

Pressemitteilung:

## Gesundheitsamt und Gesundheitsregion<sup>plus</sup> stellen Spender mit kostenloser Sonnencreme auf

NÜRNBERGER LAND - 01.09.2023

**„Gemeinsam Hand in Hand für Hitzeschutz im Nürnberger Land“ – unter diesem Motto haben die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> und das Gesundheitsamt an mehreren Orten im Landkreis Spender mit kostenloser Sonnencreme aufgestellt. Denn die Sommer werden immer sonniger und Sonnenbrand ist ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko.**

Sich einfach mal die Sonne auf den Bauch scheinen lassen ist ein Glück für sich. Aber: Alles in Maßen und mit den richtigen Schutzmaßnahmen. UV-Licht ist einer der stärksten Beschleuniger der Alterung der Haut, unseres größten Organs, und kann Hautkrebs auslösen. Ein Schutzschild aus Sonnencreme ist deswegen unverzichtbar. Bei Erwachsenen gibt es vier Hauttypen, die sich unter anderem dadurch unterscheiden, wie lange sie ohne Sonnencreme aushalten, ehe der Sonnenbrand einsetzt. Bei dem empfindlichsten Hauttyp dauert es nicht länger als eine Viertelstunde. Der Lichtschutzfaktor der Sonnencreme gibt an, wie viele Minuten man den Sonnenbrand hinauszögern kann, wenn man die Creme fachgerecht aufträgt. Beispielsweise kann jemand, dessen Haut nach 15 Minuten in der Sonne Sonnenbrand bekommt, mit einer Sonnencreme mit SPF 50 circa eine Stunde in der Sonne verbringen. Das erneute Auftragen von Sonnencreme verlängert die Zeit nicht, sondern sorgt nur dafür, dass der Schutzschild lückenlos bleibt. Kinderhaut ist dünner als erwachsene Haut und hat oft noch keine eigenen Schutzmechanismen ausgebildet. Deswegen ist Sonnencreme für Kinder besonders wichtig.

Im Rahmen des Projekts „Gemeinsam Hand in Hand für Hitzeschutz im Nürnberger Land“ haben Katharina Eichenmüller von der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> und Christin Lind vom Staatlichen Gesundheitsamt an mehreren Orten im Landkreis Sonnencremespender aufgestellt, zum Beispiel im Laufer Freibad. Hier kann man sich kostenlos bedienen, wenn man seine eigene Creme vergessen hat. Sonnencreme ist allerdings nur ein Teil des richtigen Sonnenschutzes, wie die beiden Expertinnen erklären: „Wer sich in der Sonne aufhält, sollte tatsächlich eher mehr als weniger Kleidung tragen, damit der Stoff die Haut bedeckt und schützt. Ideal ist luftige, aber dichtgewebte Kleidung. Ganz wichtig ist auch die Kopfbedeckung: Trotz Haaren kann man auch auf der Kopfhaut Sonnenbrand bekommen, oder, noch unangenehmer, einen Sonnenstich. Wer kann, sollte die Mittagssonne zwischen zwölf und drei Uhr meiden und sich im Schatten oder in Innenräumen aufhalten.“

Der richtige Schutz vor Sonnenbrand und damit langfristig vor Hautkrebs ist ein Teil des Projekts „Hitzeschutz im Nürnberger Land“, das über mehrere Jahre laufen wird. Geplant sind Aktionen und Vorträge rund ums Thema Hitze und den richtigen Umgang damit. Weitere Informationen gibt es auf der Website der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> unter [www.nuernberger-land.de](http://www.nuernberger-land.de).



v. l. n. r.: Landrat Armin Kroder, Katharina Eichenmüller (Gesundheitsregion<sup>plus</sup>), Dr. Uwe Drochner (Leiter Gesundheitsamt), Christin Lind (Gesundheitsamt) und Christina Bazzanella (Betriebsleitung des Laufer Freibads)

### Kontakt:

Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Nürnberger Land  
Geschäftsstellenleiterin: Katharina Eichenmüller  
Waldluststraße 1 | 91207 Lauf an der Pegnitz  
☎ 09123 950 6540  
✉ [k.eichenmueller@nuernberger-land.de](mailto:k.eichenmueller@nuernberger-land.de)

