

10.06.2020

## 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, schätzen 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.**

*Stuttgart, 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. 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 Hautkrebskrankungen. 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 Professor Uwe Martens, Vorstandsvorsitzender des Krebsverbandes Baden-Württemberg.

### **Die Initiative zur Hautkrebsprävention der Landeskrebsgesellschaften: SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder**

Um Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte für das Thema Sonnenschutz zu sensibilisieren, wenden sich die Landeskrebsgesellschaften mit der Initiative zur Hautkrebsprävention „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ direkt an Kinderbetreuungseinrichtungen.

Der Krebsverband Baden-Württemberg unterstützt gemeinsam mit der IKK Classic, der BBBank sowie dem dm-drogieremarkt die Kinderbetreuungseinrichtungen dabei einen gesunden Umgang mit der Sonne im Betreuungsalldag umzusetzen. Unterstützt wird die Initiative vom Berufsverband der

Dermatologen sowie von Dermatolog\*innen aus der Region. Die drei Kinderbetreuungseinrichtungen, die die Initiative am vorbildlichsten umgesetzt haben, erhalten von der Dusyma Kindergartenbedarfs GmbH einen Einkaufsgutschein.

Jährlich wird die Initiative von März bis zu den Sommerferien in vielen baden-württembergischen Einrichtungen durchgeführt. Interessierte Einrichtungen können sich beim Krebsverband anmelden. Weitere Informationen zur Initiative sind auf der Homepage des Krebsverbandes zu finden.

Der Krebsverband Baden-Württemberg gehört zur Deutschen Krebsgesellschaft und ist bereits seit 80 Jahren aktiv. Seine Hauptaufgabe sieht der Verband in der Prävention sowie in der Begleitung und Beratung von Betroffenen. Mithilfe der vom Krebsverband intensiv betriebenen Vernetzung aller an einer Krebsbehandlung beteiligten Akteure wie onkologische Tumorzentren, Schwerpunktkliniken, Psychologen, Rehazentren oder auch Selbsthilfegruppen soll den Patienten eine optimale Therapie ermöglicht werden.