

Sei auf der Hut!



ARBEITSGEMEINSCHAFT
DERMATOLOGISCHE
PRÄVENTION



In der Sonne wohnt etwas.
Das ist voll krass und unsichtbar.



Es heißt UV. Wissenschaftler nennen`s ultraviolette Strahlung. Es versteckt sich in den Sonnenstrahlen, ist unsichtbar, aber immer da. Wenn wir in der Sonne sind, finden wir das erst mal schön. Licht und die Wärme tun uns gut. Wir spüren aber nicht, und das ist das Dumme, wie die UV-Strahlung heimlich in unsere Haut eindringt. Erst ein paar Stunden später merken wir das, wenn die Haut rot ist und wehtut. Das ist ein Sonnenbrand. Schon eine leichte Röte oder Sonnenbräune sind Zeichen, dass die Haut von der UV-Strahlung verletzt wurde. Also merke: Nur ungebräunte Haut ist gesund!

Unsere Erde wird von der Ozonschicht vor einem Teil der UV-Strahlung geschützt. Dummerweise wird sie durch ein Gas zerstört, das FCKW heißt. Einige Kühlschränke brauchen es zum Beispiel. Es macht die Ozonschicht für UV-Strahlung durchlässig. Damit die Ozonschicht sich in den nächsten Jahren wieder erholt, darf FCKW nicht mehr so stark benutzt werden. Aber, so oder so – wir müssen uns auf jeden Fall gut vor der UV-Strahlung schützen.



Dabei hilft der UV-Index:

- 1-2 geringe Sonnenbrandgefahr
- 3-5 mittlere Sonnenbrandgefahr
- 6-7 hohe Sonnenbrandgefahr
- >8 akute Sonnenbrandgefahr

Die Sonne scheint nicht überall gleich stark. Je klarer die Luft ist und je näher wir uns am Äquator befinden, desto stärker dringt die UV-Strahlung zu uns vor. Gut, dass es da den UV-Index gibt.

Den UV-Index für deinen Ort findest du im Internet unter www.wetterspiegel.de, www.bfs.de, in Zeitungen, im Radio und im Fernsehen.





Wenn UV dich anmacht, wirst du rot und die Augen tun weh.

Also, wer zu lange in der Sonne ist, bekommt einen Sonnenbrand. Leider kommt dieses Warnsignal unserer Haut erst, wenn sie schon geschädigt ist. Das tut nicht nur weh, sondern ist auch schlecht für später, weil du sehr krank werden kannst. Für Sonnenbrand hat der Körper ein eigenes Reparatursystem. Doch bei zu viel Sonne kann es die Haut nicht mehr schützen. Die Zellen sterben ab und die Haut pellt sich. Ach, noch etwas: Die körpereigenen Abwehrkräfte werden durch zu viel Sonne geschwächt. Man wird also öfter krank. Und ehrlich gesagt, wer will das schon?



Pass gut auf:

- wenn du helle oder blonde Haare hast.
- wenn du schnell Sonnenbrand bekommst.
- wenn du schon öfter Sonnenbrand hattest.
- wenn du viele Muttermale hast.



Das geht ins Auge. Denn extreme UV-Strahlung kann die Horn- oder Bindehaut verletzen. Besonders dann, wenn sie durch Sand, Wasser oder Schnee reflektiert und verstärkt wird. Zu viel Sonne ohne Sonnenbrille kann auch zum Grauen Star führen. Das ist übrigens kein Vogel, sondern eine Augenkrankheit die blind machen kann.





Zieh dich gut an.
Das kann UV nicht ab.



Dein Sonnenhut.

Bedecke deinen Kopf.
Achte darauf, dass der Hut
groß genug ist, um Gesicht
und Nacken zu schützen.



Deine Sonnenbrille.

Schütze deine Augen.
Die Gläser deiner Sonnen-
brille müssen gut schützen.
Optiker kennen sich
damit aus.



Dein T-Shirt.

Trage ein T-Shirt,
das nicht zu eng ist
und lange Ärmel hat.



Deine Hose.

Schütze deine Beine.
Deine Hose sollte weit
geschnitten und mög-
lichst lang sein.



Deine Schuhe.

Deine Schuhe sollten
deine Füße komplett
bedecken. Also:
Sandalen nein!
Espadrillos ja!

Weil Sonnenbrand dumm ist, ist Sonnenschutz schlau!

**Endlich mal ein paar
Regeln, die nicht nerven:**

- 1.** Meide die Sonne in der Mittagszeit. Da ist sie nämlich am stärksten.
- 2.** Gib deiner Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleib die ersten Urlaubs- oder Sommertage lieber im Schatten.
- 3.** Trag in der Sonne dichte, lockere Kleidung und auf jeden Fall etwas auf dem Kopf.
- 4.** Creme alle unbedeckten Körperstellen gut mit Sonnencreme LSF 20 ein. Ganz wichtig sind Nase, Wangen, Ohren, Lippen, Kinn und die Füße obendrauf.



- 5.** Sonnencreme reibt sich beim Spielen ab. Deshalb immer schön nachcremen.
- 6.** Verwende nur wasserfeste Sonnencreme und creme dich nach dem Baden immer noch mal ein.
- 7.** Achte auch immer drauf, dass deine Freunde oder Geschwister gut vor der Sonne geschützt sind.
- 8.** Viel trinken! Denn der Körper verliert in der Sonne viel Flüssigkeit.

Deutsche Krebshilfe e.V.
Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn
www.krebshilfe.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.
Postfach 10 07 45 · 20005 Hamburg
www.unserehaut.de