

UV-Strahlung und Hautkrebs

Der Sonnenbrand:

Hautschädigung mit Folgen

Wenn UV-Strahlen in zu großer Menge auf die ungeschützte Haut treffen, kommt es zur Rötung und Schwellung, d. h. zum Sonnenbrand. Rein oberflächlich erholt sich die Haut zwar, tief drinnen hat sich der Sonnenschaden jedoch unwiderruflich eingebrannt – die Grundlage für einen Hautkrebs ist gelegt.



So können Sie sich schützen

Wussten Sie schon, dass sich die Haut vor der Sonnenstrahlung nur eine gewisse Zeit selbst schützen kann?

Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor (LSF) können diese Zeit verlängern. Wer z. B. ohne Schutz 15 Minuten in der Sonne bleiben kann bis ein Sonnenbrand auftritt, bei dem verlängert sich diese Zeit bei Verwendung eines Sonnenschutzmittels mit LSF 12 - theoretisch - auf drei Stunden (12 x 15 Minuten). Das gilt allerdings nur, wenn der Sonnenschutz 20 Minuten vor Besonnung gleichmäßig messerrückendick und an allen Hautstellen aufgetragen wird, man sich nicht bewegt, schwitzt oder mit Wasser in Berührung kommt.

Sie sollten auch nur max. 50 Prozent der theoretischen Aufenthaltsverlängerung ausnutzen. Ein Nachcremen verlängert diese Zeit nicht!

Kinder sind besonders gefährdet

Jeder in der Kindheit und Jugend erlittene Sonnenbrand erhöht das Risiko, in späteren Jahren an Hautkrebs zu erkranken. Vor allem Kinder sollten aus diesem Grunde besonders gut geschützt werden, denn die Haut vergisst nichts. Deshalb gilt: Mittagssonne meiden, anziehen, eincremen und ab in den Schatten! Säuglinge und Kinder unter einem Jahr haben in der prallen Sonne nichts zu suchen.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de