

Teil 1 der Serie: Sonne(n) mit Verstand

Sonne tanken – aber bitte nur mit Sonnenschutz

09.08.2010 Am 19.7. stellte der bayerische Gesundheitsminister Dr. Markus Söder in Nürnberg den ersten Bayerischen Hautkrebsbericht vor. Im Gegensatz zum Rest Deutschlands, wo sich die Anzahl der Neuerkrankungen am schwarzen Hautkrebs seit 2002 verdreifacht hat, blieb die Zahl in Bayern etwa konstant. Unerlässlich im erfolgreichen Kampf gegen Hautkrebs sind weiterhin Prävention und Früherkennung, betonte auch der Gesundheitsminister.

Der Freistaat ist das einzige deutsche Bundesland mit einer eigenen Präventionskampagne zum Sonnenschutz: Mit dem Projekt 'Sonne(n) mit Verstand - statt Sonnenbrand' informiert das Gesundheitsministerium bereits seit zehn Jahren über Risiken und Schutzmaßnahmen.

Gesund-in-Bayern.info - Regeln für effektiven Sonnen- und Hautschutz

- Die Haut langsam an längere Sonnenbestrahlung gewöhnen
- Starke Mittagssonne meiden (11-15 Uhr)
- UV-Strahlen undurchlässige Kleidung und Sonnenhut tragen
- Augenschutz durch geeignete Sonnenbrille
- Alle unbedeckten Körperteile mit reichlich [Sonnenschutzmittel](#) mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor eincremen
- Sonnencreme immer vor der Sonnenbestrahlung auftragen
- Regelmäßiges Auftragen des Sonnenschutzmittels, da durch Schwimmen, Abtrocknen und Schwitzen die Creme wieder „abgetragen“ wird. Achtung: die Verweildauer in der Sonne wird durch wiederholtes Auftragen des Sonnenschutzes nicht verlängert!
- Das verwendete Sonnenschutzmittel muss ein ausgewogenes UVB- und UVA-Schutzverhältnis haben
- Konsultation des Arztes oder Apothekers, wenn man Medikamente einnehmen muss, da bestimmte Arzneien die Lichtempfindlichkeit erhöhen
- Vermeidung von Kosmetika, Deodorants und Parfums, da deren Verwendung zu bleibender Pigmentierung führen kann
- Bei empfindlicher und nicht-lichtgewöhnter Haut maximal 5 bis 10 Minuten sonnen
- Unter der empfohlenen maximalen Verweildauer in der Sonne bleiben um unsichtbaren Hautschäden vorzubeugen

In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass vor allem mehrmalige Sonnenschäden in der Kindheit das Entstehen für bösartige Veränderungen von Muttermalen begünstigen und damit das Risiko für Hautkrebs im Erwachsenenalter deutlich erhöhen. Daher sind gerade Eltern gefordert den oben genannten Sonnenschutz-Regeln für ihre Kinder besonders akribisch zu folgen und in Sachen Sonnenschutz ein gutes Vorbild zu sein, denn „Sonne soll Spaß machen –und nicht krank“, wie es schon der bayerische Gesundheitsminister formulierte.

Weitere Info

<http://www.gesund-in-bayern.info/hausmittel/Sonnenbrand.html>

<http://www.sonne-mit-verstand.de/index.html>

Über uns

Gesund-in-bayern.info ist das einzige exklusive Gesundheitsportal, welches speziell auf die bayrischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Im Ergebnis finden Sie hier eine einzigartige und umfassende Informationssammlung vor. Die Themen reichen hierbei von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung von alternativen Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte.

Kontakt

Pharmacy Services AG

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

Tel.: 0041 71 686 77 66

Fax: 0041 71 686 77 00

E-Mail: web@gesund-in-bayern.info

Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>