

18. Mai 2022

RADIOBEITRAG als Text

Hautkrebsmonat: Vor Sonnenstrahlen schützen

Anmoderation:

Zwar hat jeder Zweite in Deutschland Angst, einmal an Hautkrebs zu erkranken, dennoch nutzt ein Drittel keine Sonnenschutzmittel. Und nur jeder Zweite weiß, was der Lichtschutzfaktor bei Sonnenschutzmitteln bedeutet. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes anlässlich des Hautkrebsmonats Mai. Über Hautkrebsrisiken und Wege zur Vorbeugung hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Gerhard Schillinger informiert, er ist Leiter des Stabs Medizin und Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.22 Minuten

Dr. Gerhard Schillinger:

Der beste Schutz vor Hautkrebs ist, wenn man die Risiken vermeidet. Und ein großer Risikofaktor für Hautkrebserkrankungen sind die UV-Strahlen: Also zu viel und zu intensive, ungeschützte Aufenthalte in der Sonne und häufige Solarienbesuche. Und grundsätzlich lässt sich das Risiko deutlich senken, wenn man drei Dinge beachtet: die Haut vor UV-Strahlen schützen, seine Haut regelmäßig auf Auffälligkeiten untersuchen und spätestens ab 35 Jahre sollte man das kostenlose Angebot der Krankenkassen zum Hautkrebscreening alle zwei Jahre auch wirklich wahrnehmen.

Text: ...denn früh erkannt, lässt sich Hautkrebs meist gut heilen, so Dr. Gerhard Schillinger weiter. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband. Zwar ist die Sonne gut für das Wohlbefinden, vor intensiver Sonnenstrahlung sollte man sich aber dennoch richtig schützen.

Dr. Gerhard Schillinger:

Man sollte sich nicht nur dann schützen, wenn man jetzt im Freibad liegt oder am Meer, sondern auch wenn man, längere Zeit bei starker Sonneneinstrahlung draußen ist und wieviel Sonne man ohne Schutz verträgt, hängt auch vom Hauttyp ab. Wenn man dann doch zu viel abbekommen hat und bekommt einen Sonnenbrand, dann heilt der wieder. Aber man darf nicht vergessen: Die Haut selbst vergisst nicht. Das heißt: Die Haut altert dann schneller und man erhöht sein Risiko, Hautkrebs zu bekommen.

Text: Hellere Hauttypen können meist nur kurze Zeit in der Sonne verbringen, ohne ihrer Haut zu schaden. Sonnenschutzmittel mit dem richtigen Lichtschutzfaktor sind dann wichtig.

Dr. Gerhard Schillinger:

Der Lichtschutzfaktor ist das Maß, das angibt wie viel länger man schadlos in der Sonne bleiben kann, wenn man sich eingecremt hat. Das heißt, wenn man normalerweise ohne Sonnenbrand nur zehn Minuten in der Sonne bleiben kann, dann kann man mit einem Lichtschutzfaktor von 20, 200 Minuten in der Sonne bleiben. Wichtig ist, dass man sich rechtzeitig eincremt – also eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad – und, dass man sich auch ausreichend eincremt, das sind für einen normalen Erwachsenen etwa 30 bis 40 ml, die man dann braucht, das sind drei bis vier Esslöffel und man muss sich auch regelmäßig nacheincremen also nach zwei Stunden und auch, wenn man im Wasser war.