

Bundesweiter Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni 2022

Heißes Wetter und immer mehr Tage mit viel Sonnenschein erwartet die Menschen auch in Deutschland.

Stuttgart, im Juni 2022

Am 21. Juni wird der Tag des Sonnenschutzes begangen. Ein bedeutender Tag, denn noch immer steigt die Zahl der Hautkrebserkrankungen kontinuierlich an. Die ultraviolette (UV) Strahlung ist dabei 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 mehr als 35.000 Menschen pro Jahr erkranken. Die gute Nachricht: **Sonnenschutz statt Sonnenbrand** ist eine hoch effektive Präventionsmaßnahme und kann die Entstehung von Hautkrebs wirkungsvoll verhindern.

Die wichtigsten Sonnenschutzmaßnahmen 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, der inzwischen in jeder Wetter-App abzurufen ist. Beachten Sie bei der Planung Ihrer Aktivitäten im Freien unbedingt den tagesaktuellen UV-Index, ein Wert größer fünf steht für eine hohe Belastung durch UV-Strahlung, bereits ab einem UV-Index von drei werden Sonnenschutzmaßnahmen 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, die man sich maximal in der Sonne aufhalten soll.

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 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 Baden-Württemberg setzen sich die Mitarbeiterinnen des Krebsverbandes Baden-Württemberg e.V. sowie eine engagierte Hautärztin mit Unterstützung der IKK Classic, dem Drogeriemarkt dm und der BBBank für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Sonne in Kitas ein. Jährlich wird das Projekt von Frühjahr bis in den Herbst in vielen Baden-Württembergischen Einrichtungen durchgeführt, seit 2019 konnten wir mehr als 7.700 Kinder und ihre Familien durch unsere Sonnenschutz-Aktionen erreichen.

Der Krebsverband Baden-Württemberg e.V. klärt auf, senkt durch Projekte zur Prävention das Risiko an Krebs zu erkranken, setzt sich für eine optimale onkologische Versorgung ein und begleitet Erkrankte sowie deren Angehörige in dieser herausfordernden Zeit.

Der Krebsverband ist die Landeskrebsgesellschaft von Baden-Württemberg. Die Landeskrebsgesellschaften sind in allen Bundesländern vertreten und haben ein breit gefächertes Angebot aus Beratungen, Workshops und Kursen für krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen.