



Sonnenschutz während und nach der Krebstherapie

Es ist notwendig unsere Haut vor den schädlichen Einflüssen der Sonnenstrahlung zu schützen. Diese birgt neben den positiven Auswirkungen für den Körper und Geist auch Gefahren durch ultraviolette (UV-) Strahlung. Infolge einer Tumorthherapie erhöht sich die Lichtempfindlichkeit Ihrer Haut. Sie bekommen dadurch wesentlich schneller einen Sonnenbrand. Dieser Effekt kann bis zu 6 Monate nach Abschluss der Tumorthherapie anhalten.

Nach Strahlentherapie bleibt das Bestrahlungsgebiet lebenslanglich sonnenempfindlich.



Verwenden Sie parfümfreies Sonnenschutzmittel mit UVA- + UVB- Filter und Lichtschutzfaktor (LSF) 50+. Tragen Sie das Produkt reichlich auf, 6 Teelöffel für den ganzen Körper. Verwenden Sie Ihre Feuchtigkeitspflege bei Bedarf davor. Schwitzen, Reibung oder Wasserkontakt reduzieren die Schutzwirkung und bedingen wiederholtes Auftragen. Auch ein hoher Lichtschutzfaktor ermöglicht keinen unbeschränkten Aufenthalt in der Sonne.

Während der Bestrahlung dürfen keine Sonnenschutzmittel im Bestrahlungsbereich angewendet werden. Schützen Sie sich mit geeigneter Kleidung (siehe weiter unten unter Kleidung). Nach Abheilung der Bestrahlungsreaktion lebenslänglich Sonnenschutzmittel (LSF) 50 + im Bestrahlungsfeld eincremen.



UV-Strahlung wird nicht immer gleich stark empfunden. Selbst niedrigere UV-Belastung an einem wolkenverhangenen Tag kann zu einem Sonnenbrand führen. Von Solarium-Besuchen wird dringend abgeraten.



Bleiben Sie zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten, da die UV-Strahlung in dieser Zeit am stärksten ist.



Tragen Sie eine lichtundurchlässige Kopfbedeckung, am besten einen Hut mit breiter Krempe, um auch Nase, Ohren, Stirn und Nacken zu schützen.



Dicht gewobene Kleider in kräftigen Farben schützen besser als lose, lichtdurchlässige oder helle Textilien.



Zuviel UV-Strahlung schadet auch den Augen. Schützen Sie sich mit einer Sonnenbrille. Achten Sie beim Kauf unbedingt auf den Vermerk 100% UV und das CE-Zeichen. Dieses Zeichen belegt, dass die Brille den Sicherheitsanforderungen europäischer Richtlinien entspricht.

Bei Fragen und Unklarheiten wenden Sie sich jederzeit an Ihr Pflegeteam der Onkologie und Radio-Onkologie.