

Regelmäßige Beobachtung

Pigmentmale (Muttermale, Leberflecke) sollten aber auch selbst regelmäßig beobachtet und bei folgenden Veränderungen sofort dem Hautarzt vorgestellt werden:

- fleckige Oberfläche (unterschiedliche Farben braun/schwarz)
- Größe über 5 mm Durchmesser
- unregelmäßige, unscharfe Randbegrenzung
- plötzliche Blutungen aus der Haut

Die Reduzierung des Hautkrebsrisikos liegt in **Ihrer** Hand.

Vergessen Sie nicht:

Ihr Kind orientiert sich an Vorbildern. Geben **Sie** ihm ein gutes Beispiel, auch in Sachen Sonnenschutz.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontakt

Dr. Dietlinde Röske
Kreis Minden-Lübbecke
Portastr. 13
32423 Minden

Tel.: 0571 807-28230
E-Mail: d.roeske@minden-luebbecke.de
Fax: 0571 807-38240



Herausgeber: Kreis Minden-Lübbecke
Portastr. 13, 32423 Minden
0571 / 807-0

www.minden-luebbecke.de

Sonnenschutz für Kinder und Jugendliche

Haut und Sonne



www.minden-luebbecke.de

Braune Haut um jeden Preis?

Braune Haut **scheint attraktiv** und wird manchmal mit Gesundheit verwechselt.

Es ist jedoch wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Schädigung der Haut sich langsam durch übermäßige Sonnenlichtbestrahlung summiert. Durch die Abnahme der Ozonschicht auch in unseren Breitengraden hat der schädigende Einfluss der UV-Strahlung auf die Haut (Hautkrebsrisiko) zugenommen.

Schutz vor schädigenden Sonnenstrahlen

Zwischen **11 und 14 Uhr** ist die Zeit der intensivsten Sonnenbestrahlung; während dieser Zeit sollten Sie weder sich noch Ihre Kinder der Sonne aussetzen. Kinder bis zum Ende des 1. Lebensjahres gehören **überhaupt nicht** in die direkte Sonne.



Sonnenschutz für ältere Kinder und Jugendliche

- Kopfbedeckung
breitrandige Hüte oder Legionärskappen
- Kleidung
Hemden oder T-Shirts mit langen Ärmeln und lange Hosen
- Sonnenbrillen
Augenschutz durch geeignete Sonnenbrillen mit leicht bräunlich getönten, UV-undurchlässige Plastikgläsern, Informationen beim Fachhandel
- Sonnencreme
Hautschutz durch Sonnenschutzmittel mit mineralisierten Pigmenten, diese physikalischen Sonnenschutzmittel rufen keine Allergien hervor, Informationen in der Apotheke
- kein Solarium
wegen des damit verbundenen Risikos der vorzeitigen Hautalterung und des Hautkrebses



Sonne und Hautkrebsrisiko

Durch die Reduzierung der Ozonschicht in unseren Breiten wurde ein Anstieg der Hautkrebserkrankungen von bis zu 15 Prozent beobachtet.

Besonders Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit im Freien. Ohne geeigneten Sonnenschutz erkranken sie häufiger an Sonnenbränden.

In der Folge besteht ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Ihre Haut vergisst keinen Sonnenbrand. Vermehrte Sonnenbestrahlung kann zu erhöhter Pigmentmalbildung (Bildung von Muttermalen bzw. Leberflecken) führen.

Menschen mit vermehrter Pigmentmalbildung sollten ein- bis zweimal jährlich einen Hautarzt zur Kontrolle aufsuchen.