

**Kassel, 30. Mai 2018****Sonnenschutz – Sonnenklar!*****Lass Dich nicht verbrennen***

Sonnenstrahlen wirken auf den menschlichen Körper vielfach positiv. Doch zu viel Sonne schädigt die Haut und jeder Sonnenbrand erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken.

Sonnenlicht wirkt sich positiv auf die Psyche aus und ist notwendig zur Bildung von Vitamin D, das für den Knochenaufbau sorgt. Dennoch muss jeder, der sich im Frühjahr und Sommer draußen aufhält, auf einen ausreichenden Sonnenschutz achten.

Gesundheitsrisiko Hautkrebs

Die weltweit steigende Zahl von Hautkrebserkrankungen ist alarmierend. Hochrechnungen auf Basis der Daten des Krebsregisters Schleswig-Holstein von 2017 zeigen, dass die Krankheit weiter auf dem Vormarsch ist. 2014 erkrankten rund 291.000 Menschen neu, davon etwa 254.000 an hellem Hautkrebs. Dies sind etwa zehn Prozent mehr als im Vorjahr. Medizinische Studien belegen, dass grundsätzlich jeder Sonnenbrand die Gefahr einer Erkrankung erhöht. Schon bevor ein Sonnenbrand entsteht, schädigt UV-Strahlung die DNS, das „Computerprogramm“ in unseren Zellen. Bis zu einem gewissen Maß ist der Körper in der Lage, die DNS zu reparieren. Ist der Schaden größer, kann an den betroffenen Stellen Krebs entstehen.

Schutz vor Sonnenbrand

Sonnenbrand sollte dringend vermieden werden. Erste erkennbare Reaktion ist die Rötung der Haut. Sonnenbrand ist eine im Wesentlichen durch UV-B-Strahlung verursachte Entzündung der Haut. Laut Deutschem Wetterdienst ist die ursächliche UV-Strahlung besonders hoch in den Monaten Juli bis August. Das Tückische am Sonnenbrand ist, dass er zunächst spurlos wieder verschwindet. Im günstigsten Fall ist die Haut danach „nur“ gebräunt. Direkten Sonnenkontakt vermeiden Grundsätzlich sollte in den sonnenreichen Monaten der Aufenthalt in der Mittagszeit im Freien vermieden und die Haut vor UV-Strahlen geschützt werden. Jeder Unternehmer, der sich oder seine Mitarbeiter der Sonne bei Arbeiten unter freiem Himmel aussetzt, ist gefragt, nach wirksamen Lösungen zum Sonnenschutz zu suchen und diese umzusetzen.

Technische Maßnahmen

Die UV-Belastung kann wie folgt reduziert werden:

- Arbeiten in geschlossenen, überdachten und klimatisierten Fahrzeugkabinen
- Überdachungen an Arbeitsplätzen im Freien
- Einsatz von Sonnenschirmen/Sonnensegeln (UV-Schutzkennzeichnung beachten), beispielsweise bei Pflaster-, Pflanz-, Sortier- und Schachtarbeiten

**Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**Weißensteinstraße 70 - 72
34131 KasselTelefon: 0561 785-0
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de**Pressesprecher:**Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 785-12142
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 785-16183

Organisatorische Maßnahmen

Auch bei bedecktem Himmel wirkt UV-Strahlung durch Reflexion. In unseren Breitengraden ist die Sonneneinstrahlung in der Sommerzeit zwischen 11 und 15 Uhr am intensivsten. Arbeitszeiten sollten in die frühen Morgen- beziehungsweise Vormittagsstunden gelegt werden. Persönliche Schutzmaßnahmen Ideale Sonnenschutzbekleidung sollte möglichst viele Hautpartien bedecken und nicht zu eng anliegen. Es eignen sich gewaschene, dicht gewebte Baumwollkleidung, spezielle Sonnenschutzkleidung mit entsprechender Kennzeichnung, Sonnenhut und Sonnenbrille mit UV-Schutz. Sonnenschutzmittel bzw. -cremes kommen auf die unbedeckten Hautstellen, die sogenannten Sonnenterassen. Das sind vor allem Gesicht, Hals, Nacken, Ohren und gegebenenfalls Schultern sowie bei weniger Haaren auch der Kopf. Beim Eincremen gilt: „Viel hilft viel“. Das heißt, der Lichtschutzfaktor (LSF) der Sonnencreme sollte möglichst hoch gewählt und die Creme reichlich aufgetragen werden. Es wird mindestens LSF 30 empfohlen. Regelmäßiges Nachcremen ist wichtig (alle zwei Stunden). Mehrfaches Auftragen verlängert allerdings nicht die Aufenthaltsdauer in der Sonne.

*Petra Stemmler-Richter
Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten
und Gartenbau*



Hut, Brille, Sonnencreme und ein langärmeliges Hemd schützen vor der UV-Strahlung. Foto: SVLFG

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 785-0
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 785-12142
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 785-16183