

Thema: „Das dunkle Geheimnis der Sonne“ – Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor den Gefahren ultravioletter Strahlung!

Beitrag: 1:46 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Direktes Sonnenlicht ist gut für Vitaminhaushalt und Psyche. Aber: Sonne ist auch purer Stress für unsere Haut. Viele Menschen setzen sich trotzdem schon in jungen Jahren oft ungeschützt der prallen Sonne aus und wundern sich später, wenn sie vielleicht Hautkrebs bekommen. Wie Sie das verhindern und wie Sie sich und Ihre Kinder am besten vor der gefährlichen UV-Strahlung schützen können, verrät Ihnen Jessica Martin.

Sprecherin: Wir lieben die Sonne, weil sie uns Wärme und Licht schenkt. Sie hat aber auch ein dunkles Geheimnis, sagt der Hautarzt Prof. Dr. Christoph Skudlik vom Berufsgenossenschaftlichen Klinikum Hamburg.

O-Ton 1 (Prof Dr. med. Christoph Skudlik, 20 Sek.): „Das UV-Licht, also der besondere Anteil im Sonnenlicht, dringt in die Hautzellen ein und schädigt darüber die Erbinformation. Als weiterer Faktor schädigt auch noch das UV-Licht unser Immunsystem in der Haut, sodass die Reparatur der Schäden auch zu kurz kommt. Und das Ganze kann sich dann übers Leben eben anhäufen mit dem Ergebnis: Hautkrebs im Alter.“

Sprecherin: Wer das verhindern will, sollte jeden Sonnenbrand tunlichst vermeiden und sich immer optimal vor der UV-Strahlung schützen.

O-Ton 2 (Prof Dr. med. Christoph Skudlik, 20 Sek.): „Das heißt, die pralle Sonne meiden, gerade die Mittagssonne. Und die nächste Stufe ist, sich eher im Schatten aufzuhalten. Oder wenn es nicht geht, durch Kleidung und durch eine Kopfbedeckung das Sonnenlicht zu meiden. Das sind die effektivsten Maßnahmen. Sonnenschutzcremes sind letztlich lediglich ganz am Ende dieser Möglichkeiten und damit sollte man nur die Hautareale schützen, die man nicht entsprechend bedecken kann.“

Sprecherin: Das gilt natürlich alles auch für die sehr empfindliche Haut von Kindern, erklärt der Strahlungs-Experte Dr. Marc Wittlich vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

O-Ton 3 (Dr. Marc Wittlich, 19 Sek.): „Kinder sind schon während ihrer Zeit in der Kita gesetzlich unfallversichert und deswegen ist es uns ein besonders Anliegen, hier schon für deren Schutz zu sorgen. Australische Studien haben beim Thema ‚Sonne‘ gezeigt: Je früher man mit dem Schutz anfängt, schon im Kindesalter, dann wirkt sich das auf das Erwachsenenverhalten aus und es senkt die Erkrankungszahlen.“

Sprecherin: Deshalb ist es auch extrem wichtig, Kinder möglichst früh über die gefährliche UV-Strahlung und den richtigen Umgang mit der Sonne aufzuklären.

O-Ton 4 (Dr. Marc Wittlich, 09 Sek.): „Unter anderem deshalb haben wir mit Rolf Zuckowski zusammen ein Hörspiel produziert: ‚Cosmo und Azura - Das dunkle Geheimnis der Sonne‘. Darin beschäftigen wir uns mit dem Sonnenschutz für Kinder.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr zum Thema Sonnenschutz für Kinder und Erwachsene finden Sie auf der Website der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung unter www.dguv.de.



Thema: „Das dunkle Geheimnis der Sonne“ – Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor den Gefahren ultravioletter Strahlung!

Interview: 3:15 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Direktes Sonnenlicht ist gut für Vitaminhaushalt und Psyche. Aber: Sonne ist auch purer Stress für unsere Haut. Viele Menschen setzen sich trotzdem schon in jungen Jahren oft ungeschützt der prallen Sonne aus und wundern sich später, wenn sie vielleicht Hautkrebs bekommen. Wie Sie das verhindern und wie Sie sich und Ihre Kinder am besten vor der gefährlichen UV-Strahlung schützen können, verraten Ihnen jetzt der Hautarzt Prof. Dr. Christoph Skudlik vom Berufsgenossenschaftlichen Klinikum Hamburg sowie der Strahlungs-Experte Dr. Marc Wittlich vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA). Grüße Sie!

Begrüßung: „Ja, schönen guten Tag!“ (Prof. Dr. Christoph Skudlik)
„Hallo, guten Tag!“ (Dr. Marc Wittlich)

1. Herr Prof. Skudlik, warum sollten unbedingt schon Kinder und Jugendliche ihre Haut vor der Sonne schützen?

O-Ton 1 (Prof Dr. med. Christoph Skudlik, 23 Sek.): „Nun ist es so, dass das Sonnenlicht oder speziell der UV-Lichtanteil in der Sonne ja besondere Wirkungen haben und diese Wirkungen in der Haut können sich speziell in der Kinderhaut intensiv zeigen. Und das liegt daran, dass die Kinderhaut sich wesentlich unterscheidet von der Haut des Erwachsenen, weil die Kinderhaut eben viele Reparaturmechanismen und Eigenschutzmechanismen nicht hat oder nicht so entwickelt hat wie wir Erwachsenen das haben.“

2. Wie entsteht Hautkrebs eigentlich genau?

O-Ton 2 (Prof Dr. med. Christoph Skudlik, 27 Sek.): „Das UV-Licht, also der besondere Anteil im Sonnenlicht, dringt in die Hautzellen ein und schädigt darüber die Erbinformation. Und diese geschädigte Erbinformation kann letztlich als Resultat die Entwicklung von Krebs oder speziell Hautkrebs haben. Als weiterer Faktor schädigt auch noch das UV-Licht unser Immunsystem in der Haut, sodass die Reparatur der Schäden auch zu kurz kommt. Und das Ganze kann sich dann übers Leben eben anhäufen mit dem Ergebnis: Hautkrebs im Alter.“

3. Welche Rolle spielt der Hauttyp dabei?

O-Ton 3 (Prof Dr. med. Christoph Skudlik, 21 Sek.): „Der Hauttyp spielt eine Rolle. Wir kennen insgesamt sechs Hauttypen – und die häufigsten in unseren Breiten sind die Hauttypen eins bis drei. Das sind genau die, die eben durchaus auch einen Sonnenbrand erleiden können und nicht automatisch nur bräunen. Und insofern: Zumindest jetzt für die häufigsten Hauttypen in Deutschland, die drei hellsten Hauttypen, ist Sonnenschutz gleichermaßen wichtig.“

4. Wie schützt man seine Haut denn am besten vor der Sonne?

O-Ton 4 (Prof Dr. med. Christoph Skudlik, 23 Sek.): „Der beste Schutz ist ein optimales Verhalten. Das heißt, die pralle Sonne meiden, gerade die Mittagssonne. Und die nächste Stufe ist, sich eher im Schatten aufzuhalten. Oder wenn es nicht geht, durch Kleidung und durch eine Kopfbedeckung das Sonnenlicht zu meiden. Das sind die effektivsten Maßnahmen. Sonnenschutzcremes sind lediglich ganz am Ende dieser Möglichkeiten und



damit sollten man nur die Hautareale schützen, die man nicht entsprechend bedecken kann.“

5. Herr Dr. Wittlich, ab welchem Zeitpunkt sollte man sich vor der Sonne schützen, wenn man sich lange draußen aufhält?

O-Ton 5 (Dr. Marc Wittlich, 20 Sek.): „Man sollte sich bereits im Frühjahr sehr stark schützen. Viele Leute wissen nicht: Die UV-Strahlung der Sonne hat nichts mit der Hitze zu tun. Das Hitzeempfinden im Sommer kommt von der Wärmestrahlung. Wenn man die Frühlingsmonate betrachtet, März, April, Mai, dann sammelt man bereits in diesen Monaten 30 Prozent der Jahresdosis auf. Das heißt, je früher man mit dem Schutz beginnt, desto besser.“

6. Viele Menschen unterschätzen die Kraft der Sonne: Wie schädlich ist UV-Strahlung denn nun wirklich für unsere Haut?

O-Ton 6 (Dr. Marc Wittlich, 18 Sek.): „Man muss sich das so vorstellen: Durch die Strahlung der Sonne, insbesondere durch die UV-Strahlung, erhalten wir Energiepäckchen auf die Haut. Die können in die Zellen eindringen und Schäden an der DNA erzeugen. Wenn diese Schäden zu stark werden und nicht repariert werden können, dann können Dinge wie Hautkrebs entstehen. Das heißt, je mehr Energiepäckchen ich abbekomme, desto schädlicher.“

7. Warum setzt sich die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) eigentlich so stark dafür ein, schon Kinder für das Thema „Sonnenschutz“ zu begeistern?

O-Ton 7 (Dr. Marc Wittlich, 19 Sek.): „Kinder sind schon während ihrer Zeit in der Kita gesetzlich unfallversichert und deswegen ist es uns ein besonders Anliegen, hier schon für deren Schutz zu sorgen. Australische Studien haben beim Thema ‚Sonne‘ gezeigt: Je früher man mit dem Schutz anfängt, schon im Kindesalter, dann wirkt sich das auf das Erwachsenenverhalten aus und es senkt die Erkrankungszahlen.“

8. Apropos Sonnenschutz: Gibt es speziellen Schutz für Kinder?

O-Ton 8 (Dr. Marc Wittlich, 21 Sek.): „Nein, für Kinder gilt ja dasselbe wie für Erwachsene, möglichst wenig Sonnenstrahlung abzubekommen, Kleidung, Sonnencreme, diese Schutzmaßnahmen. Bei Kindern ist es wichtig, dass die den Umgang mit der Sonne lernen. Unter anderem deshalb haben wir mit Rolf Zuckowski zusammen ein Hörspiel produziert: ‚Cosmo und Azura - Das dunkle Geheimnis der Sonne‘. Darin beschäftigen wir uns mit dem Sonnenschutz für Kinder.“

Hautarzt Prof. Dr. Christoph Skudlik und Strahlungs-Experte Dr. Marc Wittlich waren das. Danke Ihnen für diese Infos!

Verabschiedung: „Ja, sehr gerne!“ (**Prof. Dr. Christoph Skudlik**)
„Vielen Dank, tschüss!“ (**Dr. Marc Wittlich**)

Abmoderationsvorschlag: Mehr zum Thema Sonnenschutz für Kinder und Erwachsene finden Sie auf der Website der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung unter www.dguv.de.



Thema: „Das dunkle Geheimnis der Sonne“ – Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor den Gefahren ultravioletter Strahlung!

Umfrage: 0:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Immer mehr Menschen erkranken an Hautkrebs, weil sie sich schon in jungen Jahren zu oft und zu lange ungeschützt der Sonne ausgesetzt haben. Wir haben uns mal auf der Straße umgehört, wie Sie sich und Ihre Kinder vor der gefährlichen ultravioletten Strahlung schützen...

Mann: „Wenn wir früher an den Strand gegangen sind und die Kinder noch klein waren, da haben wir natürlich zuerst die Kinder eingecremt und haben auch immer einen Sonnenschirm dabei gehabt, dass sie der Sonne nicht so lange ausgesetzt waren.“

Frau: „Also meine Kinder creme ich regelmäßig ein, damit die bloß keinen Sonnenbrand kriegen, weil das natürlich gar nicht schön ist. Mich vergesse ich leider manchmal...“

Mann: „Ich schmiere mich mit Sonnencreme ein und ich versuche, nicht in der dicksten Mittagshitze draußen rum zu laufen. Immer gucken, dass man geschützt vor Sonne steht.“

Frau: „Also ganz wichtig ist, dass immer erst die ganz Kleinen eingecremt werden, weil die noch eine sehr empfindliche Haut haben und dann halt erst die Großen. Und grundsätzlich immer den Kleinen auch einen Hut aufsetzen – am besten noch mit so einem Nackenschutz.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr dazu hören Sie gleich hier von einem Hautarzt von der Universität Osnabrück und dem BG Klinikum Hamburg sowie von einem Strahlungsexperten vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA).

