



## Pressemitteilung

Nr. 044 vom 02.07.2015

Hautgeschützt durch den Sommer

### Gesundheitskoordinatorin Katja Klommmhaus rät zur Vorsorge

Katja Klommmhaus, Gesundheitskoordinatorin beim Landkreis Börde, empfiehlt: „Bei der Anwendung von Sonnenschutzcremes mit chemischen Filtern sollte man sich eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt eincremen. Cremes mit mineralischen Filtern entfalten ihre Schutzwirkung hingegen direkt nach dem Auftragen.“



Der Sommer ist da! Viele Menschen genießen in der „heißen Jahreszeit“ ausgiebig das Sonnenbaden. „Jedoch“, so Katja Klommmhaus vom Fachdienst Gesundheit des Landkreises Börde, „werden die Gefahren einer intensive Sonnenbestrahlung häufig unterschätzt.“ Nicht nur eine vorzeitige Hautalterung können oder Augenschädigungen können die Folge sein, auch das Risiko des „Hautkrebs“ ist gegenwärtig. Von daher sagt Klommmhaus, ein sorgfältiger Sonnenschutz ist unerlässlich!

Besonders sollte die empfindliche Kinderhaut ausreichend geschützt werden. Sonnenschäden im Kindesalter können auch noch nach Jahrzehnten Auslöser für die Entstehung von Hautkrebs sein. Aus diesem Grund sollten Säuglinge gar nicht erst der direkten Sonne ausgesetzt werden. Für Kinder gilt die „3 H- Regel“ (Hut, Hemd, Hose).

„Neben dem textilen Hautschutz ist die Anwendung von Sonnenschutzmitteln ab Lichtschutzfaktor 30 ratsam“, empfiehlt die Gesundheitskoordinatorin. „Heutzutage ist die Auswahl an Sonnenschutzprodukten riesig, da fällt es häufig nicht leicht, den Überblick zwischen Sonnenmilch, -sprays und Co zu behalten. Für die richtige Produktwahl ist vor allem entscheidend, dass das Sonnenschutzmittel vor UV-A- und vor UV-B-Strahlen schützt und der UV-A-Schutzfaktor mindestens ein Drittel des UV-B-Schutzfaktors beträgt. Welchen Lichtschutzfaktor man benötigt, das ist unter anderem vom Hauttyp, der Eigenschutzzeit der Haut sowie der Länge des Sonnenbades und der Intensität der Sonne abhängig. Generell gilt, je höher der Lichtschutzfaktor, desto länger hält die Schutzwirkung an.“

Circa 30 Milliliter Sonnencreme (etwa drei Eßlöffel) gleichmäßig auf dem gesamten Körper verteilt, werden für einen ausreichenden Schutz benötigt. Das Nachcremen nach zwei bis drei Stunden zum Erneuern der generellen Schutzschicht ist sinnvoll - besonders nach dem Baden.

Generell gilt, sich in der Mittagszeit im Schatten aufzuhalten, da zwischen 11:00 und 15:00 Uhr die Sonnenintensität am Größten ist.

#### Kontakt:

Uwe Baumgart  
Gerikestraße 104  
39340 Haldensleben

Telefon: +49 3904 7240-1204  
Telefax: +49 3904 7240-51204  
E-Mail: [presse@boerdekreis.de](mailto:presse@boerdekreis.de)

Hauttyp	1	2	3	4	Kinderhaut
<b>Hautfarbe</b>	sehr hell, blass	hell	hellbraun	braun	sehr hell
<b>Augenfarbe</b>	meist blau	blau, grün, grau	grau, braun	dunkel	alle Augenfarben
<b>Haarfarbe</b>	rötlich	blond	dunkelblond	dunkel	alle Haarfarben
<b>Eigenschutz</b>	5 - 10 Min.	10 - 20 Min.	15 - 25 Min.	20 - 30 Min.	max. 10 Min.
<b>LSF*</b> <small>* empfohlener Lichtschutzfaktor</small>	LSF 30 - 50+	LSF 20 - 50	LSF 15 - 30	LSF 10 - 15	LSF 30 od. mehr

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz

Hat man bereits einen Sonnenbrand erlitten, verschaffen „After Sun Produkte“ sowie kühlende Cremes oder Umschläge Linderung. Darüber hinaus sollten Betroffene viel trinken und bei einem stärkeren Sonnenbrand einen Arzt aufsuchen.

Klommhaus betont: „Hautkrebs ist die häufigste Krebsart in Deutschland. Ein umfassender Sonnenschutz von Kindheit an ist die beste Prophylaxe gegen diese Erkrankung. Auch die regelmäßige Inanspruchnahme des sogenannten `Hautkrebs-Screenings`, auf die jede gesetzlich krankenversicherte Person ab 35 Jahren alle zwei Jahre einen Anspruch hat, ist wichtig. Je früher der Hautkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.“