

Pressemeldung

„Wie kann ich mich vor der Sonne schützen?“

6 Tipps zum richtigen Umgang mit der Sonne

Saarbrücken, 18.06.2018: Wie schütze ich mich und meine Familie richtig vor zu viel Sonne? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. anlässlich des Tags des Sonnenschutzes am 21. Juni.

Die Sonne lockt uns ins Freie. Wir freuen uns darauf, die warme Jahreszeit unbeschwert genießen zu können. Damit das auch so bleibt, bedarf es einiger Vorsichtsmaßnahmen. Denn der unzureichende Schutz vor der ultravioletten Strahlung der Sonne kann die Haut nachhaltig schädigen und ist Hauptursache von Hautkrebserkrankungen.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, gibt die **Saarländische Krebsgesellschaft e.V.** folgende Tipps zum richtigen Umgang mit der Sonne:

- 1. Sorgen Sie für Sonnenschutz immer und überall.** Sonnenschutz geht alle an und 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.
- 2. Achten Sie auf den UV-Index**
Beachten Sie bei der Planung Ihrer Aktivitäten im Freien den UV-Index. Er ist ein Maß für die zu erwartende stärkste sonnenbrandwirksame UV-Strahlung um die Mittagszeit (Tageshöchstwert) und gibt Auskunft über die gesundheitlichen Risiken. Je höher der UV-Index ist, desto schneller können bei ungeschützter Haut durch UV-Strahlung bedingte gesundheitliche Schäden wie Sonnenbrände auftreten. Ein Wert größer fünf steht für eine hohe Belastung mit UV-Strahlung, ab einem UV-Index von drei werden Sonnenschutzmaßnahmen (Sonnencreme etc.) empfohlen.
- 3. Meiden Sie die Mittagssonne.** In der Mittagszeit ist die Sonne am intensivsten. Meiden Sie deshalb die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr und halten Sie sich besonders in dieser Zeit möglichst im Schatten auf. Bedenken Sie auch, dass Schatten die UV-Belastung nur um bis zu 50 Prozent reduziert. Durch Spiegelungen von Wasser oder hellem Sand kann sich die Belastung auf bis zu 70 Prozent erhöhen.
- 4. Tragen Sie schützende Kleidung.** Textilien schirmen die Haut vor UV-Strahlung ab. Den besten Schutz bietet langärmelige, dichtgewebte und locker sitzende Kleidung. Spezielle UV-Kleidung gibt es inzwischen nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene. Der Schutz durch solche Kleidung 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.
- 5. Cremen Sie die unbedeckten Hautpartien mit Sonnenschutzmittel ein.** Tragen Sie am besten bereits am Morgen, spätestens aber 30 Minuten vor dem Sonnenbad reichlich wasserfeste Sonnencreme auf alle unbedeckten Körperstellen auf. Beim Auftragen gilt: Viel hilft viel. Cremen Sie regelmäßig nach, vor allem nach dem Baden, aber bedenken Sie, das Nachcremen die Schutzwirkung nicht verlängert, sondern sie nur erhält.

Der Lichtschutzfaktor gibt an, wie gut eine Sonnencreme vor UV-B-Strahlung schützt. Ein hoher Lichtschutzfaktor steht für eine hohe Schutzwirkung. Bei empfindlichen, zu Sonnenbrand neigenden Hauttypen empfiehlt sich mindestens Lichtschutzfaktor 30. Wie lange Sie sich ohne Schutz in der Sonne aufhalten können, ist abhängig von Ihrem Hauttyp. Diese Eigenschutzzeit liegt in der Regel zwischen 10 und 30 Minuten. Nutzen Sie die maximale Verweildauer in der Sonne nie völlig aus, auch wenn Sie Lichtschutzmittel verwenden. Das hilft auch unsichtbare Schädigungen zu vermeiden.

6. Kinderhaut ist extrem empfindlich und benötigt besonderen Schutz.

Bei Kindern sind die natürlichen Schutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig ausgebildet. Gleichzeitig verbringen Kinder im Vergleich zu Erwachsenen mehr Zeit im Freien und in der Sonne. Besonders gefährlich sind Sonnenbrände in der Kindheit. Weil die Hautentwicklung zu diesem Zeitpunkt noch nicht abgeschlossen ist, reagieren kindliche Hautzellen wesentlich empfindlicher auf das schädigende UV-Licht der Sonne als Erwachsenenhaut. Achten Sie deshalb besonders bei Kindern auf langärmelige Kleidung, Kopfbedeckung und das Eincremen unbedeckter Körperstellen.

Um Eltern und pädagogische Fachkräfte für das Thema Sonnenschutz zu sensibilisieren, geht die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. mit dem Hautkrebspräventionsprojekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ direkt in die Kindergärten. Dort informieren sie über den richtigen Umgang mit der Sonne und stellen Materialien bereit. Nach Umsetzung der wichtigsten Sonnenschutzmaßnahmen werden die Einrichtungen dann als Sonnenschutzkindergärten ausgezeichnet. Im Jahr 2018 unterstützt die IKK Südwest die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. bei diesem Projekt.

Wer mehr erfahren möchte, erhält in der Saarländische Krebsgesellschaft weitere Informationen.

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.

Sulzbachstraße 37

66111 Saarbrücken

Tel: 0681 - 959066 - 73

Fax: 0681 - 959066 – 74

E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de

WEB: www.saarlaendische-krebsgesellschaft.de

Facebook: www.facebook.com/saarlaendischekrebsgesellschaft

Über die Saarländische Krebsgesellschaft e.V.:

Die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 2002 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Arbeitsschwerpunkt ist die professionelle und vertrauliche, dabei kostenfreie Beratung in allen psychischen und sozialen Fragen in den Krebsberatungsstellen. Ehrenamtlich tätige Selbsthilfegruppen werden von uns unterstützt. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Fortbildung von Ärzten, onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Saarländische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

Spendenkonto: Kreissparkasse St. Wendel, IBAN: DE89 5925 1020 0120 1168 01 BIC: SALADE51WND, Spenden sind steuerlich absetzbar.

Über die Landeskrebsgesellschaften

Die **16 Landeskrebsgesellschaften** leisten wichtige Arbeit vor Ort – nah am Patienten, den Angehörigen und den regionalen Strukturen (Patientenversorgung/Politik). Eine

Hauptaufgabe der LandesKrebsgesellschaften ist die psychosoziale Hilfe und Beratung in den 126 Beratungsstellen.

Hier wurden allein im Jahr 2016 mehr als 61.700 Beratungen durchgeführt. Darüber hinaus initiieren die LandesKrebsgesellschaften Projekte zum Thema Krebs, zur Prävention und Früherkennung und geben Informationsmaterial heraus. Sie organisieren jährlich rund 900 Kurse, geleitete Gruppen und Aktionen zur Gesundheitsförderung sowie rund 1.000 Veranstaltungen. In den Regionen unterstützen sie die Arbeit der Selbsthilfegruppen. Die Landeskrebsgesellschaften fördern regionale Forschungsprojekte, bieten Fort- und Weiterbildung an und kooperieren mit Einrichtungen der onkologischen Versorgung und anderen relevanten Partnern der Region und des Landes. Nicht zuletzt übernehmen sie die Interessenvertretung gegenüber kommunalen und Landeseinrichtungen. Die 16 LandesKrebsgesellschaften sind in der Sektion A der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. organisiert.