

Presseinformation

Hannover, 17.06.2021

Gut geschützt den Sommer genießen Tipps der Niedersächsischen Krebsgesellschaft zum Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni 2021

Nach dem verregneten Frühling machen die Sonnenstrahlen der vergangenen Tage Hoffnung auf einen schönen, sonnigen Sommer. Zum Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni 2021 gibt die Niedersächsische Krebsgesellschaft daher einige hilfreiche Tipps, um die Zeit im Freien möglichst unbeschwert und ohne Sonnenbrand genießen zu können:

- **Vermeiden Sie die stärkste Sonneneinstrahlung zur Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr.**
Nutzen Sie die Vormittags- und Nachmittagsstunden für Aktivitäten im Freien.
- **Halten Sie sich bei starker Sonneneinstrahlung im Schatten auf.**
Auch Wolken halten nur 20 Prozent der UV-Strahlung ab. Trinken Sie viel.
- **Schützen Sie Ihre Haut durch angemessene Bekleidung.**
Schultern, Ellenbogen und Knie sollten bedeckt sein. Denken Sie an eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe und Nackenschutz.
- **Schützen Sie nicht bekleidete Hautpartien mit Sonnencreme.**
Tragen Sie die Produkte immer großzügig auf und cremen Sie mehrmals täglich nach, um den Schutz aufrecht zu erhalten.
- **Tragen Sie die Sonnencreme 30 Minuten vor den Aktivitäten im Freien auf.**
Benutzen Sie Präparate mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LSF 30).
- **Babys und Kleinkinder unter einem Jahr gehören gar nicht in die direkte Sonne.**

„Gerade Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend sowie eine wiederkehrend hohe UV-Belastung sind bedeutende Risikofaktoren um im späteren Leben an Hautkrebs zu erkranken“, betont der Vorsitzende der Niedersächsischen Krebsgesellschaft, Dr. Peter N. Meier.

In Niedersachsen erhalten jedes Jahr fast 25.000 Menschen neu die Diagnose Hautkrebs. Die meisten Neuerkrankungen entfallen auf den hellen Hautkrebs, bei jeder siebten Hautkrebsneuerkrankung handelt es sich allerdings um den besonders gefährlichen schwarzen Hautkrebs.

Wird der Hautkrebs jedoch früh genug erkannt, bestehen sehr gute Heilungschancen. Daher empfiehlt die Niedersächsische Krebsgesellschaft, regelmäßig die eigene Haut auf Veränderungen zu untersuchen und an den Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchungen teilzunehmen. Ab dem Alter von 35 Jahren können diese alle zwei Jahre in Anspruch genommen werden.

Weitere hilfreiche Tipps zum gesunden Sonnenbaden und zur Hautkrebsprävention bieten die Informationsflyer „Haut und Sonne“ sowie „Sonnenschutz für mein Kind“, die kostenlos bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft unter www.nds-krebsgesellschaft.de angefordert werden können.

Pressekontakt:

Jennifer Schiller

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Tel. 05 11 – 3 88 52 62

schiller@nds-krebsgesellschaft.de



*Die **Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.** wurde 1950 von Landespolitikern, Ärzten, Vertretern von Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern gegründet. Sie ist Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG), der größten wissenschaftlich-onkologischen Fachgesellschaft in Deutschland, mit Sitz in Berlin. Die wichtigsten Aufgaben und Ziele der Niedersächsischen Krebsgesellschaft umfassen die Prävention und Aufklärung, Beratung und Information, Förderung der Forschung und Qualitätssicherung sowie die Unterstützung von Krebselbsthilfegruppen und Krebsberatungsstellen in Niedersachsen.*