# 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

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

Ein Projekt der European Skin Cancer Foundation

Durchgeführt von der

Hessische Krebsgesellschaft e.V.

**Geschäftsstelle:**
Schwarzburgstr. 10 · 60318 Frankfurt
www.hessische-krebsgesellschaft.de

**Spendenkonto:**
Deutsche Apotheker- und Ärztebank eG
IBAN DE55 3006 0601 0002 8549 45

**Kontakt:**
Christina Berg
Telefon: 069 – 13 38 36 70
berg@hessische-krebsgesellschaft.de

Unterstützt durch:

Finanzgruppe Hessen-Thüringen

AUSZEICHNUNG VON KINDERGÄRTEN

FÜR AKTIVE BEMÜHUNGEN IM SONNENSCHUTZ

# SunPass

## Gesunder Sonnenspaß für Kinder

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. setzt sich für frühzeitigen und effektiven Sonnenschutz im Kindesalter ein

## 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.

## 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 Hautkrebserkrankungen 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 Sonnecreme.
  - 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 allergenfreie Stoffe beinhalten, am besten mit Dosierhilfe.

BABIES UND KLEINKINDER GEHÖREN NICHT IN DIE SONNE