

Pressemeldung

Aktiv gegen Krebs – Gut geschützt den Sommer genießen

Am 21. Juni ist Tag des Sonnenschutzes

München, 11. Juni 2025: Sommerzeit ist Sonnenzeit. Die warmen Sonnenstrahlen locken jetzt viele Menschen ins Freie. Ob beim Spaziergang, Radfahren, im Garten oder Freibad – Sonnenschutz ist ein Muss. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. (BKG) nutzt den **Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni**, um über gesundes Verhalten in der Sonne aufzuklären.

„Grundsätzlich gilt: Setzen Sie sich nicht ungeschützt, zu lang und zu intensiv der Sonnenstrahlung aus“, rät Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Präsident der BKG. „Sofern Sie das können, kombinieren Sie den morgendlichen Blick auf das Smartphone im Sommer gleich mit einem **Check des UV-Indexes in Ihrer Wetter-App.**“

Bereits ab **UV-Index 3** wird Schutz durch Kleidung und Sonnencreme empfohlen, ab **UV-Index 6** ist er zwingend notwendig. **UV-Werte über 8** erfordern zusätzliche Maßnahmen – bis hin zum Vermeiden des Aufenthaltes im Freien. Die intensive **Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr** sollte grundsätzlich gemieden werden.

UV-Strahlung ist Hauptursache für Hautkrebs

Ein unzureichender Schutz vor ultravioletter Strahlung der Sonne kann die Haut langfristig schädigen und Hautkrebs verursachen. „Eine zu intensive Belastung mit UV-Strahlung wird auf das ‚Sonnenkonto‘ der Haut verbucht“, erklärt Prof. Heinemann. „Im Gegensatz zum Bankkonto können wir von diesem ‚persönlichen Sonnenkonto‘ aber nichts abbuchen. Ist es ‚voll‘, könnte sich Hautkrebs entwickeln.“

Kinder besonders schützen

Kinderhaut ist dünner und empfindlicher. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Hautkrebsrisiko im späteren Leben. Auch ohne Sonnenbrand kann regelmäßige UV-Belastung zu Langzeitschäden führen. Die BKG ruft daher Kitas zur Teilnahme am Projekt „**SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder**“ auf. Erzieherinnen erhalten Schulungen, Kinder lernen spielerisch den richtigen Umgang mit Sonne und UV-Strahlen. Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine **SunPass-Urkunde** verliehen. Infos unter: bayerische-krebsgesellschaft.de/sunpass

Tipps für gesundes Sonnenbaden

- **Mittagssonne meiden** (11–15 Uhr), auch im Schatten wirkt UV-Strahlung.
- **Haut schützen** durch angemessene Kleidung und Kopfbedeckung, wenn möglich UV-Schutzkleidung tragen.
- **Sonnenschutzmittel großzügig auftragen** (ab Lichtschutzfaktor LSF 30+), 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien. Nachcremen nicht vergessen – es verlängert aber nicht die Schutzdauer (Aufenthaltszeit im Freien).

- **Sonnenterassen schützen:** Ohren, Stirn, Nase, Lippen, Nacken, Schultern, Fußrücken – ideal mit Hut oder Sonnenbrille.
- **Babys im ersten Lebensjahr** nie direkter Sonne aussetzen.

Diese Maßnahmen gelten insbesondere von **April bis September**, auch bei bewölktem Himmel.

Früherkennung erhöht Heilungschancen

„Nehmen Sie den Schutz Ihrer Haut nicht auf die leichte Schulter! Untersuchen Sie Ihre Haut selbst sorgfältig einmal im Monat! Lassen Sie Hautveränderungen ärztlich prüfen und nehmen Sie ab 35 alle zwei Jahre das Angebot der gesetzlichen Hautkrebs-Früherkennung wahr“, so Prof. Heinemann.

Zahl der Hautkrebsbehandlungen fast verdoppelt

Im Jahr 2020 erkrankten in Deutschland rund **23.560** Menschen neu am **schwarzen Hautkrebs** (malignes Melanom) und rund **209.000** Menschen an **hellem Hautkrebs**. Quelle: [Deutsche Krebsregister](#) Die Zahl der Hautkrebsbehandlungen in deutschen Krankenhäusern hat sich von 2003 bis 2023 nahezu verdoppelt, von rund 62.000 Patienten auf rund 116.900. Quelle: [Statistisches Bundesamt](#)

Tipps zur Hautkrebs-Prävention: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/praevention/>

100-jähriges Jubiläum der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Ein Jahrhundert im Dienst der Krebsprävention, Aufklärung und psychosozialen Begleitung Betroffener. Mit zahlreichen regionalen Aktionen wird dieses Jubiläum gebührend gefeiert. Weitere Informationen zum Präventionsangebot und dem Jubiläumsjahr finden Sie unter: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/100jahre/>

Bildquelle: KI-generiertes Bild: ©Midjourney

Pressekontakt: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Cornelia Gilbert M.A., Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 089-54 88 40 –45, Fax 089-54 88 40 -40, E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de

Nymphenburger Straße 21 a, 80335 München

[Bayerische Krebsgesellschaft e.V.](#)

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und 27 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 160 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.

100 Jahre Bayerische Krebsgesellschaft e.V. – Mut, Respekt und Miteinander

Seit 100 Jahren engagieren sich Ärzte und Krebsbetroffene in Bayern, um über Krebs aufzuklären. Was mit Information und Selbsthilfegruppen begann, ist heute eine wichtige Säule der onkologischen Versorgung: Psychoonkologen unterstützen in ambulanten Psychosozialen Krebsberatungsstellen Betroffene und Angehörige bei der Krankheitsbewältigung und helfen, neue Lebensperspektiven zu entwickeln. 2025 feiern wir dieses Jubiläum mit vielen regionalen Aktionen. **Freuen Sie sich mit uns auf ein spannendes Jubiläumsjahr 2025** mit zahlreichen regionalen Aktionen in den Krebsberatungsstellen! **Spendenkonto: SozialBank AG, BIC: BFSWDE33XXX, IBAN: DE5137020500007801700**