

WIE KANN ICH MICH VOR HAUTKREBS SCHÜTZEN?



Hautkrebs ist eine der am besten vermeidbaren Krebsarten. Indem Sie Ihr Sonnverhalten anpassen, können Sie den Hauptrisikofaktor „UV-Strahlung“ beeinflussen. Personen mit einem hellen Hauttyp und Kinder haben das höchste Risiko einen Hautkrebs zu bekommen. Deshalb müssen sie besonders aufmerksam sein, wenn sie sich in der Sonne aufhalten.

Aber was genau sollte man tun?

TIPP
1



Bevorzugen Sie schattige Plätze.

Direktes Sonnenlicht zwischen 11 und 15 Uhr im Sommer sollte vermieden werden, dann sind die UV-Strahlen am stärksten. Setzen Sie Kinder so wenig wie möglich der direkten Sonne aus.

TIPP
2



Tragen Sie schützende Kleidung.

Versorgen Sie sich und Ihre Kinder mit Kleidung, die vor UV-Strahlen schützt, denn Kleidung ist der beste Schutz. Dunkle, dicht gewebte Materialien sind am besten geeignet die UV-Strahlen abzuhalten. Denken Sie auch an die Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.

TIPP
3



Erneuern sie regelmäßig Ihr Sonnenschutzmittel.

Ein Sonnenschutzmittel hält in der Regel nur 2 - 3 Stunden. Es sollte also eine halbe Stunde vor dem Baden aufgetragen werden und ca. alle 2 Stunden erneuert werden. Achten Sie auch darauf, dass es vor UV-A und UV-B Strahlen schützt und einen hohen Lichtschutzfaktor hat.

TIPP
4



Vermeiden Sie Sonnenbrand.

Denn dies ist ein eindeutiges Zeichen, dass man zu lange in der Sonne war. Auch gilt Vorsicht bei Kindern: zu lange Sonnenbestrahlung in der Kindheit führt zu einem lebenslang erhöhten Risiko für Hautkrebs.

TIPP
5



Vermeiden Sie die Benutzung von Sonnenbänken.

Es stimmt nicht, dass die Sonnenbank die Haut vorbereitet. Sie ist eher schädlich für die Haut. Vor allem Kinder unter 18 Jahren sollten auf keinen Fall auf die Sonnenbank.

TIPP
6



Kontrollieren Sie den UV-Index.

Dies können Sie in der Zeitung oder im Internet überprüfen. Wenn der UV-Index höher als 3 ist, ist ein Schutz erforderlich.

TIPP
7



Vorsicht vor reflektierenden Oberflächen wie Wasser, Schnee, Sand...

Im Urlaub, in den Bergen oder in heißen Regionen ist zusätzlicher Schutz erforderlich.

TIPP
8



Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!



CLEVER IN DIE SONNE

Bewegt euch geschützt

Erfahren Sie mehr: www.patientenrat.be
www.cancer.be/futéausoleil



#cleverindiesonne