

Muster- lösungen

A

Gebräunte Haut

Leitfrage:
**Warum ist gebräunte
Haut kein Zeichen von
Gesundheit?**

- UV-A- und UV-B-Strahlen schädigen die Hautzellen und ihre DNA, lange bevor man etwas merkt.
- Die Haut reagiert als Schutzorgan darauf, indem sie mehr Melanin bildet und die Oberhaut verdickt – dadurch wirkt sie braun (Lichtschwiele).
- Bräune zeigt also, dass die Haut sich gegen zu viel UV-Strahlung wehren muss, nicht dass sie besonders „fit“ oder gesund ist.
- Wird die UV-Strahlung stärker als dieser Schutz, entstehen Zellschäden und Sonnenbrand – die Haut wird rot, heiß und schmerzt.
- Vor allem bei Kindern summieren sich solche UV-Schäden über Jahre und erhöhen das Risiko für späteren Hautkrebs – auch ohne sichtbaren Sonnenbrand.

B

UV-Strahlung & UV-Index

Leitfrage:
**Wie kann ich erkennen, wie
gefährlich die Sonne heute
für mich ist?**

- Ich orientiere mich zuerst am UV-Index: Je höher er ist, desto schneller schaden die Strahlen meiner Haut – und das schon, bevor ein Sonnenbrand sichtbar wird.
- Ab UV-Index 3 brauche ich Schutz, besonders zwischen 11 und 15 Uhr; der UV-Index ist dabei wichtiger als Temperatur oder mein Wärmegefühl.
- Ich berücksichtige meine Umgebung: Wasser, Schnee, Berge, heller Sand und Asphalt verstärken die UV-Strahlung, und auch bei dünnen Wolken oder im Schatten kommt noch viel UV an.
- Ich kenne meine Eigenschutzzeit je nach Hauttyp – je heller und je jünger die Haut, desto kürzer ist sie –, weiß aber, dass alle Hauttypen Sonnenbrand und Hautkrebs bekommen können.
- Gefährlich wird es für mich, wenn ein hoher UV-Index, eine kurze Eigenschutzzeit und eine Umgebung mit viel Reflexion zusammenkommen – dann plane ich besonders sorgfältig Schatten, Kleidung, Sonnenbrille und Sonnencreme ein.



Sonnenschutz, LSF & Mythen

Leitfrage:

**Wie schütze ich mich im
Alltag wirklich wirksam vor
Sonnenstrahlung?**

- Ich vermeide starke Sonne, vor allem mittags, und nutze Schatten – das ist mein erster und wichtigster Sonnenschutz.
- Ich schütze Haut und Augen mit dicht gewebter Kleidung, Hut oder Kappe, Schuhen und einer Sonnenbrille mit UV-400-Schutz, die fast alle schädlichen Strahlen abhält.
- Ich trage auf alle freien Hautstellen rechtzeitig, großzügig und gleichmäßig eine Sonnencreme mit hohem LSF auf, die sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlung schützt, und ich creme nach dem Baden oder Schwitzen nach.
- Ich weiß, dass der LSF nur eine Orientierung bietet, wie lange ich theoretisch in der Sonne bleiben könnte – ich nutze die berechnete Maximalzeit nicht aus, sondern kombiniere immer Schatten, Kleidung und Sonnencreme.
- Ich lasse mich nicht von Mythen täuschen: Bräune ist kein Gesundheitszeichen, Solarium schützt nicht, auch im Schatten oder bei Wolken brauche ich Schutz, und für Vitamin D reichen kurze, gut geschützte Zeiten in der Sonne ohne Sonnenbrand.



Hautkrebs & ABCDE-Regel

Leitfrage:

**Was ist Hautkrebs und wie
erkenne ich Warnzeichen
möglichst früh?**

- Hautkrebs ist eine Erkrankung, bei der durch z. B. UV-Sonnenstrahlung geschädigte Hautzellen sich unkontrolliert vermehren; es gibt hellen Hautkrebs und den gefährlichen schwarzen Hautkrebs (Melanom).
- Das Risiko steigt durch viel ungeschützte Sonne und Sonnenbrände – besonders in Kindheit und Jugend –, sehr helle Haut, viele Muttermale, häufige Solariumnutzung und Hautkrebs in der Familie; Kinderhaut „merkt“ sich jede Überdosis.
- Ich nutze die ABCDE-Regel, um Flecken zu prüfen: asymmetrische Form, unregelmäßiger Rand, ungewöhnliche oder mehrere Farben, Durchmesser größer als etwa 5 mm und jede Entwicklung wie Wachstum, Erhabenheit, Jucken, Bluten oder Krustenbildung.
- Ich schaue meine Haut etwa einmal im Monat von Kopf bis Fuß an, auch an schwer sichtbaren Stellen wie Rücken, Kopfhaut, Fußsohlen und unter den Nägeln, und bitte bei Bedarf jemanden um Hilfe. • Schon ein Verdachtszeichen reicht, um zur Ärztin oder zum Arzt zu gehen und ggf. ein Hautkrebs-Screening zu nutzen – frühe Entdeckung kann Leben retten.