

## Frauenkrebs Kommunikationsprojekt

Koordiniert durch das Europäische Institut für Frauengesundheit

<http://www.eurohealth.ie/cancom/>

### Sonneneinstrahlung



#### Sunburn and Sun Tanning

Es gibt zwei Haupttypen von UV-Strahlung, denen Sie ausgesetzt sind. UVA ist verantwortlich für die Bräunung, Faltenbildung und vorzeitiger Hautalterung. UVB-Strahlen sind potenziell sehr gefährlich. Wenn man zu lange UVB-Strahlen ausgesetzt ist, können Sie Sonnenbrand, Hautkrebs, grauen Star (Trübung der Linse des Auges) verursachen und Sie können das Immunsystem schädigen. Bräunung ist eine natürliche Reaktion des Körpers und tritt auf, wenn Ihre Haut der Sonne und der UV-Strahlung ausgesetzt wird. Wenn Sie Sonnencreme nutzen, produziert Ihr Körper mehr Melanin, eine Chemikalie in der Haut. Dies bildet eine Schicht – die Bräune –, um die Haut zu schützen. Je heller die Haut ist, desto weniger Melanin ist in der Haut, deshalb machen können UV-Strahlen sie leichter beschädigen. Die Bräune blockiert etwas Strahlung, aber sie ist kein ausreichender Schutz vor Hautkrebs.

Sonnenbrand ist eine Rötung der Haut, die durch übermäßigen Kontakt mit der Sonne verursacht wird. Es kann sowohl auf der Haut und den Augen auftreten. Ein Sonnenbrand wird immer schlimmer, auch nach dem Auszug aus der Sonne. Er ist eine verzögerte Reaktion mit den meisten Schmerzen 12-24 Stunden nach der Exposition. Sonnenbrand ist eine schwere Verletzung, vor allem bei jungen Kindern. Schweren Sonnenbrand führt zu einem erhöhten Risiko, im späteren Leben, an Hautkrebs zu erkranken.

**Hauttyp:** helle Haut, die leicht und verbrennt Menschen mit fleckiger Haut.

**Muttermal:** Leute mit einer Menge von Muttermalen.

## **Menschen, die in einer heißen Klimazonen leben oder Sie besuchen**

**Solarien:** Die meisten UV-Lampen produzieren UVA und UVB Strahlen. Die Strahlen können zu vorzeitiger Hautalterung führen und erhöhen das Risiko Hautkrebs zu bekommen.

**Kurzfristige schädliche Effekte beinhalten:** Sonnenbrand | Hautreizungen | Augenreizungen oder Bindehautentzündung, wenn geeignete keine Schutzbrille getragen wird.

**Längerfristig schädliche Effekte beinhalten:** vorzeitige Alterung der Haut, die dann ledrig und faltig aussieht. | Je länger man den UV-Strahlen ausgesetzt ist, desto größer ist das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. | Erhöhtes Risiko im späteren Leben an grauen Star zu erkranken, wenn keine geeignete Schutzbrille wird.

**Denken Sie daran:** Verlassen Sie sich beim Sonnen auf Ihre Bräune(Sonnenbräune oder kosmetischen Bräune). Benutzen Sie ausrüstung (Sonnencreme, SonnenBrille etc.) auf deren Schutz Sie sich verlassen können.

---