie Ihre Haut selber regelmässig auf Veränderungen

#### Sonnenschutz: Tipps für Kinderhaut

- Kleinkinder bis zu 1 Jahr sollten nie direkt der Sonne ausgesetzt werden
- Jeden Sonnenbrand vermeiden
- Kinder sollten sich im Schatten aufhalten und eine Kopfbedeckung, T-Shirt und Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz bis 400 nm tragen
- Für Freizeitaktivitäten empfiehlt sich das Tragen von speziellen UV-Schutz-Textilien oder Kleidern mit kräftigen Farben
- Verwenden Sie geeignete Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 25), wasserfest, vorwiegend Mikropigmente als UV-Filter und ohne Duftstoffe, Alkohol oder Konservierungsmittel
- Alle Sonnenschutzmittel nach dem Baden jeweils wieder neu auftragen
- Kinder brauchen viel Flüssigkeit (Tee und verdünnte Fruchtsäfte)

## GESUNDHEIT FÜR HAUT & HAAR



Dr. med.  
Christoph Schänzle,  
Leitender Arzt  
Dermatologie,  
über Auswirkungen  
und mögliche aller-  
gische Reaktionen  
nach dem Haare  
färben.

Hantieren Sie auch mit Phenylendiamin, Toluendiamin, p-Aminophenol oder Ammoniumpersulfat? Nein? Dann färben Sie entweder Ihre Haare nicht, oder Sie haben die Packungsbeilage Ihrer Coloration noch nie gelesen... Vielleicht sind Sie darauf aber auch gar nicht allergisch?

Wie viele Kosmetika enthalten Haarfärbe-Mittel Giftstoffe? Aber wie gefährlich sind denn Cationtenside, Dioxine, Nitrosamine, & Co.? Prinzipiell versucht man heute in der kosmetischen Industrie nur Stoffe einzusetzen, die ein niedriges Allergiepotehtial haben. Stoffe also, die Haut, Haare und Nägel nur wenig irritieren. Im Allgemeinen ist eine gute Haut- und Haarverträglichkeit gegeben. Und trotzdem klagen viele Menschen nach dem Haare färben immer wieder über Hautreizun-

gen, über Kontaktekzeme oder -allergien. Denn Haare bleichen oder färben kann Haut und Haar beeinträchtigen. Auslöser sind meist Stoffe wie p-Phenylendiamin, Toluendiamin, p-Aminophenol und Ammoniumpersulfat.

### **BIN ICH ALLERGISCH AUF HAARFÄRBEMITTEL?**

Es gilt also heraus zu finden, ob die Haut die eingesetzten Chemikalien verträgt. Im Voraus ist dies nicht möglich und ein Allergietest wird erst bei einem begründeten Verdacht, dass eine Kontaktallergie oder eine so genannte Irritationsdermatitis vorliegt, durchgeführt. Aus diesem Grund steht auf der Verpackung einer Coloration etwa, man solle das Mittel 48 Stunden vor dem Haare färben auf die empfindliche Haut in der Beuge des Ellbogen auftragen und beobachten, ob sich die Stelle rötet, ob ein Ekzem oder Juckreiz entsteht. Das macht durchaus Sinn, allerdings ist die Interpretation des Ergebnisses für viele Kunden schwierig. Darum rate ich im Zweifelsfall einen Arzt zu kontaktieren oder in der Apotheke nachzufragen.

Allergien können unvermittelt auftreten, sozusagen über Nacht. Das heisst, der Körper verträgt plötzlich gewisse Stoffe nicht mehr und reagiert mit überschüssiger Immunreaktion. Was der

Körper über Jahre oder Jahrzehnte problemlos vertragen hat, toleriert er plötzlich nicht mehr. Will man die Haare färben, sind komplizierte physikalisch-chemische oder rein chemische Prozesse nötig: Die Farbe muss am Haar haften oder in tiefere Haarstrukturen eindringen. Möglich ist auch eine chemische Verbindung der Farbe mit dem Keratin des Haares. Dadurch bleibt sie trotz Waschen länger haften. Beim Bleichen (Blondieren) hingegen werden die Farbpigmente im Haar durch chemische Oxidationsprozesse zerstört. Dazu braucht es Bleichsubstanzen wie etwa Wasserstoffperoxid und Ammoniaklösung. Letztere ist ein gutes Mittel, die Haare aufquellen zu lassen. Aber dabei werden sie chemisch angegriffen und in Mitleidenschaft gezogen. Diese chemischen Prozesse können das normale Hautmilieu und den Säure-Basen-Wert, auch als pH-Wert bekannt, beeinträchtigen.

Gerade der Haut und ihrem schützenden Fettfilm sollte man Sorge tragen. Wasser und alle genannten Substanzen greifen immer den Hautfettfilm an. Darum, wenn möglich, Handschuhe anziehen und betroffene Stellen regelmässig gut mit Pflegeprodukten eincremen, um den Hautfettfilm wieder aufzubauen.

## DAS LEISTUNGSSPEKTRUM DER ARTEMEDIC

### **Schönheitschirurgie**

- Augenlidkorrektur
- Facelifting
- Nasenkorrektur
- Ohrkorrektur
- Brustvergrösserung
- Brustverkleinerung
- Bruststraffung
- Liposuktion
- Bauchdeckenstraffung

### **Anti Aging**

- Beratung und Therapie

### **Ästhetische Dermatologie**

- Cellulite
- Faltenbehandlungen
- Hautverjüngung
- Kosmetik

### **Haare**

- Eigenhaartransplantation
- Haarentfernung

### **Medizinische Dermatologie**

- Akne und Aknenarben
- Allergische Erkrankungen
- Ekzeme
- Hautkrebstherapie von weissem und schwarzem Hautkrebs
- Haarausfall
- Hautmale
- Muttermal-Kontrolle als Vorsorgeuntersuchung mittels Dermatoskop
- Neurodermitis
- Pilzkrankung
- Schuppenflechte
- Warzen

## KONTAKT

Artemedic AG

Klinik für Dermatologie und  
Plastische Dermatologie

Louis Giroud-Strasse 26  
CH-4600 Olten

Telefon +41 (0)62 286 62 70  
Telefax +41 (0)62 286 62 80

info@artemedic.ch  
www.artemedic.ch