



## Pressemeldung

„Wie kann ich mich vor der Sonne schützen?“

### 6 Tipps zum richtigen Umgang mit der Sonne

Frankfurt, den 6. Juni 2018: Wie schütze ich mich und meine Familie richtig vor zu viel Sonne? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Hessische 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 Hessische 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 und ergibt multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor der Creme die Zeit, wie lange man sich auch damit gefahrlos in der Sonne aufhalten kann.

- 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, gehen die Landeskrebsgesellschaften 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.

Wer mehr erfahren möchte, erhält bei der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. weitere Informationen.

#### **Über die Hessische Krebsgesellschaft e.V.**

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V., 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 6 Krebsberatungsstellen und 4 Außensprechstunden 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



### **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.

### **Kontakt**

Christina Berg, Projektkoordinatorin  
Hessische Krebsgesellschaft e.V. | Schwarzbürgstr. 10 | 60318 Frankfurt  
Telefon: 069 – 13 38 36 70  
eMail: [berg@hessische-krebsgesellschaft.de](mailto:berg@hessische-krebsgesellschaft.de)