



»  
**SOMMER, SONNE,  
SONNENCREME!**  
«

UNTERNEHMEN  
GESUNDHEIT

## GESUNDHEITSTIPP: SONNENSCHUTZ

Endlich Sommer! Die Tage sind wieder länger, die Sonne scheint und macht so richtig gute Laune. Schon wenige Minuten Sonnenlicht am Tag fördern spürbar die Lebenslust und das Wohlbefinden. Dennoch ist Vorsicht geboten: Jährlich erkranken in Deutschland ca. 140.000 Menschen an Hautkrebs, häufig infolge einer zu intensiven Sonnenbestrahlung.

### EIN BISSCHEN SONNENSCHNEIN TUT GUT

Sonnenschein macht nicht nur gute Laune, sondern ist auch gesund: Der Körper kann unter Sonneneinstrahlung selbst Vitamin D bilden, das in der Ernährung häufig zu kurz kommt. Es ist wichtig fürs Immunsystem und den Knochenstoffwechsel und schützt zudem vor chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Depressionen. Dennoch gilt: Genießen Sie die Sonne in Maßen. Jeder einzelne Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko und lässt die Haut vorzeitig altern.

### WIE VIEL SONNE VERTRÄGT IHRE HAUT?

Die Haut ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Grundsätzlich gilt: je heller Teint und Haarfarbe, desto höher die Sonnenempfindlichkeit und desto geringer der Eigenschutz. Rothaarige Personen mit sehr heller Haut haben einen Eigenschutz von gerade einmal fünf bis zehn Minuten. Für sie ist ein effektiver Schutz besonders wichtig. Aber auch Menschen mit scheinbar unempfindlicher Haut sollten sich unbedingt schützen. Vermeiden Sie auf jeden Fall zu intensive Sonnenbestrahlung, insbesondere die Mittagssonne zwischen 11:00 und 15:00 Uhr.

### BEHALTEN SIE IHRE HAUT IM BLICK

Beobachten Sie regelmäßig Ihre Haut auf Veränderungen – am besten gemeinsam mit Ihrem Partner.

Die **ABCDE-Regel** sagt Ihnen, worauf Sie achten müssen:

- Asymmetrische Form: zum Beispiel nicht rund oder oval
- Durchmesser: größer als 5 mm
- Begrenzung: unregelmäßige oder unscharfe Ausläufer
- Erhabenheit/Entwicklung: neu entstanden oder erhaben auf flachem Grund
- Color (Farbe): unterschiedliche starke Pigmentierung, Mehrfarbigkeit

Bemerken Sie eine Veränderung, sollten Sie umgehend einen Hautarzt aufsuchen. Frühzeitig erkannt und behandelt ist Hautkrebs fast 100%ig heilbar.

### EXTRALEISTUNG DER BKK MOBIL OIL

Ab der Vollendung des 35. Lebensjahres übernimmt die BKK Mobil Oil alle zwei Jahre die Kosten für ein Hautkrebs-Screening – eine Vorsorgeuntersuchung, die Sie sowohl im Rahmen des Check-Up 35 bei Ihrem Hausarzt oder unabhängig davon bei einem Dermatologen durchführen lassen können. Doch Hautkrebs ist keine Frage des Alters. Deshalb übernehmen wir zusätzlich einmal jährlich bzw. dann im jährlichen Wechsel mit der gesetzlichen Hautkrebsvorsorge die Kosten der erweiterten Vorsorgeuntersuchung für alle Versicherten ab 18 Jahren.

Alle Infos zu dieser Extraleistung finden Sie unter: [www.bkk-mobil-oil.de](http://www.bkk-mobil-oil.de)