



Landratsamt
Neumarkt i.d.OPf.
-Gesundheitsamt-



Landratsamt Neumarkt i. d. OPf. - Postfach 1405 - 92304 Neumarkt

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:

Unser Zeichen: 60-Dr.Ri./scha

Sachbearbeiter: Hr. Dr. Richter
Zimmer-Nr.: 11

Telefon: 09181/470518

Telefax: 09181/4706018

eMail: richter.werner@landkreis-neumarkt.de

Datum: 16.07.2018

Mit Vorsicht Sonne genießen!

Für die anstehende Urlaubszeit gibt das Gesundheitsamt Tipps, wie man seine Haut vor UV-Strahlen schützen sollte. Denn, egal ob am Meer, in der Stadt oder in den Bergen, die gefährlichen UV-Strahlen der Sonne können ohne Hautschutz nicht nur einen Sonnenbrand hervorrufen, sondern nachhaltige Schäden an der Haut, bis hin zur Entstehung eines bösartigen Hautkrebses, dem sog. Malignen Melanom (Schwarzer Hautkrebs) verursachen.


Bei einem Urlaub am Meer ist die UV-Strahlung vergleichsweise am stärksten. Bedenken sollte man, dass das UV-Licht von Wasser und auch weißem Sand reflektiert wird. Auch wurde nachgewiesen, dass ein Großteil der schädlichen UV-Strahlen bis zu einem halben Meter weit unter die Wasseroberfläche gelangt; man kann sich also auch unter Wasser sozusagen der prallen Sonne aussetzen.

Natürlich sollten die verwendeten Sonnencremes wasserfest sein, nach dem Baden sollte wieder neu eingecremt werden.

Der beste Sonnenschutz am Strand ist natürlich eine UV-dichte Strand- und Badekleidung. Sofern die Bekleidung nicht UV-dicht ist, sollten natürlich auch die darunter liegenden Körperteile eingecremt werden. Die bekannten „Sonnenterassen“ sollten besonders gut geschützt werden: Nase, Stirn, Ohren, Schultern, nicht zu vergessen auch Knie- und Fußrücken.

Sinnvoll ist auch eine breitrandige Kopfbedeckung, welche größtenteils das Gesicht verschattet. Die Augen sollten mit einer Sonnenbrille gegen einfallende Strahlen geschützt werden; allerdings bieten dunkle Gläser alleine keinen Schutz. Die Gläser müssen mit UV-Filter und einer hohen Tönung ausgestattet sein.

./.

Hausanschrift: 92318 Neumarkt i.d.OPf., Nürnberger Straße 1 Telefon: 09181/470-0 Telefax: 09181/470320 E-Mail: landratsamt@landkreis-neumarkt.de Internet: www.landkreis-neumarkt.de	Besuchszeiten: Mo., Di. 08:00 - 16:00 Uhr Mi., Fr. 08:00 - 12:00 Uhr Do. 08:00 - 18:00 Uhr	Banken: Sparkasse Neumarkt Raiffeisenbank Neumarkt Postbank Nürnberg	IBAN DE80 7605 2080 0000 2610 08 DE58 7606 9553 0000 1140 06 DE32 7601 0085 0004 8278 53	BIC BYLADEM1NMA GENODEF1NM1 PBNKDEFF	Stadtbushaltestellen: Linien 561/562 
--	---	---	---	---	--

Bitte vereinbaren Sie Termine auch während der Öffnungszeiten!

Beim Kauf von Sonnencremes ist die vorherige Ermittlung des sog. Lichtschutzfaktors (LSF) von großer Bedeutung, abhängig vom jeweiligen Hauttyp. So sollten z.B. sehr hellhäutige Menschen zum Schutz einen LSF von 30 bis 50 wählen.

Faktor 30 heißt z.B., dass man dreißigmal länger in der Sonne verweilen kann, als es der eigene Schutz der Haut eigentlich zulassen würde. Wer z.B. nach bereits 5 Minuten eine Hautrötung bekommt, hat mit einem LSF von 30 einen ca. 150 Minuten anhaltenden Schutz, also 2 ½ Stunden.

Im Foyer des Gesundheitsamtes liegen zum Thema „Sonnen mit Verstand“ aktuelle Flyer aus. Weitere Informationen zum Thema Hautschutz können Interessierte unter www.sonne-mit-verstand.de sowie www.Sonnenschutz-sonnenklar.de einholen.

Dr. med. Werner Richter
Medizinaldirektor