



Wohlbefinden

Sonnenstich

Sonnenbrand

Hautkrebs

**Geschenke
der Sonne...**

**Die Sonne.
Freund oder
Feind?**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé



Ministère de la Santé

1. Ausgabe 2010

ISBN: 978-2-919909-52-0

Für weitere Informationen: Tel.: 247-85563

www.sante.lu

www.liguecancer.ch

Die Sonne: Freund?

Die Sonnenstrahlen bringen unseren Kreislauf in Schwung, wir fühlen uns besser und leistungsfähiger. Die Sonne schenkt uns Wohlbefinden und fördert seelische Ausgeglichenheit, **bereits 10 Minuten pro Tag an der frischen Luft genügen.**

Die Haut schützt den Körper vor Umwelteinflüssen wie Kälte, Hitze, UV-Strahlen, Chemikalien oder Keimen. Durch die UVB-Strahlung wird über die Haut die Produktion von Vitamin D angeregt. Im menschlichen Körper spielt Vitamin D eine wichtige Rolle für die Knochen, die Muskulatur und das Immunsystem.



Die Sonne: Feind?

In der Haut hinterlässt jeder Sonnenbrand bleibende Schäden; unsere Haut vergisst keine Rötung oder Verbrennung, welche durch Sonnenstrahlung ausgelöst wurden.

Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 18 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko erheblich.

Eine gesunde Bräune gibt es nicht. Eine Sonnenbräunung ist immer ein Zeichen, dass die Haut angegriffen ist.

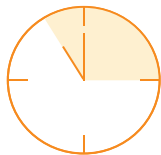
Verzichten Sie auf Solariumbesuche!

Schützen Sie sich!
Die Haut vergisst nichts.

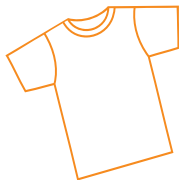
Um die positiven Aspekte zu nutzen, beachten Sie folgende Regeln:

1 Setzen Sie sich so wenig wie möglich der Mittagssonne aus.

Wenn die Sonne hoch am Himmel steht und die Schatten kurz sind, sollten Sie die Sonne meiden (zwischen 11 und 15 Uhr).



2 Halten Sie sich an schattigen Orten auf oder sorgen Sie mit einem Sonnenschirm oder einer Markise selbst für Schatten.



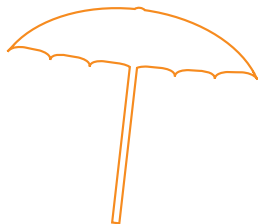
3 Wenn Sie in die Sonne gehen, schützen Sie sich mit :

- einem Hut mit breiter Krempe
- einer UV-undurchlässigen Sonnenbrille
- einem T-Shirt (es gibt Anti-UV-Textilien)
- einem Sonnenschutzmittel.

Achten Sie auf einen hohen Lichtschutzfaktor $IP^* > 25$. Cremen Sie sich 20 Minuten bevor Sie in die Sonne gehen ein, und erneuern Sie diesen Schutz alle 2 Stunden auf der gesamten unbedeckten Haut, besonders am Kleideransatz. Vorsicht beim gleichzeitigen Gebrauch von Kosmetika oder Medikamenten.

4 Schützen Sie besonders Ihr Kind mit Hut, Sonnenbrille, T-Shirt und Sonnencreme.

Vergessen Sie nicht, dass ein Kind unter 3 Jahren nie der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sein sollte. Stellen Sie Ihr Kind samt Kinderwagen in den Schatten. Denken Sie daran, dass Ihr Kind viel Flüssigkeit braucht: Geben Sie ihm ausreichend und regelmäßig Wasser zu trinken.



5 Achtung!

Ein Sonnenschirm genügt nicht immer als Schutz gegen die UV Strahlung, die je nach Neigung der Sonne und der Reflexion der Strahlung schwankt. Auch bei Wolken, Wind und frischeren Temperaturen riskiert man einen Sonnenbrand. Denken Sie vor allem daran, wenn Sie Sport treiben.

Selbstbräuner und Bräunungspräparate
färben die Haut ohne sie zu schützen.

6 Wasser, Sand und vor allem Schnee reflektieren die Sonne.

Helle und glänzende Oberflächen erhöhen die UV-Strahlung für unsere Haut und Augen. Seien Sie vorsichtig!



7 Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Haut. Lernen Sie Ihre Haut kennen.

Suchen Sie nach Veränderungen und Auffälligkeiten der Haut, indem Sie sich vor den Spiegel stellen oder bitten Sie eine vertraute Person Ihre Muttermale oder „Flecken“ zu betrachten.

Achten Sie besonders auf:

* Gesicht | * Kopfhaut | * Oberkörper | * Arme, Hände, Finger und Nägel | * Rücken, Nacken und Schultern | * Unterkörper, Beine, Füße und Zehen, sowie die Fußsohlen.

Wenn Sie feststellen, dass

1. ein Leberfleck oder Muttermal sich in Form, Farbe, Größe oder Oberfläche verändert hat
2. eine Wunde nicht heilt
3. eine neue Hautveränderung, die blutet, nässt, schwillt, sich rötet oder ungleichmäßig wird, entsteht

[illegible]

Wussten Sie?

- Im Jahr 2007 erkrankten 236 Personen in Luxemburg an Hautkrebs (Melanome inbegriffen) und 9 Personen sind an den Folgen dieser Krankheit gestorben.
- Hautkrebs ist die dritthäufigste Krebsart, sowohl bei Männern (139 Fälle) als auch bei Frauen (97 Fälle).
- Je früher Hautkrebs entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen, sogar bei einem bösartigem Melanom.
- Wichtig ist erste Veränderungen zu erkennen und zum Arzt zu gehen.