Landkreis München
Landkreis *aktuell*

Landratsamt
München
Pressestelle
Mariahilfplatz 17
81541 München

E-Mail:
pressestelle@lra-m.bayern.de
Internet:
www.landkreis-muenchen.de

München, 12.08.2025

Bewusst sonnen, weil Wissen die Haut schützt

Aktionstage des Landkreises München am 19. und 21. August 2025

Sonnenstrahlen auf der Haut, glitzerndes Wasser und entspannte Ferienstimmung: Wer an den Badeseen im Landkreis die warmen Tage genießt, sollte dabei eines nicht aus dem Blick verlieren: Zu viel Sonne kann der Haut schaden. Damit der Badespaß nicht mit Sonnenbrand endet, lädt der Landkreis München gemeinsam mit dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege auch in diesem Sommer wieder zu den Aktionstagen „Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand“ ein. Das Gesundheitsamt des Landkreises München heißt alle Interessierten dazu am Dienstag, 19. August 2025, am Heimstettener See sowie am Donnerstag, 21. August 2025, am Deininger Weiher jeweils von 10 bis 15 Uhr willkommen.

Viele wissen nicht: Für die Bildung von Vitamin D genügt es bereits, Gesicht und Handrücken drei Mal pro Woche für jeweils zehn Minuten der Sonne auszusetzen. Übermäßige Exposition der Haut und kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen und vorzeitige Hautalterung nach sich ziehen, auch Hautentzündungen oder Augenschäden wie eine Bindehautentzündung sind nicht selten.

Gerade an Badeseen unterschätzen viele Besucher die Dauer und Intensität der Sonnenstrahlung. Kinderhaut ist besonders empfindlich und benötigt besonderen Schutz. Um darauf aufmerksam zu machen, stehen bei den Aktionstagen Expertinnen und Experten des Sachgebiets Gesundheitsförderung und -prävention des Landratsamts München für alle Fragen rund um Sonnen- und Hautschutz bereit.

Interessierte Badegäste können an einem Infostand ihr Wissen in einem unterhaltsamen Sonnenquiz testen und praktische Tipps für den Alltag mitnehmen. Das Informationsangebot richtet sich an alle Altersgruppen.

Die Aktion findet bei Badewetter statt und entfällt bei Regen. Weitere Informationen gibt es unter www.sonne-mit-verstand.de.