



Frühlingssonne entspannt genießen

Frühlingssonne entspannt genießen
Deutsche Krebshilfe gibt Tipps zum Schutz vor Hautkrebs
Endlich Frühling. Endlich Sonne. Endlich raus. Nach den Wintermonaten ist die Sehnsucht nach wärmenden Sonnenstrahlen groß. Wer es einrichten kann, verbringt möglichst viel Zeit an der frischen Luft. "Genießen Sie die Sonne ohne Reue. Gewöhnen Sie Ihre Haut jedoch behutsam an die UV-Strahlen und vermeiden Sie Rötungen", sagt Gerd Nettekoven, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Krebshilfe. "Mit einfachen Sonnen-Tipps vermeiden Sie ein vorzeitiges Altern der Haut und verringern Ihr Hautkrebsrisiko." Gerade hellhäutige Menschen riskieren besonders im Frühling langfristige Hautschäden, wenn sie sich zu intensiv den UV-Strahlen aussetzen. Jeder Sonnenbrand schädigt die Hautzellen und erhöht das Hautkrebsrisiko. Daher ist ein umfassender Sonnenschutz wichtig. Mit ein paar einfachen Tipps lassen sich die sonnigen Wochen ohne gerötete Haut genießen: "In der Sonne nicht ausziehen, sondern Textilien als Sonnenschutz nutzen, die pralle Sonne meiden und stattdessen öfter mal im Schatten aufhalten", erklärt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP). "So können Sie Ihr Hautkrebs minimieren." Zum richtigen Sonnenschutz gehört zudem eine Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz sowie Kleidung. Sie besteht aus einer Kopfbedeckung, dicht gewebten T-Shirts, Hemden und Schuhen, die den Fußrücken ausreichend bedecken. Zudem gibt es spezielle Sonnenschutztextilien. Diese sind gekennzeichnet mit einem UV-Protection-Factor (UPF) oder dem Prüfsiegel "UV-Standard 801". Die Experten empfehlen außerdem: Alle unbedeckten Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel eincremen, das einen Lichtschutzfaktor 25, mit UV-A- und UV-B-Schutz enthält.
Hautkrebs ist die häufigste Krebsart in Deutschland. Jährlich erkranken etwa 234.000 Menschen bundesweit neu an einem Tumor der Haut, 28.000 davon am gefährlichen schwarzen Hautkrebs, dem malignen Melanom. Der größte Risikofaktor für dieses Tumorleiden sind die UV-Strahlen. Die Deutsche Krebshilfe und die ADP raten daher auch davon ab, Solarien zum Vorbräunen zu nutzen. Die UV-Strahlungsintensität der Geräte ist so stark, wie die der Sonne mittags am Äquator. Minderjährigen ist der Gebrauch von Solarien gesetzlich verboten.
Weitere Informationen bieten die Ratgeber und Faltsblätter der Deutschen Krebshilfe. Die Informations-Materialien können unter www.krebshilfe.de kostenlos bestellt werden.
Interviewpartner auf Anfrage!
Deutsche Krebshilfe e. V.
Buschstr. 32
53113 Deutschland
Telefon: 0228/72990-0
Telefax: 0228/72990-11
Mail: deutsche@krebshilfe.de
URL: <http://www.krebshilfe.de>

Pressekontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

krebshilfe.de
deutsche@krebshilfe.de

Firmenkontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

krebshilfe.de
deutsche@krebshilfe.de

Die Deutsche Krebshilfe wurde am 25. September 1974 gegründet. Ziel des gemeinnützigen Vereins "Deutsche Krebshilfe e.V." ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Nach dem Motto "Helfen. Forschen. Informieren." fördert die Deutsche Krebshilfe Projekte zur Verbesserung der Diagnose, Therapie, Nachsorge und Selbsthilfe. Sie hilft, die personelle und sachliche Ausstattung beispielsweise in Kliniken zu verbessern und Notstände in Therapie-, Forschungs- und Rehabilitationseinrichtungen zu beheben. Durch eine Krebskrankheit in Not geratene Menschen erhalten bei der Deutschen Krebshilfe Beratung, Hilfe und im begründeten Einzelfall auch finanzielle Unterstützung.