



## Staatliches Gesundheitsamt zum richtigen Umgang mit der Sonne

### Beitrag

**â??Sonne(n) mit Verstand â?? statt Sonnenbrandâ??, unter diesem Motto informieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Staatlichen Gesundheitsamtes vom Landratsamt Rosenheim in den nÃ¼chsten Wochen die BÃ¼rgerinnen und BÃ¼rger.**

Die Aktionen werden an den folgenden Tagen **jeweils zwischen 10 bis 14 Uhr** durchgefÃ¼hrt:

- **Dienstag, 3. August 2021, 10 bis 13 Uhr, Freibad Rosenheim,**
- **Dienstag, 10. August 2021, 10 bis 13 Uhr, Freibad der Therme Bad Aibling**
- **Dienstag, 17. August 2021, 10 bis 13 Uhr, Prienavera am Chiemsee**
- **Mittwoch, 18. August 2021, 11 bis 13 Uhr, Badria Wasserburg**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden mit Spiel und SpaÃ die Kleinsten, aber auch die GroÃen Ã¼ber den richtigen Umgang mit der Sonne informieren. Bei einer Gewinnrad-Aktion kÃ¶nnen zudem schÃ¶ne Preise gewonnen werden. Die Quizfragen beschÃ¤ftigen sich beispielsweise mit der Sonnenwirkung sowie dem Schutz der Augen und der Haut durch Sonnenbrille, Bekleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel. DarÃ¼ber hinaus gibt es auch nÃ¼tzliche Tipps fÃ¼r diejenigen, die einmal zu viel Sonne erwischt haben.

Der Informationsstand des Staatlichen Gesundheitsamtes wird nur bei passendem, also sonnigem Wetter aufgebaut. Sollte es regnen, wird der Aktionstag verschoben.

Der Leiter des Rosenheimer Gesundheitsamtes, Dr. Wolfgang Hierl, appelliert an die BÃ¼rgerinnen und BÃ¼rger, konsequenten Sonnenschutz ernst zu nehmen: â??Wegen des auffallenden Anstiegs des schwarzen Hautkrebses (malignes Melanom) wurde die Aktion â??Sonne(n) mit Verstand â?? statt Sonnenbrandâ?? verstÃ¤rkt in FreibÃ¤dern der Region in den vergangenen Jahren durchgefÃ¼hrt. Nach Untersuchungen der Klinik fÃ¼r Dermatologie der Ludwig-Maximilians-UniversitÃ¤t MÃ¼nchen erkrankt in Bayern bereits jeder 100. BÃ¼rger im Laufe seines Lebens an diesem Hautkrebs. Wir sollten uns alle bewusst sein: Jeder Sonnenbrand ist eine Verbrennung und schÃ¤digt unsere Hautzellen. Er kann ein erster Schritt hin zur Entstehung von Hautkrebs sein.â??

Wer seine Haut Ã¼bermÃÃig lange und schutzlos der Sonne und ihrer energiereichen ultravioletten

(UV-)Strahlung aussetzt, riskiert nicht nur vorzeitige Hautalterung, sondern schadet auch seiner Gesundheit. Bläsartige Neubildungen der Haut zählen zu den weltweit am häufigsten auftretenden Krebsarten. Kinderhaut ist dabei besonders gefährdet. Jeder Sonnenbrand in der Kindheit erhöht das Hautkrebsrisiko. Ein vorbeugender Sonnenschutz ist deshalb wichtig. Dabei gilt die Reihenfolge: Sonne vermeiden, Haut bedecken und eincremen.

Denken Sie bitte daran und beugen stets einem Sonnenbrand vor. Vernunft und Verstand sind der beste Sonnen- und Hautschutz. Meiden Sie die intensive Mittagssonne, tragen Sie einen breitkrempigen Hut und schützen Sie Ihre Augen mit einer geeigneten Sonnenbrille. Verwenden Sie für alle unbedeckten Körperpartien ausreichend Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor, die Sie mehrmals am Tag auftragen. Achten Sie vor allem auf die Kinder, denn ihre Haut ist empfindlicher als Erwachsenenhaut und durch UV-Strahlen besonders gefährdet. Kinder unter zwei Jahren sollen nie direkter Sonne ausgesetzt werden. Sonnenschutz bei Kindern ist konsequent einzuhalten, nicht nur am Strand oder im Urlaub, sondern immer und überall, wo Kinder der Sonne ausgesetzt sind. Im eigenen Garten, im Kindergarten oder auf dem Schulhof. Sie als Eltern, Großeltern oder Betreuerinnen und Betreuer haben die Verantwortung und Vorbildfunktion. Kinder und Jugendliche sollten am besten nie einen Sonnenbrand erleiden, so Dr. Hierl.

Sonne(n) mit Verstand statt Sonnenbrand ist eine Aktion des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, die vor Ort vom Staatlichen Gesundheitsamt Rosenheim ausgeführt wird. Weitere Informationen gibt es im Internet unter: [www.sonne-mit-verstand.de](http://www.sonne-mit-verstand.de).

#### Tipps zum gefahrlosen Sonnen:

- Kinder unter zwei Jahren nie direkter Sonne aussetzen!
- Beim Sonnenschutz gilt folgende Reihenfolge: Vermeiden, bedecken, cremen!
- Kinder nicht der Mittagssonne zwischen 11 bis 15 Uhr aussetzen!
- Schützen Sie Ihren Körper durch Kleidung, z.B. mit einem Sonnenhut oder einem Badeshirt!
- Unbedeckte Körperpartien mit mindestens Lichtschutzfaktor 25 (oder mehr) eincremen!
- Tragen Sie immer eine Sonnenbrille!
- Gehen Sie beim Sonnenschutz mit gutem Beispiel voran!

Bericht: Landratsamt Rosenheim

Foto: Prien Marketing GmbH (Prienavera in Prien a. Chiemsee)

# Zahnarztpraxis

Dr. Christine Schlehuber



Am Marktplatz 5 in Prien

[www.zahnarzt-prien.de](http://www.zahnarzt-prien.de)  
08051-9634060

## Kategorie

1. Allgemein

## Schlagworte

1. Bayern
2. Chiemsee
3. MÄ¼nchen-Oberbayern
4. Prien am Chiemsee
5. Rosenheim
6. Sonne