



7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2
Tel.: 02682/63620

E-mail: office@bzsv.at



Presseaussendung des Burgenländischen Zivilschutzverbandes

Sicherheitstipp: 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 – 3x jährliche Kontrolle durch den Facharzt!

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

Foto: Fotomari / pixelio.de

Eisenstadt, im Mai 2019