

Richtiges Sonnen

Es ist heute bekannt, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) durchgemachten Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt. Es gilt, durch effizienten Sonnenschutz – Sonnenschutzkleidung, Sonnencreme und natürlichen Schatten – Sonnenbrände zu vermeiden. Schwache Pigmentierung der Haut ist ein wesentlicher Risikofaktor bei der Entstehung eines Melanoms.

Die 7 Sonnen-Regeln

Mittagssonne - nein danke! Von 11 bis 15 Uhr lieber im Schatten bleiben!

3 x H hilft! Hut, Hemd und Hose aus dichtgewebten Materialien schützen!

Creme de la Typ! Der persönliche Hauttyp bestimmt das richtige Sonnenschutzmittel.

Indirekte Sonne - direkte Wirkung Im Schatten oder bei Bewölkung: 50 % Sonnenintensität. Wasser, Sand, Schnee und andere reflektierende Umgebung: Bis zu 85 % mehr!

Sonnenbrand „löschen“! Bei leichten Rötungen: Kühlende Salben aus der Apotheke oder Naturprodukte. Starke Rötung oder Blasenbildung: Unbedingt Arzt aufsuchen!

Risiko im Griff? Wissen schützt: Erhöhtes Risiko besteht bei hellhäutigen Typen, einschlägigen Erkrankungen in der Familie und vorwiegendem Aufenthalt im Freien.

Beobachtung rettet Leben! 90 % aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Monatliche Selbstbeobachtung und bei zahlreichen, atypischen, unregelmäßigen Muttermalen; auch 1 – 3 mal jährliche Kontrolle durch den Facharzt!

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker bzw. www.sonneohnereue.at.