

Arztreport 2025

Hautkrebs in Sachsen

Zwischen alarmierender Diagnose und vorsichtigem
Optimismus?

Online-Pressekonferenz der BARMER

Dienstag, 27. Mai 2025

Teilnehmende:

- **Monika Welfens**, Landesgeschäftsführerin BARMER Sachsen
- **Dr. med. Andrea Elfenkämper**, leitende Betriebsärztin für die Region Ost, DHL Group

Landesvertretung

Sachsen

Wiener Platz 5a

01069 Dresden

www.barmer.de/presse-sachsen

www.twitter.com/BARMER_SN

presse.sn@barmer.de

Claudia Szymula

Tel.: 0800 333 004 152-231

claudia.szymula@barmer.de

Pressemitteilung

Sonne, Solarium, Sorglosigkeit? Hautkrebsdiagnosen in Sachsen auf Vormarsch

Dresden, 27. Mai 2025 – Die Anzahl der Menschen mit der Diagnose schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) hat sich in Sachsen seit dem Jahr 2005 mehr als verdoppelt - von 8.100 auf etwa 16.800 betroffene Menschen im Jahr 2023. Bei weißem Hautkrebs haben sich die Fallzahlen sogar mehr als verdreifacht. Sie stiegen von circa etwa 32.000 auf rund 98.000 Betroffene. Das geht aus dem aktuellen Arztreport der BARMER hervor. Vor allem in den Geburtsjahrgängen ab Ende der 1950er-Jahre zeigen sich steigende Risiken. So waren beispielsweise bei den 50 bis 59-jährigen Frauen im Jahr 2023 (Geburtsjahre 1964 bis 1973) doppelt so viele an schwarzem Hautkrebs erkrankt als Frauen in selben Alter der Geburtsjahrgänge 1946 bis 1955. „Schwere Sonnenbrände in jüngeren Jahren hinterlassen bleibende Schäden. Doch erst mit zunehmendem Alter zeigen sich die Spätfolgen langer UV-Expositionen, etwa durch ungeschütztes Sonnenbaden oder Solarien“, sagt Monika Welfens, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Sachsen. Reisen in sonnenreiche Regionen und das Streben nach gebräunter Haut hätten lange als Statussymbole für Wohlstand und Freizeit gegolten. Umso wichtiger sei es mit zunehmendem Alter die Möglichkeiten der Hautkrebsfrüherkennung zu nutzen. Früh erkannt, ließen sich Erkrankungen oft erfolgreich behandeln. Es sei zu befürchten, dass die Zahl der Betroffenen noch weiter steige. „Neben den Untersuchungen zur Hautkrebsfrüherkennung in Haut- oder Hausarztpraxen, bieten vor allem Unternehmen, deren Beschäftigte sich viel im Freien aufhalten, Hautchecks und weitere Präventionsmaßnahmen an“, sagt Dr.med. Andrea Elfenkämper, leitende Betriebsärztin für die Region Ost, der DHL Group und weist auch auf die Fürsorgepflicht der Arbeitgeber hin.

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten in Sachsen

Seit 2005 ist die Zahl der Hautkrebs-Diagnosen in Sachsen deutlich gestiegen – ein Trend, der sich voraussichtlich fortsetzen wird. Dabei lauert die Gefahr bereits schon in der Kindheit. Besonders betroffen sind die Generationen der Baby-Boomer sowie ältere Jahrgänge, die in ihrer Kindheit und Jugend häufig UV-Schäden durch unzureichenden Sonnenschutz erlitten haben. Insbesondere in den 80-ziger bis 90-iger Jahren waren die Menschen sorg- beziehungsweise ahnungsloser im Umgang mit UV-Strahlen. Diese Sorglosigkeit kann sich noch Jahrzehnte später rächen: „Die Haut vergisst nie“, warnt BARMER Landeschefin Welfens. Um schwere Krankheitsverläufe zu vermeiden und Leben zu retten, empfiehlt sich für diese besonders gefährdeten Altersgruppen regelmäßige Hautkrebscreenings.

Landesvertretung

Sachsen

Wiener Platz 5a

01069 Dresden

www.barmer.de/presse-sachsen
www.twitter.com/BARMER_SN

presse.sn@barmer.de

Claudia Szymula
Tel.: 0800 333 004 152-231
claudia.szymula@barmer.de

Hautkrebsdiagnosen – Männer haben die Frauen überholt

Laut dem Arztreport waren 2023 in Sachsen mehr Männer von schwarzem Hautkrebs betroffen als Frauen. So erhielten 416 von 100.000 Männern die Diagnose bösartiges Melanom, während es bei den Frauen nur 405 von 100.000 waren. Hochgerechnet entspricht das bei beiden Geschlechtern jeweils rund 8.400 Betroffenen. Im Jahr 2005 zeigte sich noch ein anderes Bild. Damals lag die Erkrankungsrate bei Frauen mit 209 je 100.000 Einwohnerinnen (etwa 4.600 Fälle) deutlich über der der Männer, die auf 166 je 100.000 (rund 3.500 Fälle) kamen. Seitdem hat sich die Zahl der Erkrankten bei beiden Geschlechtern etwa verdoppelt. Noch deutlicher ist der Anstieg beim weißen Hautkrebs, der viel häufiger diagnostiziert wird. 2023 waren in Sachsen etwa 2.470 von 100.000 Männern betroffen (rund 49.600 Fälle), bei den Frauen lag die Rate bei 2.330 je 100.000 (etwa 48.400 Fälle). Im Vergleich zu 2005 hat sich die Zahl der Betroffenen bei beiden Geschlechtern mehr als verdreifacht. „In den kommenden Jahren ist mit einem weiteren Anstieg der Hautkrebsdiagnosen zu rechnen“, sagt die BARMER-Chefin. „Ursachen dafür sind unter anderem Verhaltensmuster in jungen Jahren, eine gestiegene Lebenserwartung und die wachsende Zahl hochbetagter Menschen. Umso wichtiger ist es, durch gezielte Prävention und gesundheitsbewusstes Verhalten gegenzusteuern“, so Welfens weiter. Besonders bei Männern ab 70 Jahren sei ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko festzustellen.

Geringeres Hautkrebs-Risiko ab der Generation Y

Es deutet vieles darauf hin, dass Lebensverhältnisse und Verhalten maßgeblich beeinflussen. Durch präventive Maßnahmen wie konsequenten Sonnenschutz und regelmäßige Hautkrebsscreenings lässt sich das Risiko weiter senken. Bei den unter 40-Jährigen in Sachsen, insbesondere bei den Jahrgängen nach 1980, scheint das Risiko für schwarzen Hautkrebs abzunehmen. Das auf ein gestiegenes Bewusstsein der Eltern für die Gefahren von Sonnenbaden und Solarienbesuchen zurückzuführen sei. Während gebräunte Haut in den 80er und 90er Jahren noch als attraktiv galt, setzt sich heute ein Umdenken durch. Eltern widmen dem Sonnenschutz ihrer Kinder größere Achtsamkeit und schützen ihre Kinder besser vor UV-Strahlen. „Die meisten Hautkrebserkrankungen entstehen durch UV-Strahlung, insbesondere schwarzer Hautkrebs durch Sonnenbrände in der Kindheit. Prävention ist der beste Schutz: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, langärmelige Kleidung, Sonnenhüte und das Vermeiden direkter Sonne sind essenziell“, sagt die BARMER-Landeschefin. Aber auch künstliche UV-Strahlung wie bei Solarien solle gemieden und die Haut regelmäßig auf Veränderungen untersucht werden.

Früherkennung beginnt nicht erst in der Arztpraxis

„Gesunde Bräune gibt es nicht. Wer Sonnencreme aufträgt und sich dann in die Sonne legt, wiegt sich oft in falscher Sicherheit, denn keine Sonnencreme schützt zu 100 Prozent vor UV-Strahlen. Zudem wird Sonnencreme meist nicht flächendeckend und dick genug aufgetragen“, erklärt die Betriebsärztin der DHL Group. Noch einmal ganz besonders gefährdet seien Berufsgruppen, die sich viel im Freien aufhalten müssen, wie Post- und Paketzustellerinnen. Das Unternehmen habe daher die arbeitsmedizinische Hautvorsorgeuntersuchung für die eigenen Beschäftigten um ein telediagnostisches Angebot erweitert. Dabei würden auffällige Hautveränderungen fotografiert und zur Begutachtung an Spezialisten geschickt, die in der Regel innerhalb von 8 Stunden Feedback geben. „Hautkrebsfrüherkennung fängt damit an, sich um den eigenen Körper zu kümmern, ihn zu schützen, zu beobachten und auf Auffälligkeiten zu achten“, sagt auch die BARMER Landeschefin. Sie empfiehlt, die Haut regelmäßig selbst zu kontrollieren, insbesondere Pigmentmale wie Muttermale. Veränderungen in Größe, Form oder Farbe sollten ernst genommen werden. „Wenn ein Leberfleck wächst, sich verändert, juckt oder blutet, ist umgehend ein Hautarzt aufzusuchen“, sagt sie. Dabei könne die ABCDE-Regel helfen, auffällige Hautveränderungen frühzeitig zu erkennen:

- **A**symmetrie
- **B**egrenzung unscharf **C**olor (ungleichmäßige Färbung)
- **D**urchmesser über 5 mm
- **E**rhabenheit oder Wachstum

Auch die BARMER biete ihren Versicherten über die Teledoktor-App einen digitalen Hautcheck an, bei dem betroffene Hautstellen oder Leberflecke fotografiert und in der App hochladen werden könnten. Innerhalb von 48 Stunden erhalte man ein Ergebnis und Informationen zur weiteren Behandlung.

Das komplette Pressematerial unter: www.barmer.de/arztreport .

Service für Redaktionen:

Datenquelle: Raten je BARMER-Versicherte mit alters- und geschlechtsstandardisierter Hochrechnungen auf die Bevölkerung. Hinweis: Im Fokus unserer Analysen stehen Diagnoseprävalenzen, nicht Inzidenzen (Neuerkrankungen).

Diese Pressemitteilung finden Sie auch in unserem Presseportal unter:

www.barmer.de/p006138

Mehr Informationen:

Hautkrebsvorsorge – www.barmer.de/a000059 , www.barmer.de/a008956

Früherkennung für zu Hause – www.barmer.de/a008355

Digitaler Haut-Check – www.barmer.de/a008208

Sonnenschutz-Mythen – www.barmer.de/a008349

Projekte in Sachsen

- Online-Seminar: Sonnenschutz in der Kita:
<https://www.barmer.de/firmenkunden/seminare-workshops-unternehmen/personal-und-fuehrung/sonnenschutz-in-der-kita>
- Projekt "CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN"
<https://www.uksachsen.de/informationen-service/projekte/sonnenschutz-statt-sonnenfrust>



BARMER Arztreport 2025

Hautkrebs-Diagnosen auf dem Vormarsch

Häufigkeit und Risikofaktoren



- **Monika Welfens**, Landesgeschäftsführerin der BARMER Sachsen
- **Dr.med. Andrea Elfenkämper**, leitende Betriebsärztin für die Region Ost, DHL Group

BARMER Arztreport: Schwerpunkt Hautkrebs

BARMER Arztreport 2025 aktuelle Häufigkeiten und Risikofaktoren von:

- **Schwarzen Hautkrebs** – bösartig, metastasierend, in Fachpublikationen oft als **malignes Melanom** bezeichnet (ICD-10-Code C43 „bösartiges Melanom der Haut“)
- **Weißer Hautkrebs** – zumeist nur lokal wachsend, oft als **nicht-melanotischer Hautkrebs** bezeichnet (ICD-10-Code C44 „sonstige bösartige Neubildung der Haut“)

Im BARMER Arztreport 2025 wurden **ambulante** und **stationäre Routinedaten** aus den Jahren 2005 bis 2023 ausgewertet.
Aus **Sachsen** sind Daten von mindestens **301.000 Versicherten** miteingeflossen.

* **Hinweis:** Im Fokus stehen Diagnoseprävalenzen, nicht Inzidenzen (Neuerkrankungen).



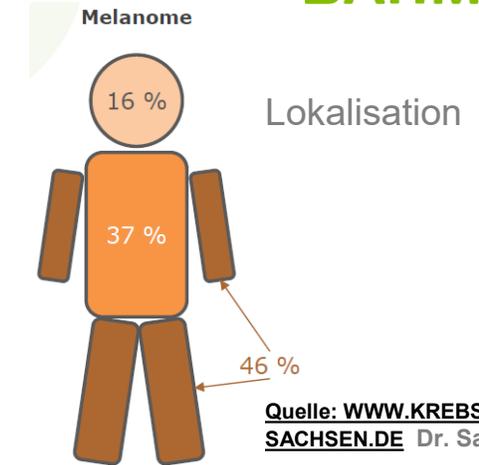
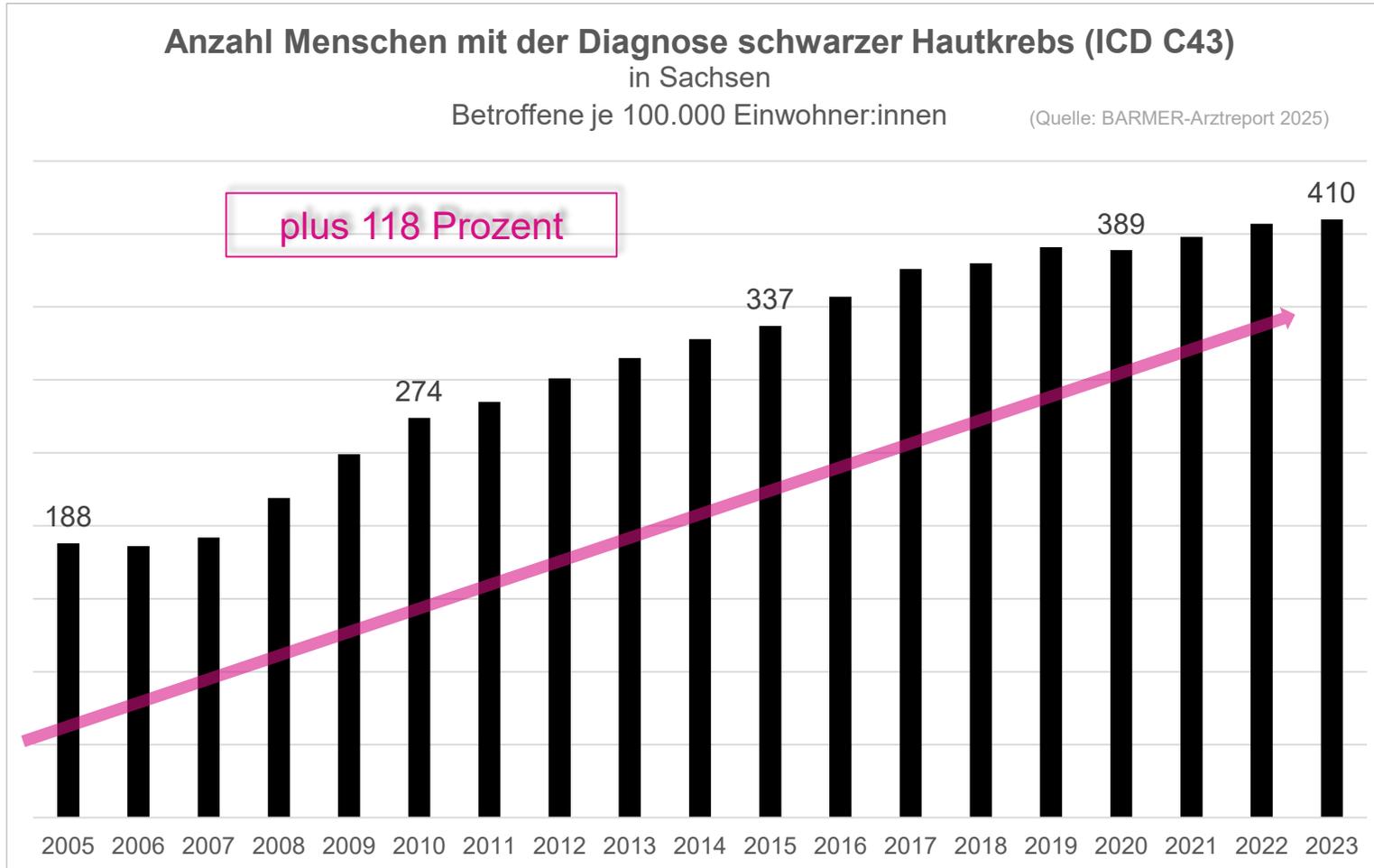
[Interaktive Grafiken zum BARMER Arztreport – bifg](#)



Diagnoseprävalenz in Sachsen

Schwarzer Hautkrebs

BARMER



Absolute Zahl: Mehr als **16.700 Menschen** im Jahr 2023 wegen **schwarzem Hautkrebs** in Behandlung (2005: 8.100)

Der Anteil der Betroffenen hat sich von 2005 bis 2023 mehr als **verdoppelt.**

Schwarzer Hautkrebs Rang 4 (im Krebs-Ranking)

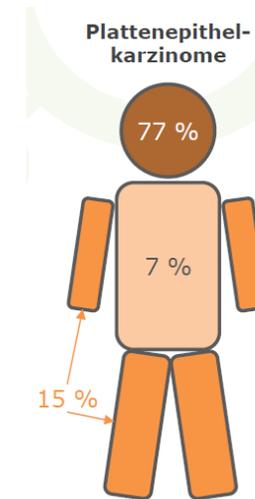
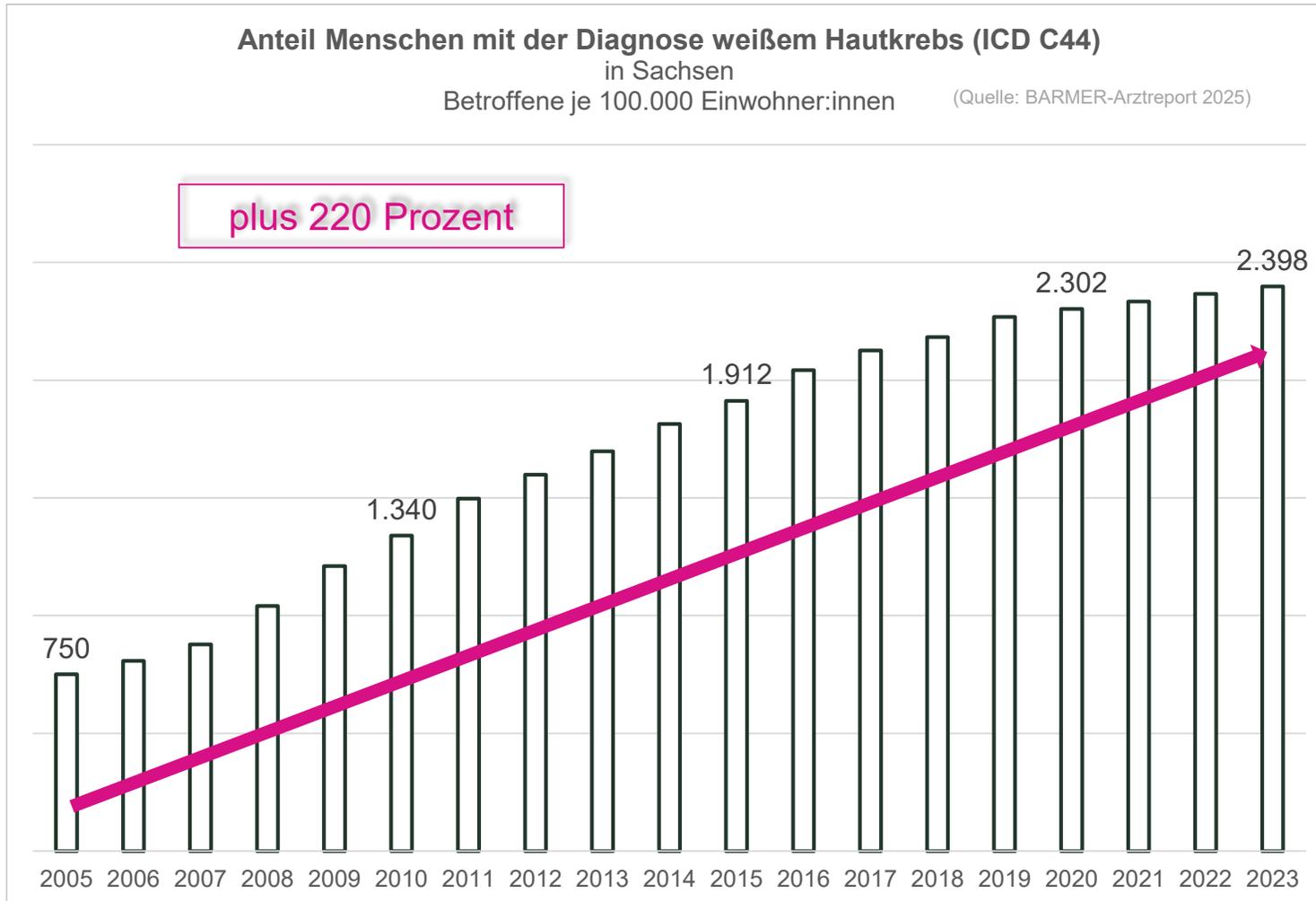
Häufiger sind nur:

- bei Frauen: Brustkrebs, Darm- und Lungenkrebs
- bei Männern: Prostata-, Lungen-, Darmkrebs.

Diagnoseprävalenz in Sachsen

Weißer Hautkrebs

BARMER



Lokalisation

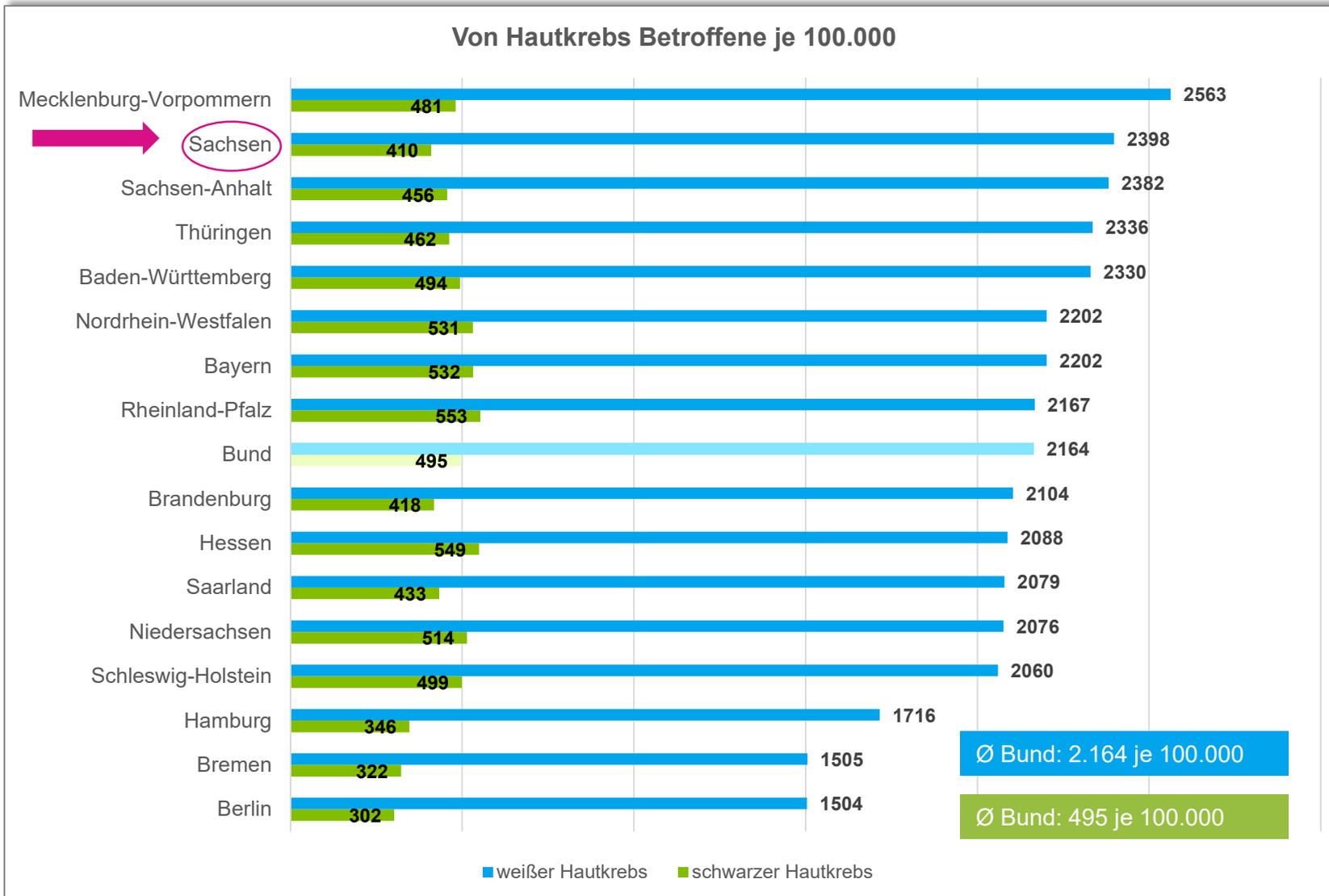
Quelle: WWW.KREBSREGISTER-SACHSEN.DE Dr. Sabine Lang

Absolute Zahl - Weißer Hautkrebs wird noch häufiger diagnostiziert: Knapp **98.000 Menschen** im Jahr 2023 in Sachsen deswegen behandelt. (2005: 23.000)

Der Anteil der Betroffenen hat sich von 2005 bis mehr als **verdreifacht**.

➤ Die Häufigkeit ist in den vergangenen 30 Jahren steil angestiegen. Sterblichkeit blieb in etwa gleich. (Quelle: Gesundheitsleitlinie der Dt. Krebsgesellschaft, S. 28)

Hautkrebs: Wo steht Sachsen im Bundesvergleich?



Sachsen hat mit rund 2.398 Erkrankten je 100.000 bundesweit die **zweithöchste Betroffenheit bei weißen Hautkrebs**.

Die Betroffenheit bei **schwarzen Hautkrebs** liegt unter dem **Bundesdurchschnitt**.

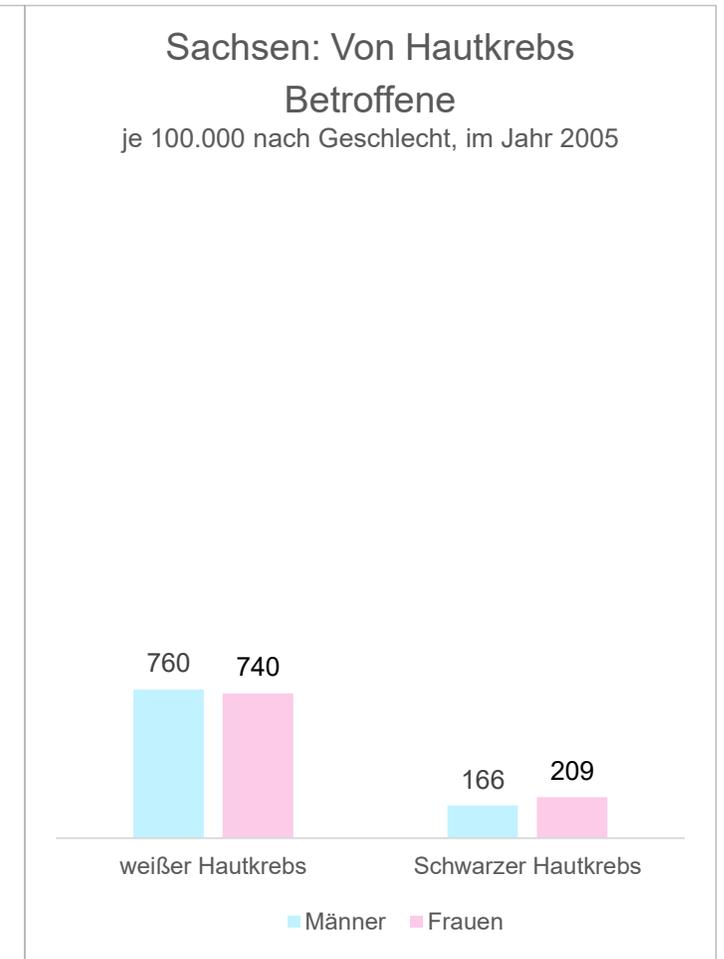
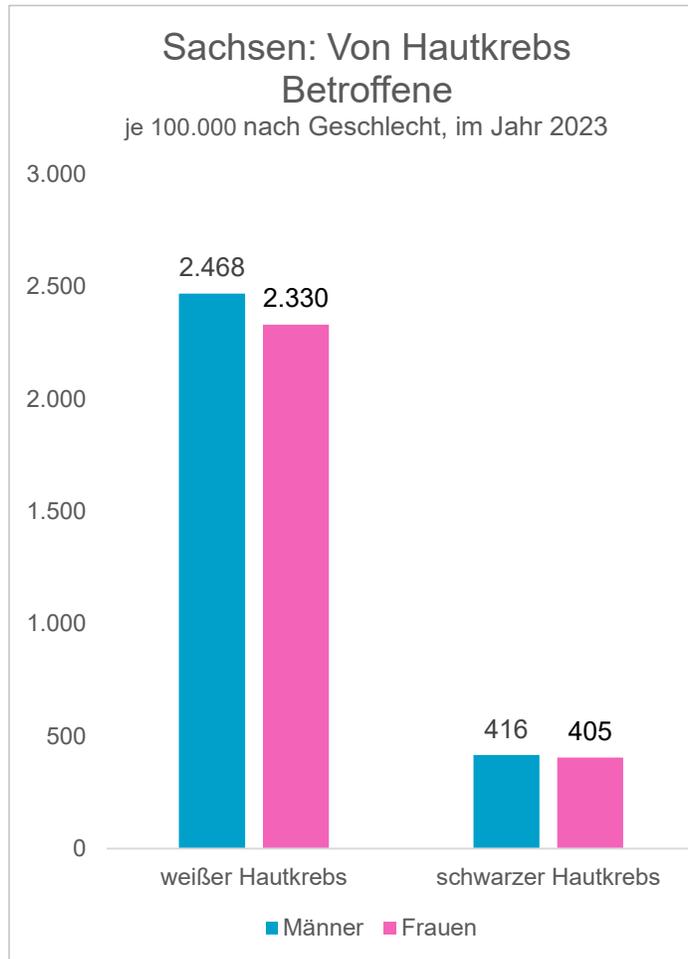
Welche Gründe für die regional unterschiedliche Betroffenheit ursächlich sind, bedarf weiterer Analysen.

Hautkrebs/Sachsen: Betroffenheit nach Geschlecht

2023: In Sachsen sind **Männer** insgesamt **häufiger** von Hautkrebs **betroffen** als **Frauen**

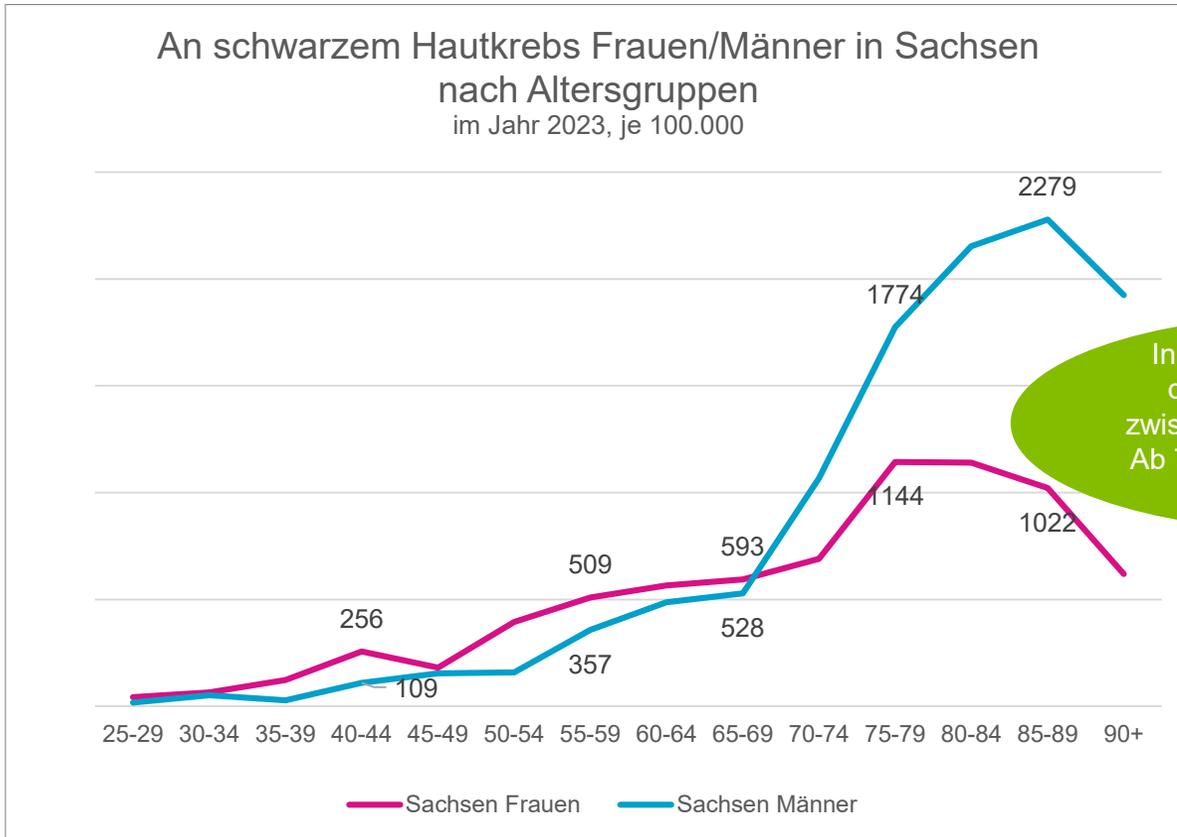
Bundesweit sind insgesamt Frauen deutlich häufiger von Hautkrebs betroffen als Männer!!

- < 70 Jahren Diagnosen bei mehr Frauen
- >70 überholen Männer die Frauen zum Teil drastisch.
- Höchste Diagnoseraten in der Altersgruppen 85-89 Jahre.



Hautkrebs-Risiko nach Alter und Geschlecht

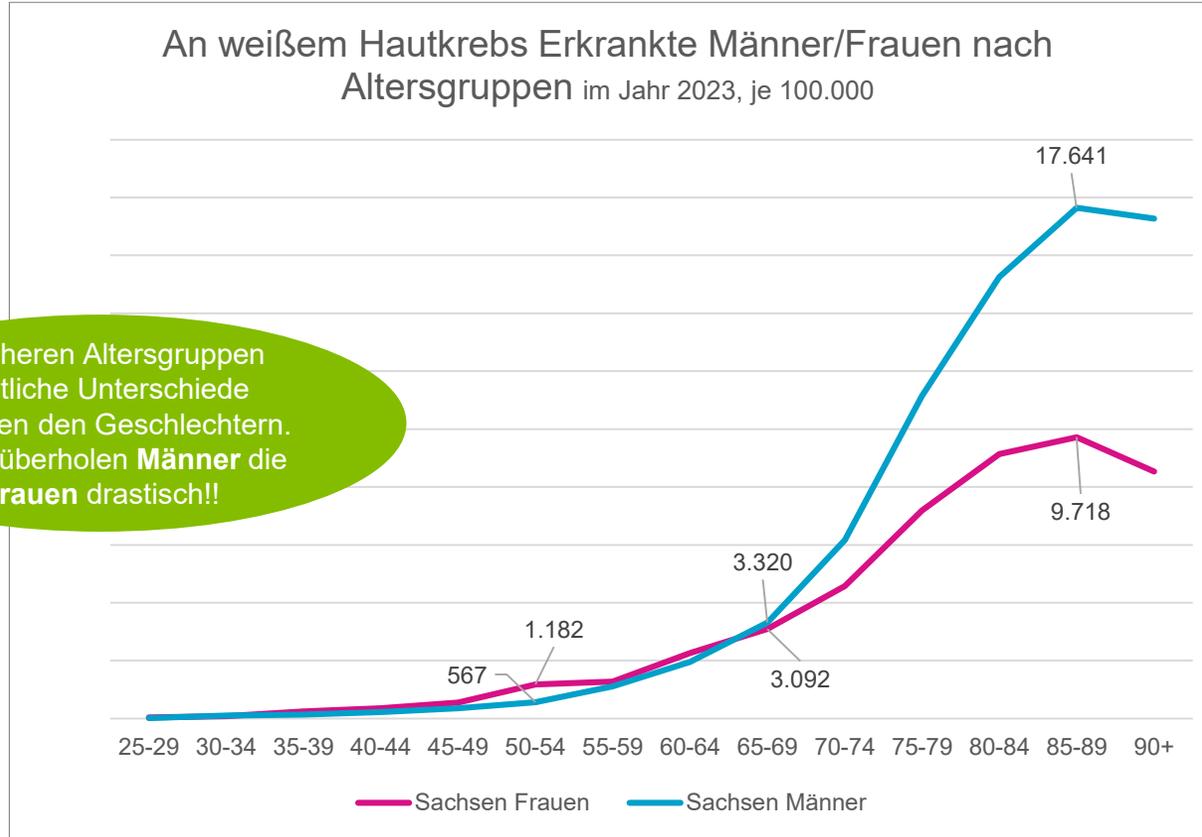
Schwarzer Hautkrebs



In höheren Altersgruppen deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Ab 70 überholen Männer die Frauen drastisch!!

Sachsen: Ab 70 Jahren überholen Männer die Frauen drastisch
 Höchste Diagnoserate:
 ➤ Männern: in der Altersgruppe 85-89 Jahre.
 ➤ Frauen in Altersgruppe 75-79

Weißer Hautkrebs

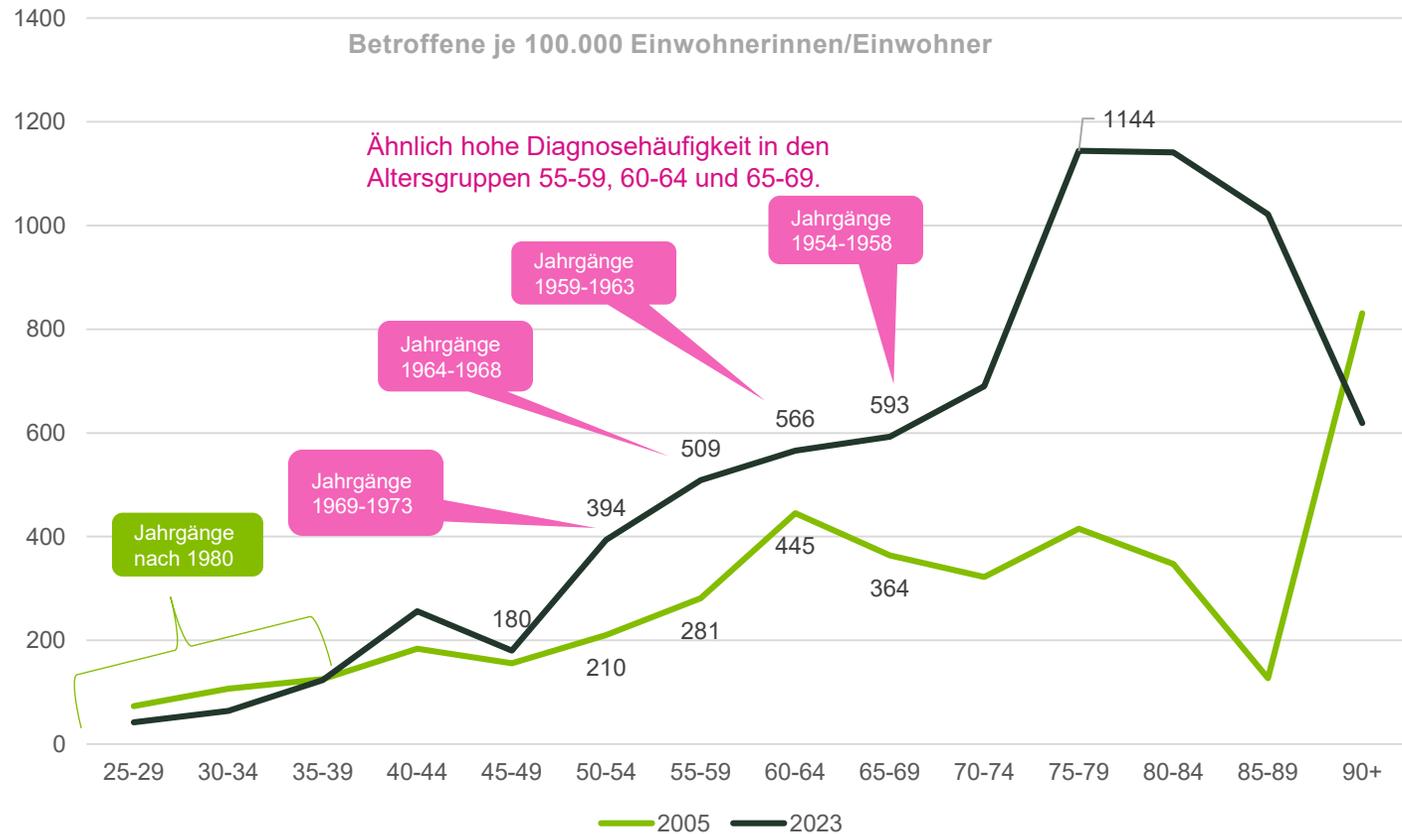


Sachsen: Ab 70 Jahren überholen Männer die Frauen drastisch.
 Höchste Diagnoserate:
 Männer/Frauen Altersgruppe 85-89 Jahre

Höheres Hautkrebs-Risiko bei Baby-Boomern

Am Beispiel der Frauen

Sachsen: Schwarzer Hautkrebs bei Frauen nach Alter



Gebräunte Haut galt in den 70-iger und 90-iger Jahren noch als ‚chick‘



Reisen in sonnige Regionen und damit das ‚Gebräunt sein‘ signalisiert Wohlstand, Freiheit und Freizeit.

Erhöhtes Hautkrebs-Risiko für sogenannte Baby-Boomer-Generation

Das zeigt sich beispielhaft an der Betroffenheit von Frauen im Alter von 50 bis 59 Jahren mit Geburt zwischen 1964 und 1973.



Sie haben bereits eine fast doppelt so hohe Betroffenheit wie Frauen vor 18 Jahren, im selben Alter.

Höheres Hautkrebs-Risiko bei Baby-Boomern

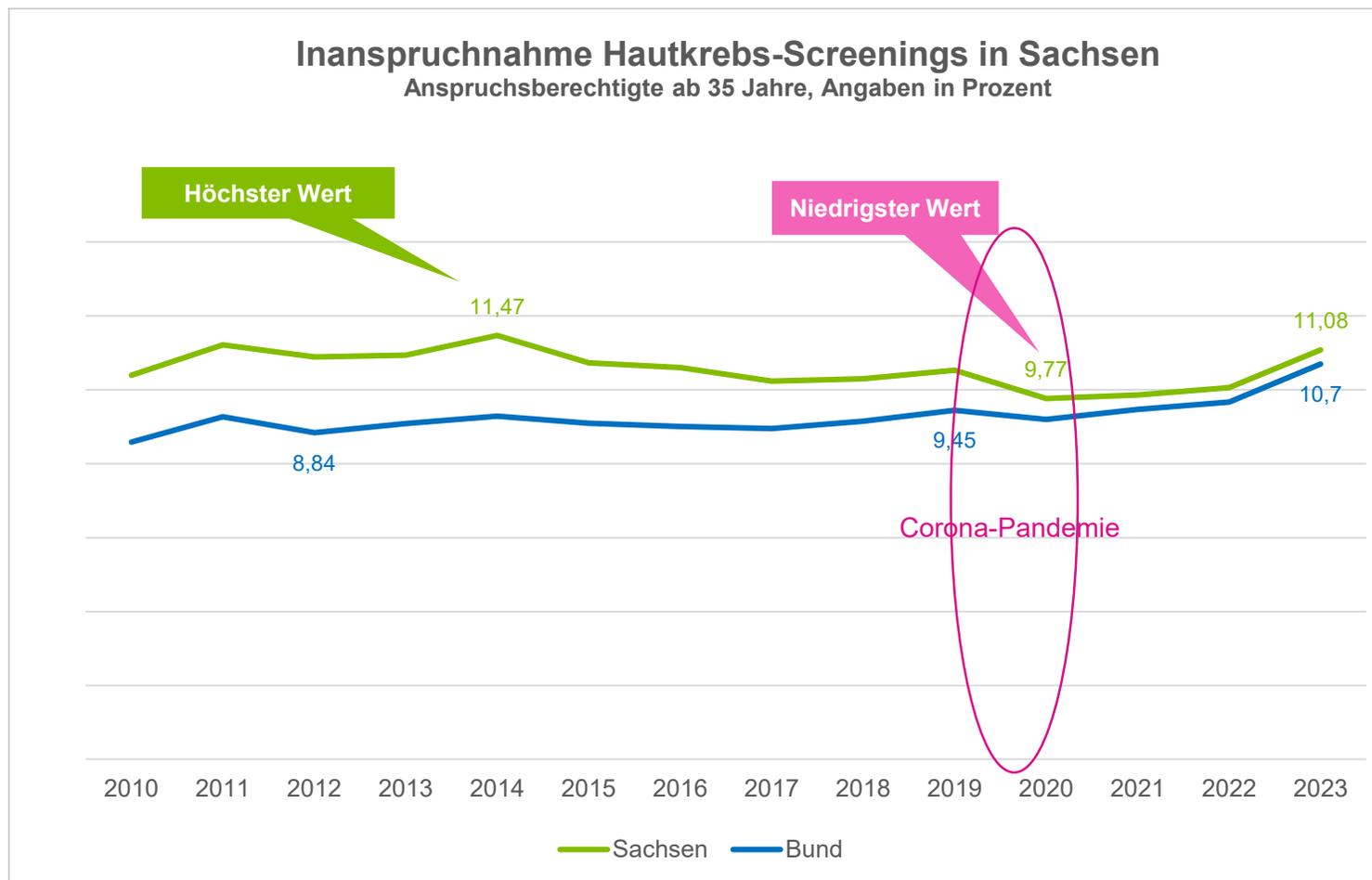
Einflussfaktoren

- ❖ Ein höheres Risiko kann mit unterschiedliche **Verhaltensmuster der Generationen** zusammenhängen.
 - „Sonnenbäder“ in jungen Jahren, häufigere Urlaube im Süden und Boom der Solarien ab den **1980ern**
 - Hautkrebs tritt erst nach Jahrzehnten auf
- ❖ Einführung des Hautkrebsscreenings als gesetzliche Regelleistung, frühere Erkennung (seit 2008, für gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren/ alle zwei Jahre)
- ❖ Demografische Veränderungen - höheres Alter



Mehr Achtsamkeit für die Risiken von UV-Strahlung: ab **Mitte der 1990er** – ein geringeres Hautkrebs-Risiko ab diesen Jahrgängen.

Hautkrebs-Vorsorge in Sachsen



Nur **11 Prozent** der Anspruchsberechtigten in Sachsen nehmen **Hautkrebscreenings** wahr.



Tiefpunkt „Corona“: danach wieder Anstieg der Inanspruchnahme.



Positiver Effekt der Screenings: Seit 2013 Rückgang der Todesfälle wegen Hautkrebs.



Vorsorge bei Hautkrebs ist immens wichtig und sollte noch deutlich häufiger in Anspruch genommen werden!

Hautkrebs-Vorsorge

Wo steht Sachsen im Bundesvergleich?

- Beim Hautkrebs-Screening wird die Haut auf Veränderungen untersucht.
- BARMER-Versicherte können einen Haut-Check in Sachsen bereits vor dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre vornehmen lassen. Eine Altersgrenze gibt es hier nicht.
- In Sachsen nahmen im Jahr 2023 etwa 11 Prozent der Über-35-Jährigen das Hautkrebs-Screening in Anspruch.
- Mit dieser Inanspruchnahme liegt Sachsen nur leicht über der durchschnittlichen Nutzung des Hautkrebs-Screenings in Deutschland (10,7 %).

BARMER

Anteil der Über-35-Jährigen, die die Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs im Jahr 2023 in Anspruch genommen haben



Durchschnitt 10,7 (gefiltert)

Zusammenfassung

- Bei weißem Hautkrebs hat Sachsen die bundesweit **zweithöchste Betroffenheit** (rund 2.400 von 100.000 Einwohnern).
- Bei schwarzem Hautkrebs liegt Betroffenenzahl in Sachsen **im Mittelfeld, unter dem Bundesschnitt** (rund 410 von 100.000 Einwohnern).
- Von **2005 bis 2023** hat sich die Zahl der Betroffenen von schwarzen Hautkrebsdiagnosen in Sachsen **mehr als verdoppelt**, bei weißem Hautkrebs sogar **verdreifacht**.
- Dazu beigetragen haben vor allem demographische Entwicklungen und die **Einführung von Hautkrebs-Screenings** für GKV-Versicherte ab 35 Jahren.



Zusammenfassung

- Trotz höherer Diagnosezahlen sind die **Hautkrebs-Todesfälle** im Verhältnis **gesunken**.
- Die **Baby-Boomer** sind **mehr** von Hautkrebs **betroffen** als Nachkriegsgenerationen. Ein deutlich erhöhtes Risiko für (schwarzen) Hautkrebs haben die Geburtsjahrgänge ab Mitte bis Ende der 1960er-Jahre. Grund dafür sind übermäßige UV-Expositionen in Kindheit und Jugend.



Gefahr lauert bereits in der Kindheit!

- **Positiv: Trendumkehr** ab den **1980er-, spätestens 1990er-Jahren** hinsichtlich **Sonnenschutz**, die vor allem durch eine zunehmende **Achtsamkeit** der Eltern bedingt ist.

Fazit und Forderungen der BARMER

- ✓ Wichtig bei Hautkrebs-Erkrankungen ist **Früherkennung**.
- ✓ **Hautkrebs-Screenings** können Leben retten – GKV-Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Screening. Mehr Menschen müssen diese Möglichkeiten der Früherkennung wahrnehmen!
+ BARMER-Versicherten unter 35 Jahren können alle zwei Jahre einen Haut-Check beim Dermatologen vornehmen lassen.
- ✓ Der **Klimawandel** - und damit **verbundene Gesundheitsgefahren** müssen stärker in den Fokus rücken. Es braucht gute **Hitzeschutzkonzepte**, um gesundheitliche Folgen des sich verändernden Klimas vorzubeugen.
- ✓ Landesweit muss die **Aufklärungsarbeit** hierzu intensiviert werden. Um Achtsamkeit beim Sonnenschutz zu stärken, braucht es gute **Präventionsprojekte** (z.B. BARMER Online-Seminar: Sonnenschutz in der Kita- 2024, „Clever in Sonne und Schatten“-Programme in Kooperation: Unfallkasse Sachsen + Präventionszentrums des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Dresden)

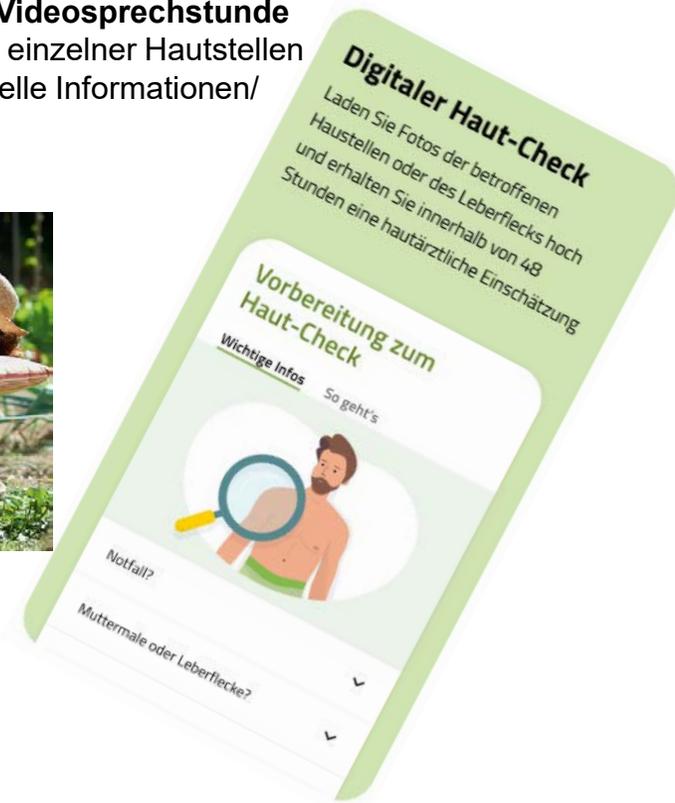


Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die nur im gemeinschaftlichen Zusammenwirken zu lösen ist!

Früherkennung und Sonnenschutz - So einfach geht's!

- Hautkrebsfrüherkennung fängt damit an, sich um den eigenen Körper zu kümmern, ihn zu beobachten und auf Auffälligkeiten zu achten.

BARMER Teledoktor- **Dermatologische Videosprechstunde** bei akuten/chronischen Hauterkrankungen einzelner Hautstellen bekommt man eine schnelle/professionelle Informationen/ Therapieempfehlung



Aktiver Schutz vor UV-Strahlung + Mehr Menschen sensibilisieren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Rückfragen:

Claudia Szymula

Landespressesprecherin

Telefon: 0800 – 333 004 152 231

Mobil +49 175 4309042

claudia.szymula@barmer.de



HAUTKREBSPRÄVENTION BEI DER DHL GROUP

Dr. med. Andrea Elfenkämper

Dresden, 27. Mai 2025

SNL HRD Abteilung Arbeitsmedizin & Gesundheitsschutz

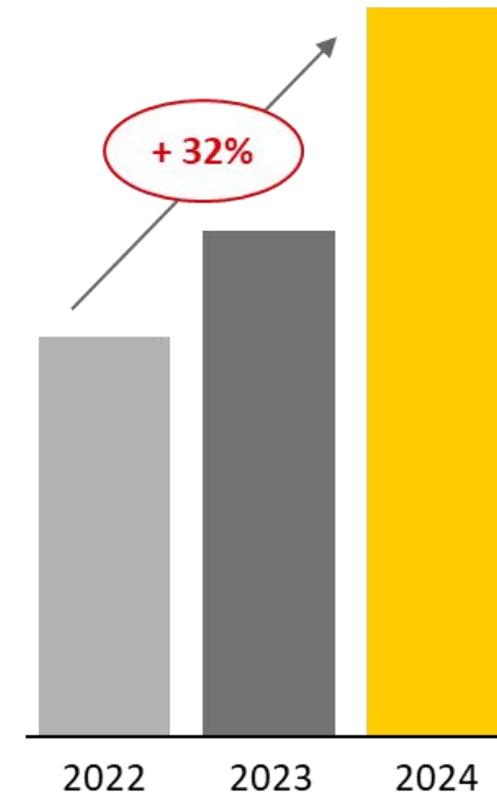


Vorsorgen gehören zu den wichtigsten Angeboten des Betriebsärztlichen Dienstes der DHL Group



- Die **ArbMedVV (Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge)** schreibt ein Vorsorgeangebot bei Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung vor.
- Die BG Verkehr (Berufsgenossenschaft Verkehr) erkennt bestimmten **Hautkrebs als Berufskrankheit** an, wenn dieser durch UV-Strahlung am Arbeitsplatz verursacht wurde. Weißer Hautkrebs ist die häufigste anerkannte Berufskrankheit¹ bei der DHL Group.
- Die Mitarbeitenden der DHL Group nehmen das **Vorsorgeangebot UV-Strahlung** zunehmend in Anspruch.

Arbeitsmedizinische Vorsorge UV-Strahlung
DHL Group Deutschland



Die DHL Group hat ein umfangreiches Maßnahmenpaket zum UV-Schutz entwickelt (1/2)

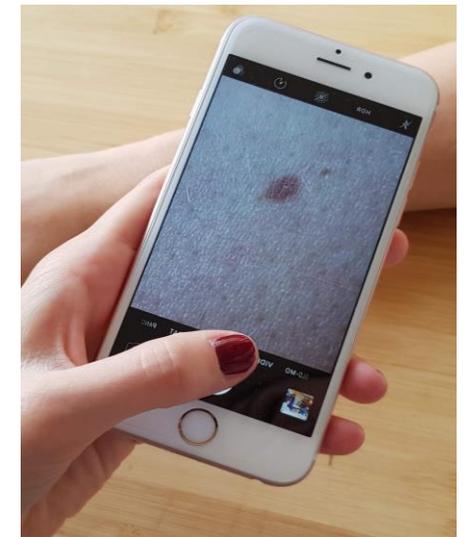
Haut-Screenings durch die Betriebsärzt:innen im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge



Teledermatologie – schnelle Früherkennung und niederschwelliger Dermatologie-Zugang

Proband erscheint im Rahmen der arbeitsmedizinischen Angebotsvorsorge „natürliche UV-Strahlung“ beim Betriebsarzt, der Fotos und Beschreibung via App einreicht.

Konsil durch dermatologischen Facharzt wird **innerhalb von 8 Stunden** an Betriebsarzt zurückgesendet.



Die DHL Group hat ein umfangreiches Maßnahmenpaket zum UV-Schutz entwickelt (2/2)



Schützende Berufskleidung mit ColdBlack® Technologie¹ vermindert das Aufheizen von Textilien und schützt vor UV-Strahlung



¹ColdBlack® = Kombination von Tech-Fasern und einer abschließenden Beschichtung mit ColdBlack® erzielt effektiven Kompromiss zwischen UV-Schutz (besser bei dunklen Farben) und Erwärmung (hier vermieden durch ColdBlack®)

Kommunikation in internen digitalen und physischen Medien

KURZ ERKLÄRT
SICHER IN DIE SONNE
Endlich wieder Sonne! Aber Achtung: Ihre wertvollen Strahlen können schnell dauerhaften Schaden anrichten. Erfahrt, wie ihr euch am besten schützt und wie ihr Aufregungen an der Haut erkennt.

STOFF SCHÜTZT
Wichtig ist die gesamte Bekleidung. Auch wenn sie dunkel ist, kann sie UV-Strahlung durchlassen. ColdBlack®-Technologie blockiert die schädlichen UV-Strahlen und verhindert das Aufheizen der Textilien.

SCHUTZ FÜR DIE AUGEN
Die Augen sind besonders empfindlich für UV-Strahlung. Tragt eine Sonnenbrille, die 100% UV-Strahlung blockiert. Auch eine dunkle Sonnenbrille schützt nicht vor UV-Strahlung.

NEBENWIRKUNGS-CHECK MIT DER ABC-REGEL
A: Augen
B: Blau
C: Creme
D: Dunkel
E: Etwas
F: Feucht
G: Gut
H: Haut
I: Irritation
J: Juckreiz
K: Keine
L: Leichte
M: Mittelschwere
N: Keine
O: Keine
P: Keine
Q: Keine
R: Keine
S: Keine
T: Keine
U: Keine
V: Keine
W: Keine
X: Keine
Y: Keine
Z: Keine

BITTERWÄSSE MITTEN VERWENDEN
Bei Aufregungen an der Haut ist Bitterwasse ein wirksames Mittel. Sie wirkt kühlend und beruhigend auf die gereizte Haut. Sie enthält auch Vitamin E, das die Haut regeneriert.

Sonne da – Haut geschützt
Wie gut kennt ihr euch mit dem Sonnenschutz aus? Und wusstet ihr eigentlich, dass ihr bei Fragen zur Hautgesundheit auch unsere Betriebsärztinnen und -ärzte ansprechen könnt?

Acht sonnenbrand-heiße Irrtümer
Zum Tag des Sonnenschutzes, dem 21. Juni: Wie gut kennst du dich mit dem Sonnenschutz aus? Teste dich!

So schön es ist, wenn die Sonne wachlich da ist, so gefährlich sind ihre UV-Strahlen. Denn wer sich nicht richtig schützt, ist schnell einem Sonnenbrand ausgesetzt. Und das geht es unbedingt zu vermeiden. Denn wieder zu andere Dinge vergisst die Haut bekommen und bei bester Bekleidung (Sonnencreme) und guter Sonnencreme (Sonnencreme) hat sie wenig Chancen.

Wir decken die acht größten Irrtümer auf, wenn es um UV-Schutz geht.

- 1. Leichte Sonnenbrille „berstet“ die Haut ab**
Das ist absolut falsch! UV-Strahlung kann das Fröhen der Hautzellen bereits innerhalb weniger Sekunden schädigen, wenn die Haut ungeschützt ist. Das ist eine permanente Gefahr! Mechanismus kann ohne oder verbaleinigen geschädigte Zellen in der Haut. Denn kann sich viele Jahre später Hautkrebs bilden, aber in dem ersten Jahren seines Lebens Hautkrebsrisiko.
- 2. Mit Sonnencreme kann ich mich komplett in der Sonne aufhalten**
Leider nicht! UV-Schutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von 50 und verbaleinigen Stunden können die Zellen in der Haut schädigen. Das ist nicht gleichbedeutend mit Schutz. Körperpartien verbleibt ungeschützt. Daher sollte man sich in einer Linie mit langem Schatten und Kopfbedeckung schützen und Sonnencreme zusätzlich verwenden.
- 3. Nachkommen verlängert den Sonnenschutz**
Das stimmt zum Teil. Richtig ist: Regelmäßiges Nachvermischen (alle 2-3 Stunden) ist extrem wichtig, damit der Schutz nicht verloren geht. Aber: Das erhöht den Sonnenschutz nur, es verlängert ihn nicht. Und Sonnencreme immer nach dem Motto „viel besser als nie“ auftragen. Wenn zu wenig Sonnencreme verwendet wird, besteht das Risiko, dass der angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) nicht erreicht wird.

Hier zeigen Kolleg:innen aus der Meck2B Moers, wie sie sich schützen

Können alle die Bilder um zu lesen, was die Kolleg:innen und Kollegen tragen.



Vielen Dank!