

## Hautkrebs

Was gerade Sportler wissen sollten

Was viele nicht wissen: Hautkrebs ist die häufigste Krebsart überhaupt und kann einen gefährlichen Verlauf nehmen, wenn er zu spät erkannt wird. Alle, die viel im Freien aktiv sind, sollten daher ein paar wichtige Regeln beachten, die lebensrettend sein können. Erst recht, da es so einfach ist, sich zu schützen.

### Früh übt sich

Die Haut ist wie ein Gedächtnis, das keine Schädigung vergisst. Tun Sie deshalb alles dafür, dass gerade die empfindliche Kinderhaut keinen Sonnenbrand bekommt – besonders empfindlich sind Kinder, die blond oder rothaarig sind. Also: Geben Sie Ihr Wissen über Sonnenschutz weiter.

### Schneller als der Hautkrebs

Eine krankhafte Hautveränderung fällt im Frühstadium kaum auf und tut auch nicht weh. Zu spät erkannt, kann sie aber einen gefährlichen Verlauf nehmen. Deshalb gilt für über 35-jährige: Gehen Sie alle zwei Jahre zur Vorsorgeuntersuchung. Wenn der Arzt eine Qualifikation für die Untersuchung hat, übernimmt die Kasse die Kosten.

Sprechen Sie Ihren Haut- oder Hausarzt an oder nutzen Sie die Arztsuche unter [www.schatten-shirt-sonnencreme.de](http://www.schatten-shirt-sonnencreme.de)

## Die Aktion: du bist kostbar

Hessen gegen Krebs

Es gibt viele Möglichkeiten, sich vor Krebs zu schützen. Wir möchten, dass Sie sie kennen und nutzen.

Also: Achten Sie bitte auf sich. Sie sind vielen Menschen wichtig und die freuen sich, wenn es Ihnen gut geht.

„Schatten, Shirt & Sonnencreme – Sportler gegen Hautkrebs“ ist Teil der Aktion „du bist kostbar – Hessen gegen Krebs“. Sie wurde von der Hessischen Krebsgesellschaft, dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration und der Stiftung Leben mit Krebs initiiert. Sie wird durch die Techniker Krankenkasse, Ladival und dem Landessportbund Hessen unterstützt.

Informieren Sie sich auch unter [www.du-bist-kostbar.de](http://www.du-bist-kostbar.de)

Projektpartner:



Hessische Krebsgesellschaft e. V.  
Töngesgasse 39  
60311 Frankfurt am Main  
Tel 069 21990887  
Fax 069 21996633



Sportler gegen  
Hautkrebs



Es gibt viel, was für ein regelmäßiges Screening spricht, und praktisch nichts dagegen.

Hier finden Sie einen passenden Arzt:  
[www.schatten-shirt-sonnencreme.de](http://www.schatten-shirt-sonnencreme.de)

## Schatten, Shirt & Sonnencreme

Drei einfache Tipps helfen beim Sonnenschutz

Zwar ist Sonnenlicht für viele Körperfunktionen wichtig – aber auch hier macht es die Dosis. Zu viel Sonne ist die Hauptursache für die Entstehung von Hautkrebs. Aber: Mit wenigen Tipps ist schon viel gegen eine Überbelastung der Haut getan.

### 1. Mittagssonne meiden, Schatten suchen



Legen Sie Ihre Trainingszeiten gerade zwischen Juli und September auf den Morgen oder den späteren Nachmittag. Und: Ein Training im Wald schützt mehr vor der prallen Sonne als z. B. eine Fahrradtour über ein offenes Feld.

### 2. Zweite Haut anziehen



Tragen Sie ausreichende Sportbekleidung und achten Sie beim Kauf auf integrierten UV-Schutz. Gute Hersteller von Funktionswäsche nehmen dieses Thema ernst.

### 3. Sonnencreme nicht vergessen



Viel hilft hier viel. Denken Sie auch an Ohren und Füße. Allerdings wird die Wirkungsdauer der Sonnencreme oft überschätzt. Beachten Sie den Hauttyp-Check auf der nächsten Seite.

## Typfrage

Welcher Hauttyp bin ich?



Betty Heidler, Hammerwerferin

### Hauttyp 1

Sehr helle Haut, Sommersprossen, helle Augen, rotblondes Haar, keine Bräunung, in kürzester Zeit einen Sonnenbrand



Christiane Huth, Ruderin

### Hauttyp 2

Helle Haut, oft Sommersprossen, helle Augen, helles Haar, langsame Bräunung, oft Sonnenbrand



Lothar Leder, Triathlet

### Hauttyp 3

Leicht bräunliche Haut, helle oder dunkle Augen, braunes Haar, einfache und langsame Bräunung, manchmal Sonnenbrand



Steffi Jones, Fußballerin

### Hauttyp 4

Bräunliche, wenig empfindliche Haut, schnelle und tiefe Bräunung, selten Sonnenbrand, dunkle Augen, dunkelbraunes oder schwarzes Haar



Kamghe Gaba, Sprinter

### Hauttyp 5

Schwarze, wenig empfindliche Haut, sehr selten Sonnenbrand, schwarze Augen, schwarzes Haar

## Nehmerqualitäten

Wie viel Sonne verträgt meine Haut?

~ 5 min  
Eigenschutzzeit  
der Haut



**100 min.**  
(1h 40)

~ 10 min  
Eigenschutzzeit  
der Haut



**200 min.**  
(3h 20)

~ 20 min  
Eigenschutzzeit  
der Haut



**400 min.**  
(6h 40)

~ 30 min  
Eigenschutzzeit  
der Haut



**600 min.**  
(10h)

~ 60 min  
Eigenschutzzeit  
der Haut



**1200 min.**  
(20h)