

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

Ein Projekt der European Skin Cancer Foundation



Durchgeführt von der

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V.



WIR WERDEN DA SEIN!

Geschäftsstelle:

Alter Markt 1-2 · 24103 Kiel
www.krebsgesellschaft-sh.de



Spendenkonto:

Förde Sparkasse · IBAN DE07 2105 0170 0094 1849 00

Kontakt:

Wienke Voß
Telefon: 0431 – 800 10 85
voss@krebsgesellschaft-sh.de

Unterstützt durch:



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

S Sparkasse

Die Sparkassen sind Partner und Förderer
der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft

AUSZEICHNUNG VON KINDERGÄRTEN



FÜR AKTIVE BEMÜHUNGEN IM SONNENSCHUTZ



SunPass

Gesunder Sonnenspaß für Kinder

Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.
setzt sich für frühzeitigen und effektiven
Sonnenschutz im Kindesalter ein

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

➤ 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 kurzweilig 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.

➤ SUNPASS - PROJEKT ZUR AUSZEICHNUNG VON KINDERGÄRTEN

Kinderhaut ist besonders schutzbedürftig. Sie verfügt noch nicht über natürliche Mechanismen, sich vor UV-Strahlung zu schützen. Deshalb soll mit dem Projekt „SunPass - Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ Sonnenschutz bereits im Kindergarten etabliert werden.

Das Projekt richtet sich vor allem an die Erzieher_innen und Eltern, aber auch die Kinder werden spielerisch einbezogen. Ziel des Projektes ist es, Sonnenschutz in den Alltag der Mädchen und Jungen einzubauen und damit Sonnenbränden und zu starken UV-Belastungen und letztendlich Hautkrebskrankungen vorzubeugen.

„SunPass“ beginnt im Frühjahr mit einer Besichtigung der Kita. Bei diesem Termin lernt die Mitarbeiterin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft den Innen- und Außenbereich der Einrichtung kennen.

Bei einer Schulung im Sommer werden die Erzieher_innen und Eltern über die Auswirkungen der Sonne auf die Haut und geeignete Schutzmaßnahmen informiert. Auch die Kinder werden im Rahmen des Projektes an einen angemessenen Umgang mit der Sonne herangeführt. Im Spätsommer endet das Projekt mit einer feierlichen Auszeichnung der Einrichtung.

Das Zertifikat „Sonnenschutzkindergarten“ wird überreicht, wenn aktiv Maßnahmen zum Sonnenschutz umgesetzt werden.

SO EINFACH GEHT'S

Praktische Tipps für Zuhause 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

