

4

HAUTTYPEN

DIE HÄUFIGSTEN HAUTTYPEN UND IHRE EIGENSCHAFTEN IN DER SONNE



1

- Hautfarbe: sehr hell, blass
- Sonnenbrand: immer
- Bräunung: manchmal



2

- Hautfarbe: hell
- Sonnenbrand: immer
- Bräunung: manchmal



3

- Hautfarbe: hellbraun
- Sonnenbrand: manchmal
- Bräunung: immer



4

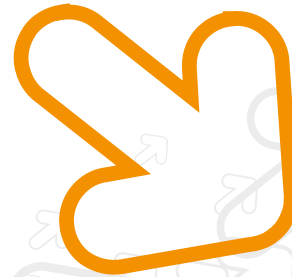
- Hautfarbe: braun
- Sonnenbrand: selten
- Bräunung: immer



AUSZEICHNUNG VON KINDERGÄRTEN



FÜR AKTIVE BEMÜHUNGEN IM SONNENSCHUTZ



NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



European Skin Cancer Foundation
Univ.-Professor Dr. med. Eggert Stockfleth
Vorsitzender des Stiftungsrates
Arbeitsgruppe SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder

In Kooperation mit der
• Niedersächsischen Krebsgesellschaft e.V.
Tel. 0511 – 3885262
E-Mail: service@nds-krebsgesellschaft.de

• IKK classic
Fachbereich Prävention
Jasmin Kunz
Tel. 05141 – 9285 65042
E-Mail: jasmin.kunz@ikk-classic.de

Unabhängig vom Hauttyp braucht jedes Kind den maximalen Sonnenschutz.
(siehe unter: So einfach geht's)

SunPass

Gesunder Sonnenspaß für Kinder

Dem Hautkrebs vorbeugen:
für frühzeitigen und effektiven
Sonnenschutz im Kindesalter

HINTERGRUND

Die Anzahl von Menschen, die in Deutschland an Hautkrebs erkranken, steigt jährlich um 7 bis 10%. Im Jahr 2013 waren zirka 265.000 Menschen neu betroffen. Der größte Risikofaktor für Hautkrebs ist die unsichtbare Strahlung der Sonne, die UV-Strahlung. Die Zahlen zeigen, dass sich unser Umgang mit der Sonne ändern muss. Dabei geht es nicht darum, die Sonne komplett zu meiden, sondern vielmehr einige Regeln zu beachten, die das Risiko zu erkranken deutlich senken.

DIE SONNE UND UNSERE HAUT

Der Mensch braucht die Sonne aus vielerlei Gründen, etwa für das körperliche Wohlbefinden, zur Vitamin D-Produktion und zur Anregung des Stoffwechsels. Dafür genügen allerdings ein paar (nur 15) Minuten Sonne täglich!

Zuviel Sonne dagegen fördert leider nur das Sonnenbrandrisiko und damit die Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken. Die verantwortliche UV-Strahlung besteht aus zwei Arten. Die UVB-Strahlung ist kurzwellig und dringt nur in die oberen Hautschichten ein. Die UVA-Strahlung dringt hingegen in tiefere Hautschichten ein und lässt die Haut schneller altern. Beide Strahlenarten können langfristig zu Hautkrebs führen. Grund dafür sind Veränderungen in der Erbinformation der Hautzellen.

Jeder Mensch hat ein individuelles „Sonnenkonto“, das sich im Laufe des Lebens füllt. Schon in der Kindheit beginnt es sich zu füllen - ohne dass jemals etwas von diesem Konto abgehoben wird. Um ein zu rasches Auffüllen des „Sonnenkontos“ zu vermeiden, muss der Sonnenschutz schon möglichst früh im Leben eines Menschen beginnen.

SUNPASS - PROJEKT ZUR AUSZEICHNUNG VON KINDERGÄRTEN

Kinder sind besonders schutzbedürftig. Ihre Haut ist noch sehr dünn und verfügt nicht über natürliche Mechanismen, sich vor UV-Strahlung zu schützen. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. So müssen gerade Kinder frühzeitig vor zu viel Sonneneinstrahlung geschützt werden. Kindergärten, die alle Punkte der Sonnenschutzvereinbarung erfüllen, bekommen die Auszeichnung „Sonnenschutzkindergarten“ verliehen. Zusätzlich erfolgt eine Schulung der Erzieher/innen zu Themen wie Auswirkungen der Sonne auf die Haut und geeigneten Schutzmaßnahmen. Die Kindergärten verpflichten sich, die Maßnahmen kontinuierlich auf ihre Effektivität zu überprüfen und die Sonnenschutzvereinbarung, wenn nötig, jedes Jahr zu überarbeiten.

SO EINFACH GEHT'S

In unserer Sonnenschutzvereinbarung festgelegte Maßnahmen und praktische Tipps für zu Hause und für den Urlaub



Vermeiden Sie die stärkste Sonneneinstrahlung zur Mittagszeit zwischen 11.00 und 15.00 Uhr.

➤ Nutzen Sie die Vormittags- und Nachmittagsstunden für Aktivitäten im Freien.



Halten Sie sich bei starker Sonneneinstrahlung im Schatten auf.

➤ Auch Wolken halten nur 20% der UV-Strahlung ab. Trinken Sie viel.



Schützen Sie Ihre Haut durch angemessene Bekleidung.

➤ (Schultern, Ellbogen und Knie sollten bedeckt sein) und vergessen Sie auch die Kopfbedeckung nicht!



Schützen Sie nicht bekleidete Hautpartien mit Sonnencreme.

➤ Tragen Sie die Produkte immer großzügig auf.



Tragen Sie die Sonnencreme rechtzeitig auf (20 Minuten vor den Aktivitäten im Freien).

➤ Benutzen Sie Präparate mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LSF 30), die möglichst allergiefreie Stoffe beinhalten, am besten mit Dosierhilfe.

BABIES UND KLEINKINDER GEHÖREN NICHT IN DIE SONNE

