Informationsportale

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
https://www.mags.nrw/gesundheit-und-klimawandel

Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration, Hamburg
https://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/sozialbehoerde/themen/gesundheit

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
https://www.klima-mensch-gesundheit.de/

Krebsinformationsdienst
Deutsches Krebsforschungszentrum
https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-vorbeugen/krebsrisiko-uv-strahlung

Deutsche Krebshilfe
https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/uv-strahlung-und-hautkrebs/

Was ist noch wissenswert…

- Schnee reflektiert das einfallende Sonnenlicht um bis zu 80 Prozent.
- Dadurch wird die Intensität der UV-Strahlung nahezu verdoppelt.
- Kälte lässt die Haut dünner und auch trockener werden, was sie sehr empfindlich macht.
- Pro 100 m Aufstieg steigt die UV-Intensität um etwa 10%. Im Ski-Gebiet ist man also oft stärker betroffen, als im Tal.
- Konsequenter Sonnenschutz - auch im Winter- kann das Risiko an Hautkrebs zu erkranken um 50 % senken.
- In Deutschland werden 2025 rund 372.000 Neuerkrankungen an Hautkrebs prognostiziert.
- EU-weit erkranken sogar rd. 1,3 Millionen Menschen an Hautkrebs.
- Wichtigstes Ziel der Hautkrebsfrüherkennung ist es, die Zahl der Todesfälle am malignen Melanom zu senken. Des Weiteren wird bei frühzeitiger Entdeckung kleinerer Tumoren bei allen drei Hautkrebsarten oftmals weniger ausgedehnt operiert und die medikamentöse Behandlung kann daher in vielen Fällen schonender erfolgen.
- Wenn sie rechtzeitig erkannt werden, können alle Hautkrebsarten gut behandelt und geheilt werden!

BKK-Landesverband NORDWEST
E-Mail: presse@bkk-nordwest.de
https://www.bkk-nordwest.de

Sonnenschutz im Winter

Warum UV-Strahlen das Hautkrebsrisiko erhöhen

BKK Landesverband NORDWEST

Schnee erhöht Hautkrebsrisiko

- Selbst bei eisigen Temperaturen und wolkigem Himmel hat die Sonne noch ordentlich Kraft.

- Auch die Wintersonne schädigt unsere Haut und kann fatale Auswirkungen auf die menschliche Haut haben und den gefährlichen Hautkrebs entstehen lassen!

- Kälte und Bewölkung täuschen oft über die Strahlenintensität hinweg. Dr. Dirk Janssen, Vorstand des BKK-Landesverbandes NORDWEST, erklärt hierzu: „Selbst an einem kühlen, bedeckten Tag wirken bis zu 80 Prozent der schädlichen Strahlen durch die Wolkendecke auf uns ein, da ist Vorsorge notwendig“.

Hautkrebs ist bundesweit nach wie vor die häufigste Krebserkrankung

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

Gehen Sie zur Vorsorge und machen Sie vom Screening Gebrauch.

Warum Sonnenschutz gerade für Kinder wichtig ist

Kinderhaut ist empfindlicher und dünner als die Haut von Erwachsenen, hat oftmals einen geringeren Eigenschutz und kann schneller verbrennen.

Das Tückische an der Sonnenstrahlung - auch im Winter - ist, dass ihre Folgen oft erst Jahre später auftreten.

Sonnenbrand in der Kindheit kann Langzeitschäden verursachen, die erst Jahre später sichtbar werden. Dies kann sowohl vorzeitige Hautalterung als auch ein erhöhtes Hautkrebsrisiko im Erwachsenenalter einschließen.

Prävention & Gesundheitsschutz

„Die einfachste, aber wirksamste Regel: Vermeiden Sie einfach jede Rötung der Haut, sprich einen Sonnenbrand!“, so Dr. Dirk Janssen, Vorstand des BKK-Landesverbandes NORDWEST.

„Deshalb gilt:
Prävention – Gesundheit fördern, statt Krankheit verwalten.“

Unsere Empfehlungen für Erwachsene und Kinder:

- Den wirksamsten Sonnenschutz haben Sie bereits in ausreichender Menge zu Hause vorrätig: sonnendichte Kleidung, Hüte und so weiter.

- Diesem textilen Sonnenschutz ist beim Aufenthalt in der Sonne vor allem anderen Vorrang einzuräumen.

- Schützen Sie die von der Kleidung unbedeckten Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel mit LSF 50.

- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnen- oder Skibrille mit UV-Filter.

- Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich. Achten Sie auch auf Lippenschutz.