



Sei clever in Sonne und Schatten!
Schütze deine Haut vor den ultravioletten (UV-) Strahlen der Sonne, damit sie gesund bleibt.
Wird die ungeschützte Haut zu lange von der Sonne angestrahlt, kann ein Sonnenbrand entstehen. „Das kann sehr schmerzhaft sein“, sagt Max.

Schatten, Kleidung und Sonnencreme schützen dich vor den UV-Strahlen.

Sich richtig vor den UV-Strahlen der Sonne zu schützen, ist ganz einfach. Hier beantworten Anna und Max eure Fragen zum UV-Schutz.

■ Warum schützt dich Schatten?

Ein Schatten entsteht zum Beispiel, wenn ein Lebewesen oder ein Gegenstand die Sonnenstrahlen abhält. Dahinter ist dann ein Schatten. Anna sagt: „Das Lebewesen oder der Gegenstand wirft einen Schatten. Nur durchsichtige Gegenstände werfen keinen richtigen Schatten. Einen Schatten werfen zum Beispiel folgende Lebewesen und Gegenstände: ein Hund, ein Baum, ein Haus, ein Schirm oder ein Hut.“ Diese halten die Sonnenstrahlen und damit auch die UV-Strahlen ab. Im Schatten sind deshalb weniger UV-Strahlen und du bist besser geschützt.

So entsteht ein Schatten:



■ Warum schützt dich Kleidung?

Die Kleidung hält die UV-Strahlen der Sonne ab und wirft Schatten auf deine Haut. Max sagt: „Der Sonnenhut wirft einen Schatten auf mein Gesicht und auf meine Ohren.“



■ Welche Hautstellen sind normalerweise nicht von der Kleidung bedeckt?

Dein Gesicht ist normalerweise nicht von Kleidung bedeckt. Wenn du im Sommer eine kurze Hose und ein T-Shirt trägst, sind deine Beine und Arme auch nicht bedeckt. Besonders viele Hautstellen sind nicht mit Kleidung bedeckt, wenn du im Freibad oder am Strand einen Badeanzug oder eine Badehose trägst. Diese Hautstellen brauchen dann einen guten UV-Schutz.

Clevere Tipps von Anna und Max

- 1) Halte dich im Schatten auf, zum Beispiel unter einem Sonnenschirm oder im Baumschatten.
- 2) Schütze deine Haut mit Kleidung, zum Beispiel mit einem Hut, einem Tuch oder einem T-Shirt.
- 3) Creme die Hautstellen mit Sonnencreme ein, die du nicht mit Kleidung bedeckst.



■ Wann musst du dich vor der UV-Strahlung schützen?

Diese Frage ist am besten mit dem UV-Index zu beantworten. Je größer die Zahl ist, desto stärker ist die UV-Strahlung. Je stärker die UV-Strahlung ist, desto größer ist die Gefahr, einen Sonnenbrand zu bekommen. Der UV-Index hilft dir, die Stärke der Sonne besser einzuschätzen. Von April bis September wird der UV-Index für Deutschland täglich vom Bundesamt für Strahlenschutz im Internet bereitgestellt unter:

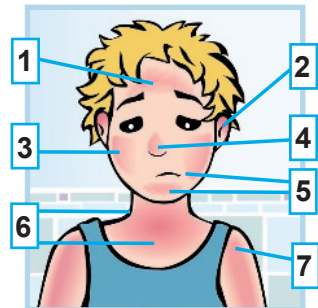
www.bfs.de/uv-aktuell

So kannst du morgens bereits deinen UV-Schutz für den Tag planen.

UV-Index	UV - Schutz-Tipps
UV 1	Kein Schutz notwendig Es ist ein gefährloser Aufenthalt draußen möglich.
UV 2	
UV 3	Schutz notwendig In der Mittagszeit Schatten suchen! T-Shirt anziehen, Sonnencreme auftragen und Hut aufsetzen!
UV 4	
UV 5	
UV 6	
UV 7	Besonderer Schutz notwendig In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten! Unbedingt Schatten suchen! T-Shirt, Sonnencreme und Hut sind ein Muss!
UV 8	
UV 9	
UV 10	
UV 11	

■ Schau auf das Bild von Max – was fällt dir auf?

Max hat vergessen, seine Sonnenterrassen zu schützen. Sonnenterrassen sind empfindliche, oft hervorstehende Körperstellen, die nicht mit Kleidung bedeckt sind: (1) Stirn, (2) Ohren, (3) Wangen, (4) Nase, (5) Lippen und Kinn, (6) Nacken und Ausschnitt und (7) Schultern. Diese Stellen sind bei Max ganz rot. Er hat einen Sonnenbrand, weil er seine Sonnenterrassen nicht geschützt hat.



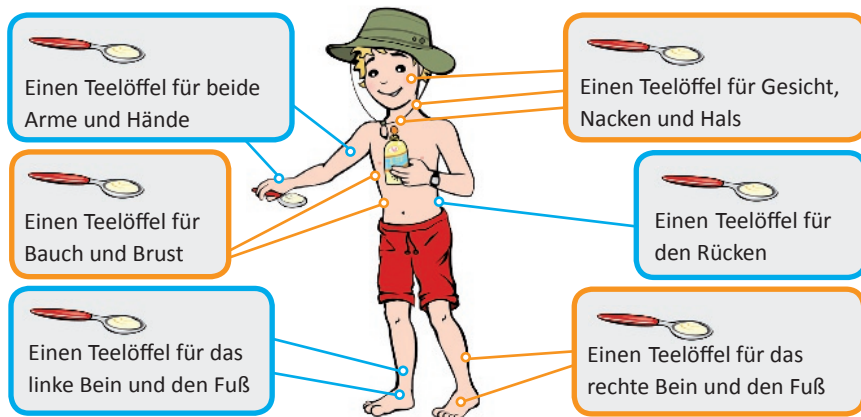
Was kann Max beim nächsten Mal tun, um keinen Sonnenbrand zu bekommen?

- Max kann sich mit Kleidung schützen. Ein langärmeliges Shirt schützt die Schultern und die Arme. Ein Sonnenhut schützt das Gesicht und den Nacken.
- Max kann in der Mittagszeit drinnen bleiben oder im Schatten spielen.
- Max kann die Hautstellen mit Sonnencreme eincremen, die nicht durch Kleidung abgedeckt sind.

Wenn Max diese drei Punkte beachtet und die starke Sonne meidet, wird er beim nächsten Mal keinen Sonnenbrand bekommen.

■ Wie viel Sonnencreme brauchst du zum Eincremen?

Das ist eine knifflige Frage. Als Hilfe kannst du dir die **Teelöffel-Eincreme-Regel von Anna und Max** merken. Mit einem Teelöffel bestimmst du ganz einfach die Menge an Sonnencreme, die du zum Eincremen brauchst.* Hier zeigt dir Max, wie das geht.



Ein Tipp von Max: Zu viel Sonnencreme ist besser als zu wenig!

***Hinweis für Erwachsene:** Um den angegebenen Lichtschutzfaktor (LSF) zu erreichen, ist eine Sonnencrememenge von 2 mg/cm² Hautfläche notwendig. Mit der Teelöffel-Eincreme-Regel wird diese Angabe in einer kindgerechten und verständlichen Weise vorgestellt. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um Durchschnittswerte für Kinder der dritten und vierten Klasse handelt.



■ Wie cremst du dich am besten ein?

Trage auf deine Haut immer eine dicke Schicht Sonnencreme und verteile sie so, dass eine weiße Schicht auf deiner Haut zu sehen bleibt.



Reibe die Sonnencreme nicht so lange auf deiner Haut hin und her. Warte ab, bis die Sonnencreme von alleine eingezogen ist. Dies dauert ungefähr 30 Minuten.

Ein Tipp von Anna:

„Gehe bereits eingecremt aus dem Haus. Ich creme mich morgens immer nach dem Zähneputzen mit Sonnencreme ein.“

Es gibt viele Arten von Sonnencremes. Wichtig ist, dass deine Sonnencreme

- einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 30 hat
- einen LSF von 50 hat, wenn deine Haut in der Sonne schnell rot wird
- am besten wasserfest ist
- keine Duftstoffe enthält

■ Warum ist das Nachcremen überhaupt so wichtig?

Die Sonnencreme schützt deine Haut, weil sie die meisten UV-Strahlen der Sonne nicht durchlässt. Dieser Schutz muss regelmäßig erneuert werden. Alles, was auf der Haut reibt, reibt auch die Sonnencreme wieder ab. Wenn du dich nach dem Schwimmen mit einem Handtuch abtrocknest oder mit der Hand deinen Schweiß vom Gesicht wischst, reibst du die Sonnencreme wieder ab. Anna sagt: „Deshalb ist das regelmäßige Nachcremen, am besten alle zwei Stunden, so wichtig.“



Werde UV-Schutz-Reporter*in an deiner Schule:

Wir suchen dich für unser Projekt. Wenn du Interesse und/oder Fragen hast, schreibe eine E-Mail an: die-sonne-und-wir@uni-koeln.de