

## **Sommersonne – Richtig schützen**

Der Sommer ist da, die Temperaturen steigen, Zeit wird's endlich raus zu gehen und die Sonne in vollen Zügen zu genießen. Hier einige Tipps zur richtigen Sonnenvorsorge:

- **Gut informieren!** Finden Sie heraus welcher Hauttyp Sie sind und welche Sonnenschutzmittel für Sie individuell am besten geeignet sind.
- Tragen Sie passend zum Hauttyp und mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad die Sonnencreme auf.
- **Mittagssonne meiden!** Von 11 – 15 Uhr am besten im Schatten bleiben.
- **Hut, Hemd, Hose schützt!**
- **Achtung im Schatten oder bei Bewölkung!** Die Sonnenintensität kann trotzdem bis zu 50 % betragen und durch Wasser, Sand und Schnee verstärkt werden.
- **Bei Sonnenbrand:** Bei leichten Rötungen kühlen Sie mit Salben aus der Apotheke oder Naturprodukten, bei starken Rötungen und/oder Blasenbildungen gehen Sie zum Arzt.
- **Beobachtung rettet Leben!** 90 % aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Regelmäßige Eigenkontrolle von Haut und mindestens 1-3-mal jährlich Kontrolle durch Facharzt.

## **Eigenkontrolle anhand der ABCD-Regel, zur Hautkrebs-Vorsorge:**

### **A...Asymmetrie**

Kontrollieren Sie die Form von Leberflecken und Muttermalen. Nicht runde, sondern unregelmäßige oder längliche Leberflecken und Muttermale können verdächtige Anzeichen sein!

### **B...Begrenzung**

Hautkrebsrisiko besteht, wenn bei Leberflecken und Muttermalen keine klare Begrenzung besteht, zum Beispiel wenn sie verwaschen oder ausgefranst aussehen.

### **C... Color**

Die Gefahr von Hautkrebs besteht wenn der Leberfleck und das Muttermal fleckig und verschiedenfarbig aussehen!

### **D...Durchmesser**

Alle Muttermale und Leberflecke, deren Größe an der breitesten Stelle mehr als 5 mm aufweisen oder die sich in ihrer Größe verändern, sollten umgehend dem Hautarzt vorgestellt werden.