Deutsche Krebshilfe
Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebs und die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/ -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Weiterentwicklungen in der Krebsdiagnostik und Krebstherapie
- Förderung der psychosozialen Krebsnachsorge und der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft zahlreicher Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen und damit richtungweisende Projekte zu finanzieren.

JETZT SPENDEN!
KREISSPARKASSE KÖLN
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
BIC COKSDE33XXX

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32 53113 Bonn
Telefon: 0228 72990-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

INFONETZ KREBS – der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe
Telefon: 0800 80708877 (kostenfrei, Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

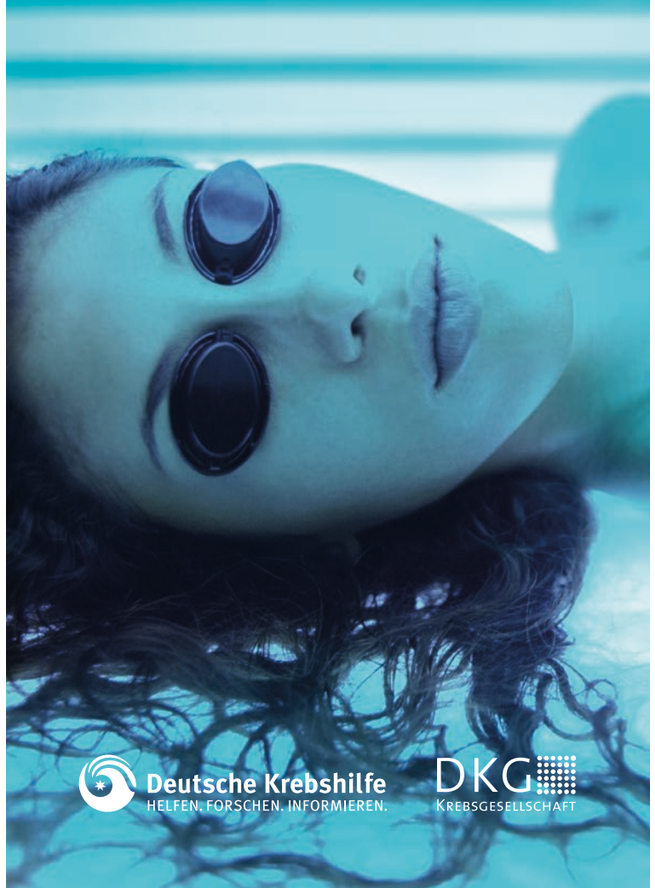
Art.-Nr. 447 0015 Stand 9 / 2025

„Deutsche Krebshilfe" ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR. 396 39 375)

Präventionsfaltblatt

INS RECHTE LICHT GERÜCKT

KREBSRISIKOFAKTOR SOLARIUM



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
KREBSGESELLSCHAFT

Liebe Leserinnen und Leser,

Rund 500.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr neu an Krebs – Tendenz steigend. Auch wenn es keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs gibt, schätzen Experten dennoch, dass zwei von fünf Krebserkrankungen allein durch eine gesündere Lebensweise verhindert werden könnten.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, dem Entstehen von Krebs aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauchfreies Leben, kein oder nur wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren, die Ihr Krebsrisiko senken, können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Aber auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

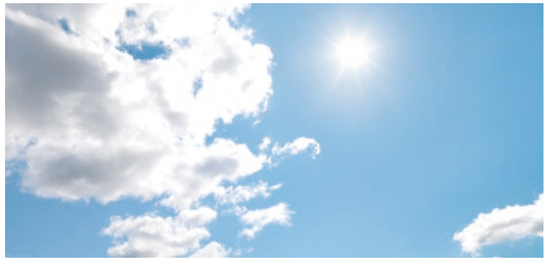
Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter www.krebshilfe.de und www.krebsgesellschaft.de

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft

Hautkrebs aktiv vorbeugen

Die Sonne: Ihr Licht und ihre Wärme wirken wohltuend auf Körper und Seele. Richtig dosiert, steigert sie unsere Vitalität. Die ultravioletten UV-Strahlen benötigt unser Körper zur Produktion von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen sorgt. Dem Mensch genügt hierfür bereits eine sehr geringe Dosis, da der Körper die Bildung nach einer gewissen Zeit in der Sonne ohnehin einstellt. Im Sommer ist es ausreichend, Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche unbedeckt 10 bis 15 Minuten der Sonne auszusetzen.



Natürliche UV-Strahlen der Sonne und künstliche aus Solarien beschleunigen jedoch auch den Alterungsprozess der Haut: Falten entstehen. Und was noch weitaus schwerwiegender ist: Das Hautkrebsrisiko steigt.

In den letzten Jahren hat die Zahl der Hautkrebserkrankungen drastisch zugenommen.

Unsere UV-Schutz-Empfehlungen

- Intensive Sonne meiden. Für Infos zum täglichen Sonnenbrandrisiko „UV-Index" nutzen: www.bfs.de/uv-prognose
- Kleidung als UV-Schutz nutzen und durch Kopfbedeckung und Sonnenbrille (Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1 und UV 400) ergänzen.
- Sonnencreme für unbekleidete Hautstellen verwenden (Lichtschutzfaktor 30 bis 50, UV-A- und UV-B-Schutz). Regelmäßig nachcremen.

Es gibt keine gesunde Bräune!

Gebräunte Haut gilt bei vielen Menschen immer noch als „gesund“ und „attraktiv“. Aus biologischer Sicht ist es jedoch nur ein Zeichen für eine hohe UV-Belastung der Haut.

UV-Strahlung kann der Mensch, im Gegensatz zu Wärme und Licht, nicht mit seinen Sinnen wahrnehmen. Wird die Haut unsichtbaren UV-Strahlen ausgesetzt, entstehen schon nach wenigen Sekunden Schäden im Erbgut der Hautzellen.

Trifft die schädliche UV-Strahlung auf die Zellen der Haut, bildet diese das Farbpigment Melanin. Es legt sich schützend um den Zellkern, um Schäden des darin enthaltenen Erbguts zu verhindern. Das Melanin lässt so die Haut bräunlich erscheinen.

Dieser Eigenschutz der Haut erreicht höchstens einen Lichtschutzfaktor 4. Da Bräune den Zellkern nur begrenzt schützen kann, entstehen durch UV-Strahlen – sowohl von der Sonne als auch von Solariengeräten – immer auch Schäden am Erbgut. Der Körper behebt diese bis zu einem gewissen Maß selbst. Ist die Haut allerdings zu lange oder zu oft ungeschützt der UV-Strahlung ausgesetzt, können Schäden am Erbgut bestehen bleiben, aus denen sich Jahre später Hautkrebs entwickeln kann.

Bräunung ist eine Stressreaktion der Haut – ein körpereigener Schutzmechanismus vor krebserregender UV-Strahlung. Unterstützen Sie daher ihren Körper durch einen angemessenen UV-Schutz und führen Sie gebräunte Haut nicht gezielt herbei!

Welcher Hauttyp sind Sie?

Wie viel Sonne kann ich vertragen, ohne meine Haut bleibend zu schädigen? Wer seinen Hauttyp (1 – 6) kennt, kann seine UV-Strahlenempfindlichkeit richtig einschätzen und dauerhaften UV-Schäden vorbeugen.

Hauttypen

Typ 1: Sehr helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: meist Sonnenbrand innerhalb von 10 Minuten, niemals Bräunung.

Typ 2: Helle Haut, häufig Sommersprossen, blonde bis braune Haare, blaue, graue, grüne oder braune Augen. Bei Sonne: oft Sonnenbrand innerhalb von 20 Minuten, kaum bis mäßige Bräunung.

Typ 3: Helle bis hellbraune Haut, selten Sommersprossen, graue oder braune Augen, dunkelblonde bis braune Haare. Bei Sonne: Sonnenbrand möglich, meist innerhalb von 30 Minuten, schnellere Bräunung als Hauttyp 2.

Typ 4: Hellbraune, olivfarbene Haut, dunkelbraune Haare, braune bis dunkelbraune Augen. Selten Sonnenbrand, meist innerhalb von 45 Minuten.

Typ 5: dunkelbraune Haut, dunkelbraunes bis schwarzes Haar und dunkelbraune Augen. Selten Sonnenbrand, meist innerhalb von 60 Minuten.

Typ 6: dunkelbraune bis schwarze Haut, schwarze Haare und dunkelbraune Augen. Sehr selten Sonnenbrand, meist innerhalb von 90 Minuten.

Das Personal in Solarien ist gesetzlich angewiesen, Minderjährige sowie Menschen mit Hauttyp 1 und 2 von der Solariennutzung auszuschließen!

Die maximale Strahlungsstärke von Solarien wurde gesetzlich auf 0,3 W/m^2 begrenzt. Dieser Wert entspricht der höchsten auf der Erde erreichbaren Strahlungsintensität, die mittags am Äquator herrscht (UV-Index von 12).

Krebsrisiko Solarium

Die künstlichen UV-Strahlen der Solarien sind keineswegs eine „gesündere“ Variante der Sonne. Die Weltgesundheitsorganisation stuft UV-Strahlung allgemein und speziell die aus Solarien in die höchste Kategorie krebsauslösender Faktoren ein.

Die Deutsche Krebshilfe rät deshalb grundsätzlich von Solarienbesuchen ab. Unbeirrbare, die trotzdem ein Solarium nutzen wollen, sollten jedoch in jedem Fall einen Solarien-Check durchführen: Hält der Betrieb die gesetzlichen Bestimmungen der UV-Schutzverordnung (UVSV) ein?

Trifft auch nur ein Punkt der Checkliste nicht zu, benutzen Sie das Solarium auf keinen Fall. Ein Einhalten der gesetzlichen Vorgaben garantiert nicht die gesundheitlich unbedenkliche Nutzung von Solarien.

Der Solarium-Check

Die Solariengeräte

- ○ werden durch speziell geschultes Fachpersonal beaufsichtigt

Die Informationen

- ○ weisen im Eingangsbereich auf das Verbot für Minderjährige und das Hautkrebsrisiko durch künstliche UV-Strahlen hin

Das Personal ist ausgebildet und hat

- ○ mich auf mögliche Hautschäden durch UV-Bestrahlung hingewiesen
- ○ meinen Hauttyp bestimmt
- ○ mich darauf hingewiesen, dass ich als Hauttyp 1 oder 2 nicht auf das Solarium gehen sollte
- ○ sich nach eventuellen Sonnenbränden und Hautkrankheiten erkundigt
- ○ mich befragt, wie lange mein letzter Solariumbesuch zurückliegt
- ○ sich erkundigt, ob ich Medikamente nehme
- ○ mich darauf hingewiesen, dass ich mich ungeschminkt, ohne Körperlotionen (insbesondere Bräunungskosmetik und Sonnencreme) und ohne Parfum auf die Sonnenbank legen sollte
- ○ errechnet, wie lange ich am Anfang auf die Sonnenbank gehen darf
- ○ mir (ungefragt) eine Sonnenbrille gegeben
- ○ einen Bestrahlungsplan mit mir erarbeitet
- ○ das Beratungsgespräch dokumentiert und von mir unterzeichnen lassen

Das Bräunungsgerät

- ○ ist mit dem Hinweis versehen: „Vorsicht! UV-Strahlung kann Schäden an Augen und Haut verursachen. Schutzhinweise beachten!“
- ○ ist nach der EU-Regelung gekennzeichnet mit einer Bestrahlungsstärke von maximal 0,3 W/m^2
- ○ ist mit Angaben zur maximalen Anfangs- und Höchstbestrahlung versehen
- ○ schaltet sich nach der Höchstbestrahlungsdauer automatisch ab
- ○ hat einen Not-Aus-Schalter

Empfehlung

- Jede Haut ist schön, vor allem wenn sie gesund ist. Wenn Sie trotzdem gezielt Bräune herbeiführen wollen, können Selbstbräuner eine Alternative sein.
- Um für sich selbst etwas Gutes zu tun, empfehlen wir alternative stimmungsaufhellende und entspannende Aktivitäten: Gehen Sie in die Sauna, treiben Sie Sport, gönnen Sie sich eine Massage, nutzen Sie regelmäßig Tageslichtlampen, um Ihre Stimmung zu verbessern, oder unternehmen Sie etwas mit Freunden oder Ihrer Familie.