



Wie viel
Sonne ist
gesund?

Wie schütze ich mich
richtig vor zu viel?

Wie erkenne ich
Hautkrebs rechtzeitig?



Bericht über die
Aktionswoche Sonnenschutz
08. bis 12. April 2019
im Landkreis Tübingen

Hintergrund

Die Zahl der Hautkrebserkrankungen ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Zwischen 2012 und 2030 wird ein weiterer Anstieg um 72 % erwartet. Daher hat die Kommunale Gesundheitskonferenz des

Landkreises Tübingen das Thema Hautkrebsprävention auf Anregung der Kreisärzteschaft aufgenommen und vom 08. bis 12. April 2019 eine landkreisweite Aktionswoche durchgeführt.

Auftaktveranstaltung im Landratsamt

Am 08. April 2019 konnten sich Mitarbeiter*innen und Besucher*innen des Landratsamts ab 12 Uhr an Informationsständen in der Glashalle informieren. Neben vielen Materialien zum Mitnehmen gab es interaktive Angebote wie Hauttyp-Messung und Beratung zur Eigenschutzzeit. Auch die Teilnehmer des anschließenden Vortrags nutzten die Möglichkeit, sich vorab individuell beraten zu lassen.



v.l.n.r.: Dr. Benzing, ein Besucher, Dr. Wallwiener, Dr. Kauder

Aussteller

- Kreisärzteschaft Tübingen
- Universitäts-Hautklinik Tübingen
- Geriatisches Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen (UKT)
- Institut für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung des UKT
- Tübinger Apotheken
- Krebsverband Baden-Württemberg e. V.
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)
- AOK Neckar-Alb
- Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.
- Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Vortrag „Wie viel Sonne ist gesund?“

Sonnenlicht ist wichtig für unser Wohlbefinden und die körpereigene Vitamin-D-Bildung. Doch zu viel Sonne kann auch schaden, denn UV-Strahlen können Hautkrebs auslösen. Wie man sich davor am besten schützt, erläuterte Prof. Dr. med. Thomas Eigentler, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, von der Universitäts-Hautklinik Tübingen in seinem Vortrag am Abend der Auftaktveranstaltung.

So räumte Prof. Eigentler zunächst mit dem weitverbreiteten Mythos der „gesunden Bräune“ auf – einem Schönheitsideal dem hierzulande noch häufig nachgeeifert wird. Doch eine gesunde Bräune gibt es nicht. Jede durch Sonnenbaden erzeugte Bräunung der Haut zeigt an, dass in der DNA der Hautzellen Schäden verursacht wurden, die der Körper reparieren muss.

Sonnenbrände gilt es auf jeden Fall zu vermeiden, doch auch schon eine deutlich geringere Dosis von UV-Strahlen kann

Hautkrebs begünstigen. Da unsere Haut nichts vergisst, summieren sich die Schäden im Laufe des Lebens.

Aber Sonnencreme alleine reicht als Schutz nicht aus. Am besten hilft Kleidung, bei der kein Licht durchscheint und ein Sonnenhut. Auch Schatten und das Meiden der Sonne zwischen 11 und 15 Uhr sind wichtig. Ergänzend soll Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auf die Hautstellen aufgetragen werden, die nicht von Kleidung bedeckt sind. Viel hilft in diesem Fall viel, denn häufig wird zu wenig Sonnencreme aufgetragen oder es werden Stellen vergessen (z. B. hinter den Ohren).

Doch wie viel Sonne ist denn nun gesund? Diese Frage konnte Prof. Eschweiler, Leiter des Geriatrischen Zentrums der Uniklinik, in Bezug auf Vitamin D beantworten. Zur Ankurbelung der Vitamin-D-Bildung reichen 10 bis 20 Minuten Sonne pro Tag.



Eröffnung durch Herrn Landrat Walter (Podium v.l.n.r.: Dr. Nuxoll, Geschäftsbereichsleiterin; Prof. Eschweiler, Leiter des Geriatrischen Zentrums der Uniklinik; Dr. Wallwiener, Vorsitzende der Kreisärzteschaft)



Prof. Eigentler, Ärztlicher Koordinator des Zentrums für Dermatookologie (ZDO) an der Universitäts-Hautklinik Tübingen

Für Kinder und Eltern

Aktionen in Kindergärten



Dr. Kauder im Primus-Truber Kindergarten, Derendingen

Da die Haut von Kindern sehr empfindlich ist, wurde in der Aktionswoche ein besonderer Fokus auf sie gerichtet.

Interaktive Vorträge in Schulen

Apotheker*innen kamen in der Aktionswoche in die Schulen des Landkreises Tübingen und führten Unterrichtseinheiten zum Thema Sonnenschutz für 5. und 6. Klassen durch. Das PowerPoint-basierte Unterrichtskonzept „Sonne, Strand und Sonnenbrand?“ kombinierte eine Präsentation mit einem Quiz zur Verfestigung des Gelernten. Es wurde jedoch nicht auf

In interessierten Kindergärten vermittelten Hautärzt*innen aus dem Landkreis Tübingen in Kooperation mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen e. V. das Thema Sonnenschutz auf kindgerechte Weise. Auch Eltern und pädagogische Fachkräfte wurden informiert.

Die Nachfrage war so groß, dass die Veranstaltungen über die Aktionswoche hinaus noch bis in den Sommer angeboten werden.

Abschreckung abgezielt, sondern auf das verantwortungsvolle Verhalten in der Sonne.

Der Vortrag ist Teil des Präventionskonzepts "Apothek im (W)Ort" der Landesapothekerkammer Baden-Württemberg. Das Konzept wird vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg unterstützt.

Für Ärztinnen und Ärzte

Unter dem Titel „Gute Sonne – Böse Sonne. Wie schützen wir uns?“ führte die Bezirksärztekammer Südwürttemberg am 10. April 2019 eine Fortbildung mit Prof. Dr. Claus Garbe, Leiter der Sektion Dermatologische Onkologie der Uni-

versitäts-Hautklinik Tübingen, durch. Die Veranstaltung stieß auf so großes Interesse, dass mehr Teilnehmer kamen, als Sitzplätze vorhanden waren. Diskutiert wurde beispielsweise die Frage, ob strikter Sonnenschutz zu Vitamin D-Mangel führt.