

Pressemeldung

Bundesweiter Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni 2020

Sonnenschutz statt Sonnenbrand

München, 18. Juni 2020: Wir alle lieben die Sonne. Gerade jetzt, nachdem die Einschränkungen durch Corona gelockert wurden, wollen wir mehr Zeit im Freien verbringen. Aber wir sollten uns nicht nur vor dem Virus schützen, sondern auch vor zu viel Sonnenstrahlung.

Der 21. Juni ist in Deutschland der Tag des Sonnenschutzes. Ein wichtiger Tag, denn noch immer steigt die Zahl der Hautkrebserkrankungen kontinuierlich an. Der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs ist die ultraviolette Strahlung der Sonne. Sie kann bei unzureichendem Hautschutz zu einer der beiden häufigsten Hautkrebsformen führen, dem „hellen Hautkrebs“ (Basaliom) oder dem „schwarzen Hautkrebs“ (malignes Melanom), an dem in Deutschland jährlich mehr als 36.000 Menschen erkranken (Quelle: ADP-Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.).

Die positive Nachricht: Wird der Hautkrebs früh erkannt, bestehen gute Heilungschancen. Damit es aber gar nicht erst zur Erkrankung kommt, gibt die Bayerische Krebsgesellschaft hier einige Tipps zum richtigen Umgang mit der Sonne:

Sonnenschutz immer und überall. Sonnenschutz ist das ganze Jahr über notwendig. Denn die UV-Strahlung wird oft unterschätzt. So holen sich viele Menschen einen Sonnenbrand, weil sie Sonnenschutz bei einigen Gelegenheiten für unnötig halten. Sensibilisieren Sie Ihren Blick dafür, wie lange Sie sich täglich ungeschützt der Sonne aussetzen.

Achten Sie auf den UV-Index. Ultraviolette Strahlung ist für das Auge unsichtbar. Über die aktuelle Sonnenintensität informiert daher der UV-Index. Beachten Sie bei der Planung Ihrer Aktivitäten im Freien den tagesaktuellen UV-Index, den Sie zum Beispiel über den Deutschen Wetterdienst abrufen können. Ein Wert größer als fünf steht für eine hohe Belastung durch UV-Strahlung, ab einem UV-Index von drei werden Sonnenschutzmaßnahmen (Sonnencreme) etc. empfohlen.

Tragen Sie schützende Kleidung. Geeignete Textilien schirmen unsere Haut vor Sonnenstrahlung ab. Den besten Schutz bietet langärmelige, dichtgewebte und locker sitzende Kleidung. Spezielle UV-Schutzkleidung gibt es inzwischen auch für Erwachsene. Der textile Schutz entspricht dem Lichtschutzfaktor 20 bis 80. Tragen Sie eine Kopfbedeckung, am besten mit breiter Krempe. Sie bietet Schatten für Augen, Ohren, Gesicht und Nacken. Mit Hilfe einer Sonnenbrille schützen Sie auch Ihre Augen vor der UV-Strahlung.

Cremen Sie sich ein. Tragen Sie am besten bereits am Morgen, spätestens aber 30 Minuten vor dem Sonnenbad, reichlich Sonnencreme auf alle unbedeckten Körperstellen auf. Cremen Sie regelmäßig nach, vor allem, wenn Sie sich länger im Freien aufhalten und grundsätzlich nach dem Baden. Beachten Sie dabei: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung, sondern erhält sie nur. Die Eigenschutzzeit Ihrer Haut ist abhängig vom Hauttyp und liegt in der Regel nur

zwischen 10 bis maximal 30 Minuten. Multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor der Creme ergibt sich die Zeit, die Sie gefahrlos in der Sonne bleiben können.

Vollständigen Sonnenschutz gibt es nicht. Gehen Sie aus der Sonne, bevor sich die Haut rötet! „Wenn die Haut reagiert, sich rötet, juckt oder schmerzt, hat sie bereits eine viel zu hohe Dosis abbekommen“, erklärt der Hautarzt Professor Dr. Eckhard Breitbart (Vorsitzender der ADP), der sich mit seinen Kollegen für die Vorbeugung von Hautkrebs einsetzt.

Schützen Sie besonders Ihre Kinder. Die Haut von Kindern ist viel empfindlicher als die Erwachsener. Sonnenbrände in der frühen Kindheit und eine wiederkehrende hohe UV-Belastung sind bedeutende Risikofaktoren für die Entstehung von Hautkrebs. Für Babys unter einem Jahr ist direkte Sonneneinstrahlung deshalb tabu. Aber auch Kleinkinder sollten nicht unnötig belastender Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Die einfachsten Schutzmaßnahmen sind am wirksamsten: Sonnenschutz-Kleidung, Schatten und das Eincremen von unbedeckten Körperstellen. Ziehen Sie Ihre Kinder in der Sonne an statt aus!

SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder

Um Eltern und Erzieher für das Thema Sonnenschutz zu sensibilisieren, wendet sich die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. mit dem Hautkrebs-Präventionsprojekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ direkt an Kindergärten in Bayern. Im Projekt setzen sich Mitarbeiter des Vereins, engagierte Hautärzte und Kooperationspartner sowie pädagogische Fachkräfte in den Kitas für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Sonne ein.

Weitere Infos unter: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/presse/>

Pressekontakt: Cornelia Gilbert M.A., Pressereferentin, Bayerische Krebsgesellschaft e.V., Nymphenburger Straße 21a | 80335 München, Tel. 089 - 54 88 40 -45 | Fax 089 - 54 88 40 -40, Email: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de, Internet: www.bayerische-krebsgesellschaft.de Facebook: www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft, Twitter: www.twitter.com/bayerischekg Instagram: <https://www.instagram.com/bayerischekrebsgesellschaft/>

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 200 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden. **Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft**
IBAN: DE02700205000007801700, BIC: BFSWDE33MUE