

## **Sonnenschutz: Die besten Tipps für Hautschutz im Sommer in Bayern**

Erfahren Sie, wie Sie sich richtig eincremen, um Hautkrebs zu vermeiden. Tipps zu Lichtschutzfaktor und Anwendung von Sonnencreme.

Die wachsende Sensibilisierung für gesundheitliche Risiken im Zusammenhang mit UV-Strahlung zeigt sich in einer kürzlich durchgeführten Umfrage in Bayern. Michael Meyer, Direktor der AOK Donau-Ries, hebt hervor, dass die richtige Anwendung von Sonnencremes und -sprays mit hohem Lichtschutzfaktor eine wesentliche Maßnahme ist, um Hautkrebs zu vermeiden.

„Regelmäßiges Eincremen kann die Wahrscheinlichkeit für Sonnenbrand und langfristige Hautschäden erheblich senken“, so Meyer.

### **Missverständnisse über Sonnenschutzmittel**

Die Umfrage stellte auch fest, dass ein erheblicher Anteil der Bevölkerung grundlegende Missverständnisse über Sonnenschutz hat. Rund ein Viertel der Befragten glaubt, dass sie durch das Sitzen hinter Autoscheiben ausreichend vor UV-Strahlung geschützt seien. Zudem sind viele der Meinung, dass sich der Aufenthalt im Schatten als Schutz vor Sonnenbrand eignet. Diese Fehlinformationen können potenziell gefährlich sein, wenn sie dazu führen, dass Menschen die Sonnencreme vernachlässigen. Bei der Frage nach dem Lichtschutzfaktor erklären nur etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmer, was dieser bedeutet.

### **Wichtigkeit der Aufklärung**

Die Erkenntnisse dieser Umfrage sind wichtig, wenn man den Zuwachs an Hautkrebsfällen in Deutschland betrachtet. Der Lichtschutzfaktor (LSF) ist entscheidend dafür, wie lange jemand theoretisch in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Meyer erklärt, dass bei LSF 30 eine Person, deren Haut sich ohne Schutz nach zehn Minuten rötet, theoretisch bis zu 300 Minuten in der Sonne bleiben könnte. Experten raten jedoch dazu, nicht die volle Zeit auszunutzen, sondern maximal zwei Drittel dieser Dauer.

## **Statistiken zur Sonnencreme-Nutzung**

Die Umfrageergebnisse zeigen, dass zwei Drittel der Befragten in Bayern Sonnenprodukte verwenden, wobei 73 Prozent der Frauen und nur 58 Prozent der Männer sich regelmäßig eincremen. Paradox dazu ist, dass mehr als 50 Prozent der Befragten angeben, oft das Eincremen zu vergessen. Darüber hinaus nutzen 44 Prozent den Sonnenschutz nur an besonders sonnigen Tagen oder im Urlaub.

## **Empfehlungen für korrektes Eincremen**

Das Eincremen sollte nicht nur großzügig, sondern auch regelmäßig erfolgen. Experten empfehlen, etwa drei bis vier esslöffelgroße Portionen Sonnencreme pro Anwendung zu verwenden und unbedingt nach zwei Stunden erneut einzureiben – besonders nach dem Baden. Das richtige Eincremen ist der Schlüssel zur Vermeidung von Hautschäden und zur Senkung des Hautkrebsrisikos.

Das Bewusstsein für korrektes Eincremen und die Anwendung von Sonnenschutz ist unerlässlich, um die Gesundheit der Bürger zu schützen und gleichzeitig die steigenden Hautkrebsraten zu bekämpfen.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**