



Pressemitteilung

Bundesweiter Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni 2020 **Sonnenschutz statt Sonnenbrand**

Wir alle lieben die Sonne. In diesem Frühjahr, das ganz im Zeichen der Corona-Pandemie steht und viele Einschränkungen mit sich bringt, wertschätzen wir es noch mehr, Zeit im Freien zu verbringen. Aber wir sollten uns nicht nur vor dem Virus schützen, sondern auch vor zu viel Sonnenstrahlung.

Frankfurt am Main, im Juni 2020. Am 21. Juni wird in Deutschland wieder der Sonnenschutztag begangen. Ein wichtiger Tag, denn noch immer steigt die Zahl der Hautkrebserkrankungen kontinuierlich an. Die ultraviolette (UV) Strahlung ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung der beiden häufigsten Hautkrebsformen, dem „hellen Hautkrebs“ (Basaliom) und dem „schwarzen Hautkrebs“, dem sogenannten malignen Melanom, an dem in Deutschland derzeit mehr als 35.000 Menschen pro Jahr erkranken.

Das Positive: Wird der Hautkrebs früh erkannt, bestehen für alle Arten gute Heilungschancen. Doch damit es erst gar nicht dazu kommt, sollten wir uns unbedingt vor zu viel Sonneneinstrahlung schützen. Die wichtigsten Maßnahmen sind:

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 unsichtbar und lässt sich allenfalls erahnen. Über die aktuelle Sonnenintensität informiert 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 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 nicht nur für Kinder, sondern 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 wasserfeste Sonnencreme auf alle unbedeckten Körperstellen auf. Cremen Sie regelmäßig nach, vor allem, wenn Sie sich länger im Freien aufhalten und grundsätzlich nach dem Baden.

Kontakt: Christina Berg | Projektkoordinatorin
Hessische Krebsgesellschaft e.V. | Schwarzburgstr. 10 | 60318 Frankfurt
Telefon: 069 - 13 38 36 70 | eMail: berg@hessische-krebsgesellschaft.de



Beachten Sie dabei: Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht, sondern erhält sie nur. Die Eigenschutzzeit Ihrer Haut liegt in der Regel nur zwischen 10 bis maximal 30 Minuten und ergibt multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor der Creme die Zeit, wie lange man sich gefahrlos in der Sonne aufhalten kann.

Schützen Sie besonders Ihre Kinder. Die Haut von Kindern ist weitaus empfindlicher als die von Erwachsenen. Sonnenbrände in der frühen Kindheit und eine wiederkehrende hohe UV-Belastung sind bedeutende Risikofaktoren für die Entstehung von späteren Hautkrebs-erkrankungen. 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!

Vollständigen Sonnenschutz gibt es nicht, gehen Sie aus der Sonne, bevor sich die Haut rötet!

„Denn wenn die Haut erst reagiert, sich rötet, juckt oder schmerzt, hat sie bereits eine viel zu hohe Dosis abbekommen“, erklärt auch der Hautarzt Professor Dr. Eckhard Breitbart, der sich mit seinen Kollegen für die Vorbeugung von UV-Strahlen bedingtem Hautkrebs einsetzt.

Das Sonnenschutz-Projekt der Landeskrebsgesellschaften: SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder

Um Eltern und pädagogische Fachkräfte für das Thema Sonnenschutz zu sensibilisieren, wenden sich die Landeskrebsgesellschaften mit dem Hautkrebs-Präventionsprojekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ direkt an die Kindergärten. In Hessen setzt sich eine Mitarbeiterin der Hessischen Krebsgesellschaft e.V., gemeinsam mit hessischen Kitas für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Sonne ein. Jährlich wird das Projekt vom Frühjahr bis in den Spätsommer in vielen Einrichtungen durchgeführt, mehr als 600 Kinder und ihre Familien konnten wir durch unsere Aktionen schon erreichen.

Über die Hessische Krebsgesellschaft e.V.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. (HKG), mit Geschäftssitz in Frankfurt am Main, wurde 1952 gegründet. Sie ist ein gemeinnütziger Verein onkologisch tätiger Ärztinnen und Ärzte, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Förderer aus dem öffentlich-rechtlichen und privatrechtlichen Bereich sowie Betroffener und Interessierten.

Unser Ziel ist es, alle Organisationen, Krebskranke und deren Angehörige zu unterstützen und zu vernetzen. In 5 Krebsberatungsstellen, 7 Außensprechstunden sowie 2 Krebsberatungsangeboten in Kooperation mit Kliniken stehen kostenlos psychosoziale Beratungsangebote zur Verfügung. Wir führen Präventionsprojekte durch und klären über Vorsorgemöglichkeiten, Krebserkrankungen, Therapiemöglichkeiten und Nachsorge auf.

Mit unserer Krebspräventionskampagne „du bist kostbar“ möchten wir ein Leben ohne Krebs ermöglichen, sowie ein Leben mit Krebs verbessern. Wir sind Ansprechpartnerin für Institutionen, Betroffene und interessierte Einzelpersonen.

Die Hessische Krebsgesellschaft ist auf Spenden angewiesen.

Spendenkonto: Deutsche Apotheker und Ärztebank eG | IBAN: DE55 3006 0601 0002 8549 45 | BIC: DAAEDEDXXX