

WEITERE FRAGEN?

Bundesamt für Strahlenschutz
www.bfs.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP):
www.unserehaut.de

Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. (BVDD)
www.uptoderm.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de

Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG)
www.derma.de

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin
www.dgkj.de

Deutsche Krebshilfe (DKH)
www.krebshilfe.de

Deutscher Hausärzterverband
www.hausaerzterverband.de

Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg (DKFZ)
www.dkfz.de

European Skin Cancer Foundation
www.escf-network.eu

EUROSKIN e. V.
www.euroskin.eu

SO SCHÜTZEN SIE SICH RICHTIG:

	Schatten suchen! Für die heißen Sommermonate gilt: Zwischen 11 und 3 ist sonnenfrei.
	Anziehen! Weite bequeme Kleidung schützt am besten.
	Hut aufsetzen! Gesicht, Ohren und Nacken sollen bedeckt sein.
	Sonnenbrille tragen! Sonnenbrille mit „UV 400“ oder „UV 100%“, die seitlich am Kopf anliegen, sind richtig.
	Eincremen! Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor gut auftragen, rechtzeitig bevor man rausgeht. Nachcremen nicht vergessen - vor allem nach dem Baden. Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzzeit!

Vermeiden Sie Solarien! • Schützen Sie Ihre Kinder! • Seien Sie Vorbild!

Impressum:

Herausgeber: Bundesamt für Strahlenschutz
Postfach 10 01 49
38201 Salzgitter
Telefon: 03018-333-0
Telefax: 03018-333-1885
Email: info@bfs.de
Internet: www.bfs.de
Druck: Bonifatius GmbH, Druck · Buch · Verlag, Paderborn

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier.

SONNE - ABER SICHER!

**Eine Initiative des
Bundesamtes für Strahlenschutz**



SONNENSCHUTZ IST GESUNDHEITSSCHUTZ

Die Sonne sorgt für gute Laune – aber die ultraviolette (UV) Strahlung der Sonne kann sofortige oder langfristige Gesundheitsschäden nach sich ziehen. Davor können Sie sich schützen.

Augen

Tragen Sie eine Sonnenbrille! So können Sie durch UV-Einwirkung verursachte schmerzhaftes Bindehaut- oder Hornhautentzündungen vermeiden. Auf lange Sicht kann UV-Strahlung zur Entstehung des „Grauen Stars“ beitragen.

Haut

Schützen Sie Ihre Haut mit Kleidung und Sonnencreme!
Wer will schon Sonnenbrand oder Sonnenallergie?
UV-Strahlung lässt die Haut schneller altern.

Kinder brauchen besonderen UV-Schutz



Kinderhaut ist besonders empfindlich. Babyhaut hat noch keinen Eigenschutz und darf nicht der Sonne ausgesetzt werden. Je mehr UV-Strahlung und je mehr Sonnenbrände in Kindheit und Jugend, desto höher ist das Risiko an Hautkrebs zu erkranken.

SCHUTZ VOR HAUTKREBS

Fakten

Seit den 1970er Jahren steigt die Hautkrebsrate stetig. 2007 erkrankten in Deutschland etwa 195.000 Menschen neu an Hautkrebs, darunter rund 24.000 Menschen am schwarzen Hautkrebs. Über 2.500 Menschen sterben jährlich an den Folgen.

Hauptursache ist ein verändertes Freizeit- und Urlaubsverhalten. Vor allem in Freizeit und Urlaub sollte darauf geachtet werden, den richtigen UV-Schutz zu erhalten.

... und Solarien?

„Vorbräunen“ in Solarien? Nein danke! Der UV-Eigenschutz der Haut wird dadurch nicht aufgebaut. Man setzt sich nur unnötig mehr UV-Strahlung aus, was das Hautkrebsrisiko wiederum steigert.

... und Vitamin D?

Geringe Mengen an UV-Strahlung sorgen für eine ausreichende Bildung von Vitamin D im Körper. Extra „Sonnenbäder“ und Solarienbesuche sind dafür aber nicht notwendig.

SONNIGE URLAUBSPLANUNG



Endlich Sonnenurlaub

Ihre sonnenentwöhnte Haut reagiert empfindlich auf intensive UV-Strahlung. Darum ist im Urlaub in sonnigen Regionen und im Sommerurlaub der richtige UV-Schutz besonders wichtig.

Sonnenschutz im Winter

UV-Strahlung wird vom Schnee reflektiert und im Gebirge steigt die Intensität der UV-Strahlung mit jedem Höhenmeter weiter an. Der richtige UV-Schutz ist also auch hier wichtig.