

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

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

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

**SPENDENKONTO  
KREISSPARKASSE KÖLN  
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91  
BIC COKSDE33XXX**

### Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 53113 Bonn  
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Fax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de  
Internet: www.krebshilfe.de

### INFONETZ KREBS

Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de  
Internet: www.infonetz-krebs.de

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

Art.-Nr. 447 0019 Stand 11 / 2019

Präventionsfaltblatt

# INS RECHTE LICHT GERÜCKT

## KREBSRISIKOFAKTOR SOLARIUM

 **Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Informieren

Etwa 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Experten schätzen, dass rund 40 Prozent von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauch-freies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren 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](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Ihre Deutsche Krebshilfe  
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Zukunftsperspektive

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Sie können zwar nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, prägen Sie die Grundlage für gesunde Verhaltensmuster.

Beispiel 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. Der Anstieg der Krankheit gilt als Folge des weitverbreiteten Wunsches nach Bräune um jeden Preis.

## 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!

## Ihre Haut vergisst nichts!

Wie viel Sonne kann ich vertragen, ohne meine Haut bleibend zu schädigen? Wer seinen Hauttyp (1 – 4) kennt, kann seine UV-Strahlenempfindlichkeit richtig einschätzen und dauerhaften UV-Schäden vorbeugen.

### Welcher Hauttyp sind Sie?

- Typ I:** Helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, niemals Bräunung\*
- Typ II:** Helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen. Bei Sonne: immer Sonnenbrand, schwache Bräunung\*
- Typ III:** Dunkle Haare, braune Augen. Bei Sonne: leichter Sonnenbrand, gute Bräunung\*
- Typ IV:** Von Natur aus dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen. Bei Sonne: nie Sonnenbrand, immer Bräunung\*

\* Reaktion der ungeschützten Haut auf 30 Min. Besonnung im Juni

Das Personal in Solarien ist gesetzlich angewiesen, Minderjährige sowie Menschen mit Hauttyp I und II von der Solariennutzung auszuschließen! Die maximale Strahlungsstärke von Solarien wurde gesetzlich auf 0,3 W/m<sup>2</sup> 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 krebserregender Faktoren ein.

Die Deutsche Krebshilfe rät deshalb grundsätzlich von Solarienbesuchen ab. Unbeirrbar, 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-Strahlung hingewiesen
- meinen Hauttyp bestimmt
- mich darauf hingewiesen, dass ich als Hauttyp I oder II 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<sup>2</sup>
- 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 sich Licht zu spenden, oder unternehmen Sie etwas mit Freunden oder Ihrer Familie.
-