

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebskranker Menschen zu finanzieren.

**SPENDENKONTO  
KREISSPARKASSE KÖLN  
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91  
BIC COKSDE33XXX**

### Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 53113 Bonn  
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Fax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### INFONETZ KREBS

Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)  
Internet: [www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

Art.-Nr. 436 0014 Stand 2 / 2024

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR. 396 39 375)

Präventionsfaltblatt

# SOMMER SONNE SCHATTENSPIELE

GUT BEHÜTET VOR UV-STRAHLUNG

 **Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Liebe Leserinnen und Leser,

rund 500.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr neu an Krebs, Tendenz steigend. Auch wenn es keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs gibt, schätzen Experten dennoch, dass zwei von fünf Krebserkrankungen allein durch eine gesündere Lebensweise verhindert werden könnten.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, dem Entstehen von Krebs aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen sowie das Meiden von Solarien, ein rauchfreies Leben, eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, normales Körpergewicht, keine oder wenig Alkohol sowie ausreichend Bewegung – all diese Faktoren, die Ihr Krebsrisiko senken, können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet Ihnen das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Ihre Deutsche Krebshilfe  
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Zukunftsperspektive

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Sie können zwar nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Denn Kinder sind Profis im Nachmachen und behalten Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran!

Beispiel Sonne: Sie wärmt, tut der Seele gut und geht unter die Haut. Nicht ohne Folgen: Wer seine Haut oft der UV-Strahlung aussetzt, beschleunigt ihren Alterungsprozess, die ersten Falten entstehen. Und wer seiner Haut häufige UV-Belastungen und Sonnenbrände zumutet, riskiert Hautkrebs.



In den letzten Jahren hat die Zahl dieser Erkrankungen drastisch zugenommen: Jährlich erkranken in Deutschland rund 309.000 Menschen neu an Hautkrebs.

Der alarmierende Anstieg der Krankheit gilt als Folge des weitverbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

## Schattenspiele

Vermeiden Sie jede Hautrötung. Wie schnell Ihre Haut rötet hängt von Ihrem Hauttyp ab. Menschen mit Hauttyp I und II benötigen besonderen Schutz vor UV-Strahlung.

### Welcher Hauttyp sind Sie?

**Typ I:** Sehr helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, helle Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, niemals Bräunung\*

**Typ II:** Helle Haut, häufig Sommersprossen, blonde Haare, blaue, graue, grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, schwache Bräunung\*

**Typ III:** Helle bis hellbraune Haut, dunkelblonde bis braune Haare, graue oder braune Augen. Bei Sonne: leichter Sonnenbrand, gute Bräunung\*

**Typ IV:** Hellbraune, olivfarbene Haut, dunkelbraunes Haar, braune bis dunkelbraune Augen. Bei Sonne: bräunt schnell\*

**Typ V:** Dunkelbraune Haut, dunkelbraunes bis schwarzes Haar, dunkelbraune Augen

**Typ VI:** Dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen, schwarze Haare

\* Reaktion der ungeschützten Haut auf 30 Min. Besonnung im Juni

### Unsere UV-Schutz-Empfehlungen

- Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr und halten Sie sich möglichst im Schatten auf.
- Tragen Sie sonnendichte Kleidung, eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille mit UV-Schutz (Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1 und UV 400).
- Schützen Sie unbedeckte Körperstellen mit Sonnencreme (Lichtschutzfaktor (LSF) 30, UV-A- und UV-B-Schutz, wasserfest und ohne Duftstoffe).
- Cremens Sie sich 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien ein und erneuern Sie den Schutz nach zwei Stunden. Bleiben Sie deshalb aber nicht länger in der Sonne.

## Dünnhäutig

Kinderhaut reagiert ganz besonders empfindlich auf UV-Strahlen. Dies hat zwei wesentliche Ursachen: Die UV-empfindlichen Stammzellen liegen in der kindlichen Haut sehr viel dichter unter der Hautoberfläche als bei Erwachsenen und sind somit UV-Strahlen viel stärker ausgesetzt. Auch bei Sonnenbränden reagiert die kindliche Haut anders als die Erwachsener. Dieses „Alarmsignal“ des Körpers tritt bei Kindern zeitverzögert auf. Die Haut ist dann bereits erheblich geschädigt.

**Kinderhaut muss ganz besonders vor krebserregenden UV-Strahlen geschützt werden.**

0 bis 1 Jahre	1 bis 6 Jahre	6 bis 12 Jahre
<b>Besonnung</b>		
Keine direkte Sonne, nur Schatten	Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden	Wenig direkte Sonne, keine Mittagssonne
<b>Kleidung</b>		
Sonnendichte T-Shirts (auch beim Baden!), Hemden, Hosen, spezielle Textilien mit UV-Schutz (UPF 30 und höher oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“), Kopfbedeckung mit Schirm und Nackenschutz, Schuhe, die den Fußrücken schützen, Sonnenbrille		
<b>Sonnencreme</b>		
Keine	Sonnencreme ohne Duftstoffe ab LSF mindestens 30 (UV-A- und UV-B-Schutz) an nicht bedeckten Körperstellen	

## Ins rechte Licht gerückt

Sonnen im Solarium ist keine gesündere Alternative. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft auch die künstliche UV-Strahlung aus Solarien in die höchste Kategorie krebserregender Faktoren ein. Die UV-Strahlungsintensität vieler Geräte ist so hoch, wie die der Sonne mittags am Äquator, bei wolkenlosem Himmel.

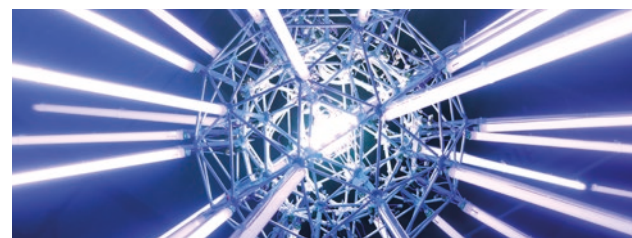
Es gibt keine Solariennutzung ohne gesundheitliche Schäden. Jeder Gebrauch verursacht Schäden am Erbgut. Nicht immer können diese vollständig vom körpereigenen Reparatursystem behoben werden. Langfristig entsteht so Hautkrebs.

Studien zeigen: Wer vor dem 35. Geburtstag regelmäßig einmal pro Monat mit dem Nutzen von Solarien beginnt, erhöht sein Risiko am gefährlichen schwarzen Hautkrebs zu erkranken um 60 Prozent. Diese, auch als malignes Melanom bekannte, Hautkrebsart bildet sehr schnell Tochtergeschwülste und ist dadurch schwerer heilbar.

Solarien verursachen in Nord-Europa jährlich schätzungsweise 3.400 Neuerkrankungen am malignen Melanom – etwa 800 Erkrankte sterben daran. Das „Sonnen“ im Solarium kann also auch tödlich enden.

### Nutzen Sie keine Solarien!

**Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt aufgrund der Krebsgefahr, grundsätzlich keine künstlichen UV-Bestrahlungsgeräte zu kosmetischen Zwecken zu nutzen.**



## Früherkennung von Hautkrebs

**Sie selbst sind Ihr wichtigster Verbündeter bei der Früherkennung von Hautkrebs. Denn Veränderungen der Haut lassen sich mit bloßem Auge erkennen.**

- Nehmen Sie Ihre Haut regelmäßig in Augenschein.
- Lassen Sie „uneinsichtige“ Stellen wie etwa den Rücken von einem Familienmitglied begutachten.
- In Zweifelsfällen fragen Sie Ihren Hausarzt!

### Sechs Signale, die auf schwarzen Hautkrebs hinweisen können

- Ein Pigmentmal ist deutlich dunkler – bis hin zu braunschwarzer oder schwarzer Farbe; es hebt sich klar von anderen Pigmentmalen ab.
- Ein Pigmentmal ist in Form und / oder Farbe unregelmäßig.
- Ein Pigmentmal verändert die Farbe, wird heller oder dunkler.
- Ein Pigmentmal hat bereits einen Durchmesser von 2 mm erreicht.
- Nach jahrelangem Stillstand wächst ein Pigmentmal plötzlich wieder sichtbar.
- Sie spüren ein bestehendes oder neues Pigmentmal – zum Beispiel weil es brennt, juckt oder sogar blutet.

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten Frauen und Männern ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine standardisierte Untersuchung der gesamten Körperoberfläche (Hautkrebs-Screening) an.

Die Untersuchung können Sie bei Ärzten machen lassen, die an einer speziellen Fortbildung teilgenommen und eine entsprechende Genehmigung erhalten haben. Dazu gehören Hausärzte sowie Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologen).