

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

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1995-1996)

Heft: 52

Artikel: Licht- und Kälteschutz der Haut

Autor: Pflughaupt, Ch. / Huber, P.

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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!