

## Pressemitteilung

### **Sommer, Sonne, Sonnenbrand?**

Für Sonnenanbeter: **www.vitanet.de** informiert über den richtigen Sonnenschutz

München, 12. Juli 2010 – Immer mehr Menschen erkranken an Hautkrebs. Im Jahr 2008 erhielten laut Schätzungen der Deutschen Krebsgesellschaft 135.000 Deutsche diese Diagnose<sup>1</sup> – Tendenz steigend. Ursache Nummer eins für Hautkrebs: zu intensive Sonneneinstrahlung. Deshalb ist es besonders jetzt im Hochsommer wichtig, die Haut ausreichend zu schützen. **vitanet.de** verrät Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Haut gesund durch den Sommer bringen.

### **Den Sommer richtig genießen – 7 Tipps für die Sonne**

Sonnengebräunte Haut gilt immer noch als Schönheitsideal. Doch intensive Sonnenbäder oder Besuche im Solarium beschleunigen die Hautalterung und erhöhen das Hautkrebsrisiko. Besonders Menschen mit heller Haut laufen Gefahr, langfristige Schäden davon zu tragen.

**Tipp 1:** Gewöhnen Sie sich langsam an die Sonne. Wenn überhaupt, sollten Sie Ihre Haut langsam bräunen. Vermeiden Sie einen Sonnenbrand. Am besten ist es, wenn Sie sich schrittweise immer etwas länger dem Licht aussetzen. Die Haut wird nach und nach dicker und unempfindlicher. Vorsicht nach einigen Wochen Sonnenpause! Auch bei noch gebräunter Haut droht ein Sonnenbrand. Denn die Haut wird schnell wieder dünner – auch wenn die Bräune bleibt.

**Tipp 2:** Besonders sonnenbrandgefährdete Hautregionen sind Nasenrücken, Unterlippe, Ohrmuscheln, seitlicher Wangenbereich, Jochbeingegend, Scheitel und Stirn. Diese sollten Sie intensiver vor Sonnenbrand schützen.

**Tipp 3:** Die Intensität der Bestrahlung ist in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr am größten; sonnen Sie sich daher eher am Vor- oder späten Nachmittag.

**Tipp 4:** Sonnenschutz-Buttons oder -Folien helfen Ihnen beim richtigen Sonnen. Sie werden auf die Haut oder Kleidung geklebt und zeigen Ihnen an, wann Sie das Sonnenbad beenden sollten.

**Tipp 5:** Vermeiden Sie Kosmetika, Deodorants und Parfüms beim Sonnenbaden. Sie können eine bleibende Pigmentierung (fleckige Haut) verursachen.

**Tipp 6:** Kleidung ist der beste Schutz: Am wirksamsten schützen Sie sich gegen die schädliche UV-Strahlung, indem Sie geeignete Kleidung tragen. Dicht gewebte Stoffe und künstliche Fasern wie Polyester bieten einen besseren Schutz als Naturfasern. Kräftige Farben schützen besser als Weiß oder Pastelltöne. Nasse Stoffe lassen mehr UV-Strahlung durch. Spezielle Textilien mit UV-Schutzfaktor (mindestens UPF 30) eignen sich für Kinder, bei Allergien oder heller Haut.

**Tipp 7:** Einige Medikamente, wie Antibiotika steigern die Sonnenempfindlichkeit. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat, wenn Sie Medikamente einnehmen.

---

#### **Quelle:**

<sup>1</sup> URL: [http://www.krebsgesellschaft.de/pat\\_tdm\\_072010\\_hautkrebs\\_vorsorge\\_leitartikel,162765.html](http://www.krebsgesellschaft.de/pat_tdm_072010_hautkrebs_vorsorge_leitartikel,162765.html)

## **Mehr Informationen zu Sonne und Sonnenschutz auf vitanet.de**

Warum schadet zu viel Sonne meiner Haut? Welcher Lichttyp bin ich und welche Sonnencreme ist für mich geeignet? Auf **vitanet.de** erfahren Sie, wie Sie den Sommer ohne Sonnenbrand in vollen Zügen genießen. Außerdem: Wenn es passiert ist – wirksame Hilfe bei Sonnenbrand.

[Hier kommen Sie zur Übersicht](#)

URL: [http://www.vitanet.de/gesundheit/haut\\_haare/sonne](http://www.vitanet.de/gesundheit/haut_haare/sonne)

**Die Beiträge sind dauerhaft auf vitanet.de erreichbar.**

### **Über vitanet.de:**

Als eines der führenden Gesundheitsportale in Deutschland stellt **vitanet.de** interessierten Verbrauchern umfassende Informationen zum Thema Prävention und Gesundheit zur Verfügung.

Auf über 3.000 Seiten behandelt **vitanet.de** über 500 medizinische Themen, darunter die Schwerpunkte Herz-Kreislauf, Diabetes mellitus, Ernährung, Fitness und Gesundheit, Selbstmedikation und Homöopathie. Hohe Qualität, Aktualität und Verständlichkeit der Informationen stehen dabei im Vordergrund. Die aktuellen, hochwertigen Inhalte bieten dem Verbraucher so die Möglichkeit, sich aktiv für seine Gesundheit einzusetzen.

Mit **DOCMED.tv** – dem Informationskanal für Betroffene, weist **vitanet.de** zusätzlich mit multimedialen Inhalten, wie Videos, Animationen und Selbsttests, einen künftigen Weg für bessere und verständlichere Aufklärung im Gesundheitsbereich.

**vitanet.de** ist ein Produkt der vitapublic GmbH.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

### **Pressekontakt:**

Ansprechpartner:

Anja Dolski

Tel.: 089 4185605-32

Fax: 089 4185605-39

E-Mail: [presse@vitapublic.de](mailto:presse@vitapublic.de)

URL: [www.vitanet.de](http://www.vitanet.de)

vitapublic GmbH

Ganghoferstraße 68

80339 München

E-Mail: [info@vitapublic.de](mailto:info@vitapublic.de)

URL: [www.vitapublic.de](http://www.vitapublic.de)