

**Thema: Strahlenschutz für Bleichgesichter – Tipps zum Tag des Sonnenschutzes**

**Beitrag:** 1:44 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Sonnenschein ist doch etwas Herrliches. Da bekommt man gleich gute Laune und fühlt sich fit. Außerdem fördert die Sonne auch die Durchblutung und sorgt dafür, dass unser Körper Vitamin D bildet. Zuviel Sonne kann aber auch schädlich sein und für einen schmerzhaften Sonnenbrand sorgen oder Hautkrebs verursachen. Wie Sie das vermeiden können, verrät uns jetzt zum „Tag des Sonnenschutzes“ (21. Juni) Jessica Martin.

**Sprecherin: Einen Sonnenbrand fängt man sich ziemlich schnell ein, wenn man an heißen Tagen ungeschützt draußen rumläuft.**

**O-Ton 1 (Straßenumfrage, 0:12 Min): Frau:** „Ich war mit den Kindern aufm Spielplatz und da hab ich mir einen Sonnenbrand geholt.“ **Mann:** „Wenn man am Arbeiten ist mit Spitzhacke und einer Schuppe und so weiter, dann macht man sich obenrum frei. Ja, und dann stundenlang in der Sonne und dann halt eben ganz locker flockig den Rücken verbrannt.“

**Sprecherin: Dabei spielt es auch keine Rolle, ob man hell- oder dunkelhäutig ist, sagt der Strahlenschutzexperte vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung Dr. Marc Wittlich.**

**O-Ton 2 (Dr. Marc Wittlich, 0:21 Min.):** „Nein, grundsätzlich schadet die UV-Strahlung im Sonnenlicht jeder Haut. Schatten allein nützt auch nicht, denn auch im Schatten erreicht uns eine gewisse Menge an UV-Strahlung. Für echten Schutz hilft nur körperbedeckende Kleidung inklusive Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Das gilt vor allem für Menschen, die im Freien arbeiten, wie Bauarbeiter oder auch Forstangestellte.“

**Sprecherin: Denen empfiehlt Dr. Wittlich außerdem:**

**O-Ton 3 (Dr. Marc Wittlich, 0:10 Min.):** „Planen Sie Ihre Arbeit entgegen dem Sonnengang! Das bedeutet: Arbeiten Sie morgens oder abends, dann ist die UV-Belastung nicht so groß. Und: Nutzen Sie Schatten, wann immer es geht.“

**Sprecherin: Das gilt natürlich nicht nur für die Arbeit, sondern auch für die Freizeit - zum Beispiel am See oder im Garten. Drei Dinge sind hier unbedingt zu beachten:**

**O-Ton 4 (Dr. Marc Wittlich, 0:19 Min.):** „Erstens: In der Sonne nicht aus- sondern anziehen und die Aufenthaltsdauer auf jeden Fall begrenzen. Zweitens: 50 Sonnenbäder im Jahr sind die Obergrenze. Drittens: Zwischen 11 und 15 Uhr, also um die Mittagszeit, sollte man die Sonne ganz meiden, weil in dieser Zeit ja bekanntermaßen die UV-Strahlenbelastung am größten ist.“

**Sprecherin: Und allen Solarium-Gängern, die meinen, sie ginge das sowieso alles nichts an, sei am Ende noch gesagt:**

**O-Ton 5 (Dr. Marc Wittlich, 0:08 Min.):** „Die Haut unterscheidet nicht zwischen natürlicher UV-Strahlung und künstlicher UV-Strahlung, das ist der Haut völlig gleich. Beides schadet auf Dauer ebenso.“

**Abmoderationsvorschlag:** Weitere Infos zum Thema Sonnenstrahlung und wie man sich davor schützt, finden Sie im Internet bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung unter [www.dguv.de](http://www.dguv.de).



**Thema: Strahlenschutz für Bleichgesichter – Tipps zum Tag des Sonnenschutzes**

**Interview:** 2:22 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Sonnenschein ist doch etwas Herrliches. Da bekommt man gleich gute Laune und fühlt sich fit. Außerdem fördert die Sonne auch die Durchblutung und sorgt dafür, dass unser Körper Vitamin D bildet. Zuviel Sonne kann aber auch schädlich sein und für einen schmerzhaften Sonnenbrand sorgen oder Hautkrebs verursachen. Wie Sie das vermeiden können, verrät uns jetzt zum „Tag des Sonnenschutzes“ (21. Juni) der Strahlenschutzexperte Dr. Marc Wittlich vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo, freut mich!“

**1. Herr Dr. Wittlich, ist Sonnenschutz nicht eigentlich nur ein Thema für ganz hellhäutige, blonde Menschen?**

**O-Ton 1 (Dr. Marc Wittlich, 0:17 Min.):** „Nein, grundsätzlich schadet die UV-Strahlung im Sonnenlicht jeder Haut. Daher ist es ab einer bestimmten UV-Strahlungsdosis immer notwendig, Schutz zu tragen. Es gibt allerdings besonders empfindliche Hauttypen, die möglichst nie ohne Schutz in die Sonne gehen sollten. Welcher Hauttyp Sie gerade sind, das sagt Ihnen Ihr Hautarzt.“

**2. Wie schütze ich mich richtig?**

**O-Ton 2 (Dr. Marc Wittlich, 0:21 Min.):** „Dabei sind drei Dinge zu beachten. Erstens: In der Sonne nicht aus- sondern anziehen und die Aufenthaltsdauer auf jeden Fall begrenzen. Zweitens: 50 Sonnenbäder im Jahr sind die Obergrenze. Drittens: Zwischen 11 und 15 Uhr, also um die Mittagszeit, sollte man die Sonne ganz meiden, weil in dieser Zeit ja bekanntermaßen die UV-Strahlenbelastung am größten ist.“

**3. Viele gehen auch regelmäßig ins Solarium, um immer schön knackig braun auszusehen: Wie gefährlich ist das für die Haut?**

**O-Ton 3 (Dr. Marc Wittlich, 0:08 Min.):** „Die Haut unterscheidet nicht zwischen natürlicher UV-Strahlung und künstlicher UV-Strahlung, das ist der Haut völlig gleich. Beides schadet auf Dauer ebenso.“

**4. Schädlich ist Sonnenbaden doch aber erst, wenn ich einen Sonnenbrand bekomme, oder?**

**O-Ton 4 (Dr. Marc Wittlich, 0:24 Min.):** „Das ist ein weit verbreiteter Irrtum. UV-Strahlung schadet nicht nur kurzfristig in Form eines Sonnenbrandes, sondern auch langfristig. Und hier ist besonders der Hautkrebs zu nennen, der durch die Schädigung der Erbinformationen durch die UV-Strahlung zustande kommt. So steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Auch vorzeitige Hautalterung ist ein Zeichen von übermäßiger UV-Belastung, egal, ob von der Sonne oder vom Solarium.“

**5. Das heißt also: Besser ab in den Schatten?**

**O-Ton 5 (Dr. Marc Wittlich, 0:17 Min.):** „Schatten allein nützt auch nicht, denn auch im Schatten erreicht uns eine gewisse Menge an UV-Strahlung. Für echten Schutz hilft nur körperbedeckende



Kleidung inklusive Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Das gilt vor allem für Menschen, die im Freien arbeiten, wie Bauarbeiter oder auch Forstangestellte.“

**6. Arbeiten in der prallen Sonne ist ja ein ganz eigenes Thema. Gibt's da zusätzliche Empfehlungen?**

**O-Ton 6 (Dr. Marc Wittlich, 0:12 Min.):** „Ja, wir empfehlen: Planen Sie Ihre Arbeit entgegen dem Sonnengang! Das bedeutet: Arbeiten Sie morgens oder abends, dann ist die UV-Belastung nicht so groß. Und: Nutzen Sie Schatten, wann immer es geht.“

**7. Und was ist mit Sonnenmilch?**

**O-Ton 7 (Dr. Marc Wittlich, 0:24 Min.):** „Sonnenschutzmittel sind nur der letzte Ausweg für Hautflächen, die Sie mit Kleidung nicht bedecken konnten. Wichtig bei der Benutzung von Sonnenschutzmitteln ist, dass Sie sie wirklich großzügig auftragen. Außerdem ist ein Lichtschutzfaktor für Erwachsene von mindestens 20 notwendig, bei Kleinkindern sogar ein Schutzfaktor von 30. Nachcremen nach Bad oder Gang ins Meer ist wirklich auch hier ganz besonders wichtig.“

**Dr. Marc Wittlich vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung mit Tipps für alle, die viel und oft draußen arbeiten müssen, vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Weitere Infos zum Thema Sonnenstrahlung und wie man sich davor schützt, finden Sie im Internet bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung unter [www.dguv.de](http://www.dguv.de).



**Thema: Strahlenschutz für Bleichgesichter – Tipps zum Tag des Sonnenschutzes**

**Umfrage:** 0:46 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Gemütlich am Baggersee liegen, durch den Park joggen oder draußen an der frischen Luft arbeiten: Mit Sonne macht das viel mehr Spaß. Doch wer nicht aufpasst, kommt abends krebsrot zurück nach Hause. Wobei haben Sie sich Ihren letzten Sonnenbrand geholt und welche Lehre haben Sie daraus gezogen?

**Mann:** „Ich glaub, in Kroatien im Urlaub war es das letzte Mal richtig heftig gewesen. Aber ich habe daraus gelernt, mich beim nächsten Mal doch mehr einzucremen.“

**Frau:** „Das war bestimmt vor zwei, drei Jahren. Typisch, sag ich mal, am Strand gelegen, im Urlaub. Nach dem Baden hat man sich natürlich nicht wieder eingecremt und dabei hab ich mir dann meistens den Sonnenbrand geholt. Und seitdem hab ich dann daraus gelernt, immer wieder nach dem Baden abtrocknen und eincremen und das dann wiederholen.“

**Mann:** „Ganz einfach: Wenn man am Arbeiten ist mit Spitzhacke und einer Schüppe und so weiter, dann macht man sich obenrum frei. Ja, und dann stundenlang in der Sonne und dann halt eben ganz locker flockig den Rücken verbrannt. Ich hatte wirklich richtig Schmerzen, und da hab ich ein T-Shirt angelassen.“

**Frau:** „Ich creme mich mit Lichtschutzfaktor 50 ein. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich den letzten Sonnenbrand hatte. Weil ich irgendwann als Jugendliche mal einen mächtigen Sonnenbrand hatte, ja, so mit Blasen und allem Drum und Dran.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wie Sie sich richtig vor der Sonne schützen, verrät Ihnen gleich der Strahlenschutzexperte Dr. Marc Wittlich vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

