

Thema: Sommer, Sonne, Sonnenbrand – Schützen Sie jetzt unbedingt Ihre Haut!

Umfrage: 0:32 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Im Sommer zieht es viele raus aus der Wohnung in die Sonne. Vor deren gefährlicher UV-Strahlung sollten wir uns allerdings gut schützen, um einen kurzfristigen Sonnenbrand und langfristig Hautkrebs zu vermeiden. Wir haben uns mal auf der Straße umgehört, welche Schutzmaßnahmen Sie ergreifen, wenn Sie sich in ihrer Freizeit oder bei der Arbeit lange draußen in der Sonne aufhalten:

Mann: „Wunderbar, ich komme aus Spanien, mir macht das nix aus.“

Frau: „Wenn es zu warm wird, geht man in den Schatten.“

Mann: „Natürlich eincremen mit Sonnenmilch, ganz, ganz wichtig, auch wenn mir jetzt die Sonne persönlich nicht ganz so viel ausmacht.“

Frau: „Ich versuche manchmal einen Hut zu tragen, fürs Gesicht, ja.“

Mann: „Mehr trinken oder Eis essen, aber Eis bringt ja nix, besser Wasser trinken, gesünder!“

Frau: „Vor der Sonne schütze ich mich mit Sonnenbrille, Käppi oder Sonnenhut, Sonnencreme und nach Möglichkeit öfters mal ein schattiges Plätzchen aufsuchen.“

Mann: „UV-Strahlung geht auch durch Wolken, dementsprechend erstes Gebot: Eincremen!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr Sonnenschutztipps bekommen Sie gleich von Gabriele Franke aus dem Fachkompetenzcenter „Strahlenschutz“ der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, kurz BG ETEM.

Thema: Sommer, Sonne, Sonnenbrand – Schützen Sie jetzt unbedingt Ihre Haut!

Beitrag: 2:15 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Grillen, chillen, ein kühles Getränk trinken und die Sonne genießen: Das ist für viele der perfekte Sommertag. Allerdings ist die UV-Strahlung oft sehr hoch, was ungeschützt zu dauerhaften Hautschäden bis hin zu Hautkrebs führen kann. Zudem belastet die Hitze die inneren Organe, wodurch bei den meisten die Konzentration recht schnell den Bach runtergeht, was privat – zum Beispiel im Straßenverkehr – und natürlich ganz besonders im Job sehr gefährlich werden kann. Worauf es jetzt ankommt, verrät Ihnen mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Zunächst sollte man immer genug trinken. Dann sollte Eincremen mit einem Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 zum Standardprogramm gehören. Und behalten Sie die UV-Strahlung im Blick.

O-Ton 1 (Gabriele Franke, 19 Sek.): „Nutzen Sie den UV-Index aus dem Wetterbericht und dem Internet. Die Prognose sagt Ihnen dann, wann die UV-Strahlung besonders hoch sein wird. Zur Zeit des Sonnenhöchststandes und bei Anzeichen für körperliche Beschwerden, dann die Sonne ganz meiden. Genießen Sie die Sonne, aber zur richtigen Zeit, wenn der UV-Anteil gering ist.“

Sprecher: So Gabriele Franke von der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, kurz BG ETEM.

O-Ton 2 (Gabriele Franke, 13 Sek.): „Schatten ist gut, schützt aber nicht immer vollständig, denn auch dort können wir der UV-Strahlung ausgesetzt sein. Guten Schutz bietet leichte Kleidung, die möglichst den ganzen Körper bedeckt, plus Kopfbedeckung und Sonnenbrille.“

Sprecher: Mut zum Hut ist ganz besonders wichtig, auch wenn er in unseren Breiten nicht unbedingt zu den sommerlichen Lieblingsaccessoires gehört.

O-Ton 3 (Gabriele Franke, 16 Sek.): „Die meisten Hautkrebserkrankungen in Zusammenhang mit der Sonne finden sich im Kopfbereich. Also die Kopfbedeckung sollte Gesicht und Ohren miteinbeziehen. Basecaps haben sich da nicht bewährt, weil die Ohren und der Nacken nicht richtig geschützt sind. Schon besser ist ein Bucket-Hat, der übrigens gerade wieder bei Jugendlichen modern wird.“

Sprecher: Für die Arbeit in der Sonne plädiert die UV-Schutzexpertin dafür, die Eitelkeit außen vor zu lassen und nach Möglichkeit ...

O-Ton 4 (Gabriele, 12 Sek.): „... mal mutig zu sein und zusammen Caps mit Nackenschutz ausprobieren und am Abend zu schauen: Wie geht es mir damit? Hat das gegen die Hitze geholfen? Es gibt übrigens auch Kühl-Caps mit aktiver Kühlfunktion, die man ausprobieren kann.“

Sprecher: Auf jeden Fall sollte im Team und mit dem Chef besprochen werden, wie sich Schatten schaffen lässt und ob man sich bei besonders exponierten Aufgaben abwechseln kann. Vielleicht lassen sich auch die Arbeitszeiten aus den besonders UV-strahlungsintensiven Zeiten mehr in den Morgen oder Abend verlagern. Der Arbeitgeber muss die Gefahren so gering wie möglich halten. Dabei müssen allerdings alle mithelfen.

O-Ton 5 (Gabriele Franke, 23 Sek.): „Das heißt zum Beispiel, dass der Sonnenschirm aufgestellt wird, dass UV-Schutzmittel eingesetzt werden und Schutzkleidung getragen wird. Bei stark exponierten Tätigkeiten im Freien muss Ihnen der Arbeitgeber auch eine arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten. Dieses Angebot sollten Sie unbedingt annehmen. Wenn er das Angebot nicht von sich aus macht, Sie aber Beschwerden bei der Arbeit in der Sonne haben, sollten Sie ihn nach dem Vorsorgeangebot fragen.“



Abmoderationsvorschlag: Was Sie auch unbedingt in Anspruch nehmen sollten, sind die Angebote der Krankenkassen zur Hautkrebsfrüherkennung. Früh erkannt, ist der Hautkrebs oft gut behandelbar. Noch mehr Infos zum Thema „Sonnenschutz“ finden Sie unter www.bgetem.de.



Thema: Sommer, Sonne, Sonnenbrand – Schützen Sie jetzt unbedingt Ihre Haut!

Interview: 3:25 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Grillen, chillen, ein kühles Getränk trinken und die Sonne genießen: Das ist für viele der perfekte Sommertag. Doch wer sich jetzt viel draußen aufhält, egal, ob in der Freizeit oder im Job, sollte seine Haut und seine Augen unbedingt auch vor der gefährlichen UV-Strahlung der Sonne schützen. Warum und worauf es dabei besonders ankommt, verrät Ihnen Gabriele Franke aus dem Bereich Prävention Fachkompetenzcenter „Strahlenschutz“ der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, kurz BG ETEM, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Franke, Sie sind Expertin in Sachen „Sonnenstrahlung“: Was empfehlen Sie allen, die viel Zeit draußen in der Sonne verbringen?

O-Ton 1 (Gabriele Franke, 23 Sek.): „Unbedingt vor der gefährlichen UV-Strahlung der Sonne schützen, sonst riskiert man schnell einen Sonnenbrand und langfristig gesehen schnellere Hautalterung und sogar Hautkrebs. Und woran viele auch oft nicht denken: Hohe Temperaturen belasten alle inneren Organe und beeinträchtigen die Konzentration und, das ist natürlich vor allem bei der Arbeit wichtig. Mit nachlassender Aufmerksamkeit steigt auch die Unfallgefahr.“

2. Wie schütze ich mich richtig?

O-Ton 2 (Gabriele Franke, 31 Sek.): „Erste Wahl ist, die Sonne in den Zeiten zu meiden, in denen der UV-Anteil hoch ist. Schatten ist gut, schützt aber nicht immer vollständig, denn auch dort können wir der UV-Strahlung ausgesetzt sein. Guten Schutz bietet leichte Kleidung, die möglichst den ganzen Körper bedeckt, plus Kopfbedeckung und Sonnenbrille – und ansonsten empfehle ich, unbedeckte Haut mit einem Sonnenschutzmittel, mindestens Lichtschutzfaktor 30, gut einzucremen, die Lippen zu schützen und nach intensivem Wasserkontakt, dazu zählt auch Händewaschen, den Schutz zu erneuern.“

3. Sie hatten gerade die Kopfbedeckung erwähnt. Ist das hier bei uns wirklich so wichtig? Ich meine, besonders weit verbreitet ist es hierzulande – zumindest unter – Erwachsenen ja nicht gerade...

O-Ton 3 (Gabriele Franke, 34 Sek.): „Unbedingt Mut zum Hut. Die meisten Hautkrebserkrankungen in Zusammenhang mit der Sonne finden sich im Kopfbereich. Leider ist der Hut bei uns lange Zeit aus der Mode gekommen, ganz anders als in sonnenerprobten Ländern. Also die Kopfbedeckung sollte Gesicht und Ohren mit erfassen. Basecaps haben sich da nicht bewährt, weil die Ohren und der Nacken nicht richtig geschützt sind. Schon besser ist ein Bucket-Hat, der übrigens grade wieder bei Jugendlichen modern wird. Mein zweiter Tipp ist: Nutzen Sie die Hautkrebsfrüherkennung, die von den Krankenkassen angeboten wird. Früh erkannt ist der Hautkrebs oft gut behandelbar.“

4. Sie hatten auch schon die UV-Strahlung angesprochen. Die ist ja nicht überall gleich und je nach Tageszeit und Bewölkung unterschiedlich. Wo bekommt man Informationen, wie stark die Strahlung dort, wo man sich aufhält, ist?

O-Ton 4 (Gabriele Franke, 19 Sek.): „Nutzen Sie den UV-Index aus dem Wetterbericht und dem Internet. Die Prognose sagt Ihnen dann, wann die UV-Strahlung besonders hoch sein wird. Zur Zeit des Sonnenhöchststandes und bei Anzeichen für körperliche Beschwerden, dann die Sonne ganz meiden. Genießen Sie die Sonne, aber zur richtigen Zeit, wenn der UV-Anteil gering ist.“



5. Und was machen diejenigen, die gar keine Wahl haben und tagtäglich in der prallen Sonne arbeiten müssen?

O-Ton 5 (Gabriele Franke, 42 Sek.): „Erstens: ausreichend trinken, damit man nicht irgendwann schlappmacht! Und dann empfehle ich, im Team und mit dem Chef abzustimmen, welche Möglichkeiten da sind, Schatten zu schaffen – also Sonnenschirm, Sonnensegel oder Pavillon – und darüber reden, ob man sich bei den besonders exponierten Arbeiten abwechseln kann. Wie es mit einem früheren Arbeitsbeginn ist, ob man eine verlängerte Mittagspause machen darf und dann abends weiterarbeitet. Und dann würde ich dafür plädieren, wenn die Arbeitsaufgaben das zulassen, mal mutig zu sein und zusammen Caps mit Nackenschutz ausprobieren und am Abend zu schauen: Wie geht es mir damit? Hat das gegen die Hitze geholfen? Es gibt übrigens auch Kühl-Caps mit aktiver Kühlfunktion, die man ausprobieren kann.“

6. Wer muss sich um die entsprechenden Schutzmaßnahmen kümmern?

O-Ton 6 (Gabriele Franke, 40 Sek.): „Im Beruf gilt: Arbeitgeber sind dazu verpflichtet, Gefährdungen für ihre Beschäftigten zu beurteilen und Schutzmaßnahmen anzubieten. Aber es sollen und müssen alle mithelfen, dass diese Angebote dann auch zum Einsatz kommen. Also, das heißt zum Beispiel, dass der Sonnenschirm aufgestellt wird, dass UV-Schutzmittel eingesetzt werden und Schutzkleidung getragen wird. Bei der Arbeitsbekleidung kann es sein, dass man sich selber darum kümmern muss. Bei stark exponierten Tätigkeiten im Freien muss ihnen der Arbeitgeber auch eine arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten. Dieses Angebot sollten Sie unbedingt annehmen. Wenn er das Angebot nicht von sich aus macht, Sie aber Beschwerden bei der Arbeit in der Sonne haben, sollten Sie ihn nach dem Vorsorgeangebot fragen.“

UV-Schutz-Expertin Gabriele Franke mit Tipps für alle, die jetzt viel Zeit draußen im Freien verbringen. Besten Dank dafür das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Noch mehr Infos zum Thema „Sonnenschutz“ finden Sie unter www.bgetem.de.

