



Sonne(n) mit Verstand - statt Sonnenbrand

Aktion 2005

Ohne Schutz hat die Haut keine Chance.

Gesund. Leben. Bayern.



www.gesundheit.bayern.de

Aktionstag „Sonnenschutz“
München, 10. Mai 2005





Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Gliederung des Vortrags

- Einführung
- Notwendigkeit und Ziel
- Wissenschaftler und Partner
- Informationsmaterialien und Give-aways
- Zusammenfassung



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Die Aktion wurde im Jahr 2000 ins Leben gerufen

- aufgrund einer persönlichen Anregung von Umweltminister Dr. Werner Schnappauf und
- als gemeinsame Aktion der Staatsministerien für Umwelt, Gesundheit und Kultus
- Ganzjahres-Aktion (Sommer, Winter, Urlaub)



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Gesund.Leben.Bayern.

- Die Aktion „Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand“ ist in die neue bayerische Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. integriert

Gesund. Leben. Bayern.



www.gesundheit.bayern.de





Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Umweltfaktoren

- 1984 entdeckten Wissenschaftler ein „Ozonloch“ über der Antarktis, das Jahr für Jahr wiederkehrt.
- Auch über der Nordhalbkugel entstehen vorübergehend gefährliche Ausdünnungen der Ozonschicht.
- Trotz aller Anstrengungen zum Klimaschutz und zum Schutz des atmosphärischen Ozons (FCKW-Verbot) ist mittelfristig noch keine Abnahme der UV-Belastung in Bayern abzusehen.
- Die Ozonschicht wird erst in der zweiten Hälfte des 21. Jahrhunderts wieder ihre Ursprungsdicke erreichen können.



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Hautkrebs

- Hautkrebs nimmt auch in Bayern zu.
- Pro Jahr treten in Deutschland über 200.000 Hautkrebs-Neuerkrankungen auf.
- Am Basaliom erkrankt in Bayern bereits jeder dritte Bürger im Lauf seines Lebens.
- Von der Vorstufe "Aktinische Keratose" eines anderen hellen Hautkrebses, ist bereits jetzt jeder zweite Erwachsene über 60 Jahren betroffen.



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Hautkrebs

- Anlass zur Sorge gibt auch die Zunahme des hochbösartigen Malignen Melanoms, des sog. Schwarzen Hautkrebses.
- Im fortgeschrittenen Stadium mit größerer Tumordicke können bereits gefährliche Metastasen entstanden sein.
- Die Inzidenz des Malignen Melanoms stieg laut Robert-Koch-Instituts deutschlandweit zwischen 1990 und 2000 bei Männern und Frauen an.
- In Bayern erkrankt bereits mehr als jeder 100. Bürger im Lauf seines Lebens an einem Malignen Melanom.



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Gefährdung durch Kombination von Verhalten und Umweltfaktoren

- Freizeitgewohnheiten, wie intensives Sonnenbaden,
- durchschnittliche Abnahme der stratosphärischen Ozonschicht über Bayern um 10 % innerhalb der letzten 30 Jahre.



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Ziel der Aktion

ist Aufklärungsarbeit für die bayerischen Bürgerinnen und Bürger, damit sie

- gut informiert
- in Verantwortung für sich selbst,
- aber insbesondere für ihre Kinder,
- mit der Sonnenstrahlung umgehen können.



Denn sie sind hau(p)tverantwortlich für ihre Kinder!



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Wissenschaft und Forschung

- Prof. Matthias Volkenandt
Dermatologische Klinik der LMU München
- Dr. Peter Köpke
Meteorologisches Institut der Universität München
- Dipl.-Met. Hans Claude
Deutscher Wetterdienst, Observatorium Hohenpeißenberg



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Projektpartner

- AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
- Bayer. Apothekerverband
- Bayer. Landesärztekammer
- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns mit Hautärzten, Internisten und Kinderärzten
- Bayer. Landessportverband
- DAV – Deutscher Alpenverein
- Landesinnungsverband des bayerischen Augenoptiker-Handwerks
- Land- und Forstwirtschaftliche Sozialversicherungsträger Franken und Oberbayern
- Hallen- und Freibäder in Bayern



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Staatliche Stellen

- Staatsministerium für Unterricht und Kultus
mit den bayerischen Grundschulen
- Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und
Verbraucherschutz
mit den Gesundheitsverwaltungen der Landkreise und
kreisfreien Städte Bayerns



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Informationsmaterialien und Give-aways

- Plakate
- Broschüre
- Sonnenscheibe (neu)
- Sonnenmützen
- Frisbees



Aktion 2005

Mehr Informationen zu dieser Aktion unter www.sonne-mit-verstand.de



Bringen Sie Ihre Haut nicht in Gefahr. Besonders für Kinder und Jugendliche gilt: Keine direkte Sonne, immer bestens geschützt durch Sonnencreme, Sonnenshirt, Sonnenhut, Sonnenbrille. Und niemals einen Sonnenbrand riskieren. Denken Sie daran: Sie sind hau(p)tverantwortlich für Ihre Kinder.



Eine Aktion der Bayerischen Staatsministerien für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz sowie für Unterricht und Kultus

Die Aktion „Sonne(n) mit Verstand“ wird unterstützt von:





Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Aktion 2003



Sonnen-schutz ist kinder-leicht!

Die Sonne ist nicht ungefährlich für die Gesundheit. Zuviel Sonne und intensive UV-Strahlung schädigen die Haut. Kinderhaut ist besonders gefährdet. Deshalb gilt: Direkte Sonneneinstrahlung und jeden Sonnenbrand vermeiden. Ausreichender Schutz ist kinderleicht: Sonnencreme, Sonnenschutz, Sonnenhut und Sonnenbrille. Am besten aber direkte Sonne meiden.

Sonne(n) mit Verstand
...statt Sonnenbrand

Ein Aktion der Bayerischen Staatsministerien für Gesundheit, Sport und Kultur

Aktion 2004



Sommer, Sonne, Sport:

Höchste Zeit für Sonnenschutz!

Sport hält gesund, macht fit und viel Spaß. Vor allem im Sommer und bei Sonnenschein. Aber: Zuviel Sonne ist gefährlich, denn die intensive UV-Strahlung schädigt die Haut. Deshalb gilt auch beim Sport: keine Chance dem Sonnenbrand, möglichst keine direkte Sonneneinstrahlung, immer ausreichend Schutz: Sonnencreme, Sonnenschutz, Sonnenhut und die Sonnenbrille. So hat man seinen Spaß am Sommer und die Haut hat keinen Stress.

Sonne(n) mit Verstand
...statt Sonnenbrand

Ein Aktion der Bayerischen Staatsministerien für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz sowie für Wissenschaft und Kultur



Die Sonne ist ein riesiges Feuerball, aus dem Licht und Wärme kommen. Sie ist die Quelle aller Energie auf der Erde.

Ohne Schutz hat alle Haut keine Chance

Die Sommerferien sind auch ein guter Zeitpunkt, um sich mit dem Thema Sonnenschutz zu beschäftigen. Denn die Sonne ist die Ursache für viele Hauterkrankungen, darunter auch Krebs.

Sonne(n) mit Verstand

INHALT

Sonne	Seite 11	Lebte Bergsteigerin und Blogger!
Sonne(n) mit Verstand	Seite 12	Was ist ein Sonnenbrand?
Sonne(n) mit Verstand	Seite 13	Wie kann ich mich vor Sonnenbrand schützen?
Sonne(n) mit Verstand	Seite 14	Wie kann ich mich vor Hautkrebs schützen?
Sonne(n) mit Verstand	Seite 15	Wie kann ich mich vor Hautkrebs schützen?
Sonne(n) mit Verstand	Seite 16	Wie kann ich mich vor Hautkrebs schützen?
Sonne(n) mit Verstand	Seite 17	Wie kann ich mich vor Hautkrebs schützen?
Sonne(n) mit Verstand	Seite 18	Wie kann ich mich vor Hautkrebs schützen?

TATSACHEN

Die so genannte Ozonschicht ist ein Schutzschild für die Erde vor der schädlichen Wirkung der Sonnenstrahlung.

Die Ozonschicht ist in den Tropen am stärksten und in den Breiten am schwächsten.

Die Ozonschicht ist durch menschliche Aktivitäten, insbesondere durch die Verwendung von Fluorchlorkohlenwasserstoffen (FCKW), geschädigt.

Die Ozonschicht ist ein Schutzschild für die Erde vor der schädlichen Wirkung der Sonnenstrahlung.

TATSACHEN

UV-Strahlung geht unter die Haut. Besonders UVB- und UVA-Strahlung.

UV-Strahlung geht unter die Haut. Besonders UVB- und UVA-Strahlung.

UV-Strahlung geht unter die Haut. Besonders UVB- und UVA-Strahlung.

VORBEUGUNG

Wie Sie schwarze Hautflecken verhindern, wissen Sie. Sie vermeiden die Sonne.

Wie Sie schwarze Hautflecken verhindern, wissen Sie. Sie vermeiden die Sonne.

Wie Sie schwarze Hautflecken verhindern, wissen Sie. Sie vermeiden die Sonne.

Sonnenenschutz-REGELN

Die wichtigste Regel lautet: Sonnenschutz!

Die wichtigste Regel lautet: Sonnenschutz!

Die wichtigste Regel lautet: Sonnenschutz!

HAUTSCHUTZ

Was ist nicht gleich Haut. Auch nicht beim Sonnenschutz.

Was ist nicht gleich Haut. Auch nicht beim Sonnenschutz.

Was ist nicht gleich Haut. Auch nicht beim Sonnenschutz.

HAUTSCHUTZ UND KINDER

Tun Sie Bestes, damit Ihr Kind keine Hautflecken bekommt.

Tun Sie Bestes, damit Ihr Kind keine Hautflecken bekommt.

Tun Sie Bestes, damit Ihr Kind keine Hautflecken bekommt.

Sonnenstich ...

Was ist ein Sonnenstich?

Was ist ein Sonnenstich?

Was ist ein Sonnenstich?

Stark vom Sonne ...

Die Wirkung von Sonnenstrahlung auf die Haut.

Die Wirkung von Sonnenstrahlung auf die Haut.

Die Wirkung von Sonnenstrahlung auf die Haut.

Broschüre 2005





Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Schutz vor den Gesundheitsgefahren der UV-Strahlung –

kein Problem mit unseren Sonnentipps

SONNENSCHUTZ-REGELN

Die wichtigste Regel lautet: Sonne(n) mit Verstand!

Vernunft und Verstand sind der beste Sonnenschutz und Hautschutz. Denn die besten Regeln helfen nichts, wenn man sie nicht beherzigt. Dabei ist es doch ganz einfach:



Schatten statt Sonne...



Belüfter statt überhölze...



Einmalen immer öfter...

- Beugen Sie stets einen Sonnenbrand vor.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an längere Sonnenbestrahlung.
- Meiden Sie intensive Mittagssonne (11 bis 15 Uhr).
- Der beste Sonnenschutz ist geeignete Kleidung (auch manche Textilien sind für UV-Strahlen durchlässig) und eine Kopfbedeckung.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer geeigneten Sonnenbrille.
- Cremieren Sie alle unbedeckten Körperpartien ausreichend mit Sonnenschutzmittel einer geeigneten Lichtschutzklasse ein.
- Tragen Sie das Sonnenschutzmittel vor der Sonnenbestrahlung auf.
- Wiederholen Sie das Auftragen regelmäßig, um den Verlust an Sonnenschutzmittel durch Wasserkontakt, Abrieb oder Schwitzen auszugleichen. Die maximale Verweildauer in der Sonne wird dadurch allerdings nicht verlängert.



- Achten Sie auf Sonnenschutzmittel mit UVB- und UVA-Schutz.
- Fragen Sie bei Medikamenten-Einnahme Ihren Arzt oder Apotheker, bevor Sie sich der Sonne aussetzen (bestimmte Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit).
- Vermeiden Sie Kosmetika, Deodorants und Parfüms vor der Sonnenbestrahlung. Es besteht die Gefahr bleibender Pigmentierung.
- Bleiben Sie bei empfindlicher und nicht lichtgewöhnter Haut ohne Sonnenschutz grundsätzlich nicht länger als 5 - 10 Minuten in der Sonne oder verwenden Sie ein Ihrem Hauttyp entsprechendes Lichtschutzmittel.
- Nutzen Sie die maximale Verweildauer in der Sonne (mit oder ohne Lichtschutzmittel) nie völlig aus, um auch unsichtbare Hautschäden zu vermeiden.
- Auch ohne Sonnenbrand kann die UV-Strahlung Ihrer Haut schaden.





Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Hauttyp**

Der richtige Dreh für den Hautschutz!

Mit dieser Scheibe sehen Sie auf einem Blick, welchen Lichtschutzfaktor (LSF) Ihr Sonnenschutzmittel haben sollte und welche Schutzmaßnahmen bei entsprechendem UV-Index* vorzunehmen sind, um Sonnenbrand und Hautschäden zu vermeiden.

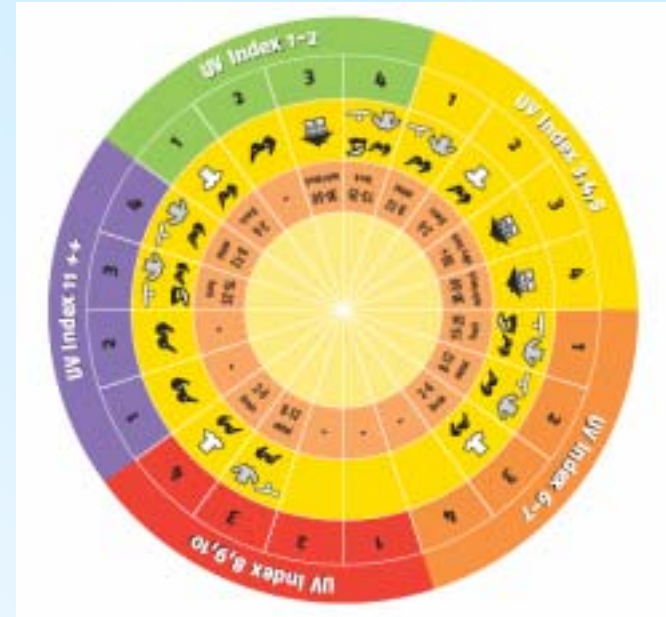
Wenn Sie die innere Scheibe drehen, bis Ihr Hauttyp in jeweiligen Farbfeld der UV-Index-Skala erscheint, können Sie in der äußeren Ausprägung den empfohlenen Lichtschutzfaktor (LSF) und die erforderlichen Schutzmaßnahmen für Ihren Hauttyp ablesen.

Sonne(n) mit Verstand
...statt Sonnenbrand

Sonne(n) mit Verstand ist ein Projekt des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Verbraucherschutz, sowie Bundesrat und Bundtag.

***Der UV-Index (UVI) gibt die Stärke der ultravioletten Strahlung von Sonne und Himmel an. Da Sie die meisten Regenwolken mit bringenden UV-Indexen kann man auf dem Internetportal des Deutschen Wetterdienstes abrufen: www.wetter.de und www.dwd.de/PROTE**

- Empfohlener Lichtschutzfaktor
- Empfohlene Schutzmaßnahmen



Welcher Hauttyp sind Sie?

Hauttyp 1: Haut: sehr hell und trocken, häufig Sonnenbrand
Reaktion auf Sonne: immer Sonnenbrand, keine Bräunung

Hauttyp 2: Haut: hell, zu Sommerbeginn beginnt Haut: rot zu werden
Reaktion auf Sonne: Sonnenbrand, wenig Bräunung

Hauttyp 3: Haut: leicht gebräunt
Reaktion auf Sonne: Sonnenbrand, gute Bräunung

Hauttyp 4: Haut: dunkelbraun, seltener Sonnenbrand
Reaktion auf Sonne: kaum Sonnenbrand, starke Bräunung

Die wichtigsten Regeln für den Umgang mit der Sonne:

- Reizen Sie sich nicht am Morgen mit der Sonne.
- Vermeiden Sie intensive Aktivitäten von 11 bis 15 Uhr.
- Bei hoher Sonneneinstrahlung: Vollständige Kleidung (auch weiche Textilien) und 50 ml Sonnencreme-Behandlung und eine Kopfbedeckung.
- Vermeiden Sie die Mittagsstunden und tragen geeigneten Sonnenschutz.
- Vermeiden Sie die Mittagsstunden (12 bis 15 Uhr) und tragen geeigneten Sonnenschutz.
- Vermeiden Sie die Mittagsstunden (12 bis 15 Uhr) und tragen geeigneten Sonnenschutz.
- Vermeiden Sie die Mittagsstunden (12 bis 15 Uhr) und tragen geeigneten Sonnenschutz.
- Vermeiden Sie die Mittagsstunden (12 bis 15 Uhr) und tragen geeigneten Sonnenschutz.

Bitte informieren Sie sich über die neuesten Informationen zum Thema: www.sonne-nachricht.de

... und unserer neuen „Sonnenscheibe“,

mit der Sie bei gegebenem UV-Index die nötigen Schutzmaßnahmen ablesen können.





**Ohne Schutz
hat die Haut
keine Chance.**

Gesund. Leben. Bayern.



www.gesundheit.bayern.de

| Vorwort | Tatsachen | Gefahren | Hautschutz | Gut zu wissen | Mehr zum Thema | Impressum |



Sonne(n) mit Verstand

... statt Sonnenbrand

Eine Aktion der Bayerischen Staatsministerien für Umwelt,
Gesundheit und Verbraucherschutz sowie für Unterricht und Kultus.

- Der aktuelle UV-Index
- Die wichtigsten Sonnenschutzregeln
- Die UV-Werte im Urlaub
- Ihr Hauttyp und die richtige Sonnenschutzempfehlung



Internetseite www.sonne-mit-verstand.de



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Ansprechpartner

- pressestelle@stmugv.bayern.de
- jutta.brix@stmugv.bayern.de
- alfred.glocker@stmugv.bayern.de



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Freude – unerlässlicher Teil bayerischer Lebensart

Wir wollen nicht den Bürgerinnen und Bürgern die Freude

- am schönen Wetter,
- am Aufenthalt im Freien und
- am Sonnengenuss verderben.



Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Zusammenfassung

- Die Gesundheitsgefahren durch vermehrte UV-Bestrahlung, die aus einer veränderten Umwelt, aber auch aus einem riskanten Freizeitverhalten resultieren, wurden frühzeitig erkannt.
- Die Aktion “Sonne(n) mit Verstand“ wurde ins Leben gerufen.
- Die Aktion ist in Wissenschaft und Forschung eingebunden.
- Ziel der Aktion ist es, die Bürger über den richtigen Umgang mit der Sonnenstrahlung aufzuklären.
- Sie sollen sich mit Hilfe der Informationen vor den Gefahren zu intensiver Sonnenbestrahlung schützen können und
- somit in Verantwortung für sich selbst, aber insbesondere für ihre Kinder handeln.
- Die Bürger sollen weiterhin den Aufenthalt im Freien genießen.

Aber: Es kommt auf den vernünftigen Umgang mit der Sonne an!





Sonne(n) mit Verstand – statt Sonnenbrand

Gesund. Leben. Bayern.



www.gesundheit.bayern.de

Mehr Informationen zu dieser Aktion unter www.sonne-mit-verstand.de

Gesund. Leben. Bayern.
www.gesundheit.bayern.de

**Ohne Schutz
hat die Haut
keine Chance.**

Bringen Sie Ihre Haut nicht in Gefahr. Besonders für Kinder und Jugendliche gilt: Keine direkte Sonne, immer bestens geschützt durch Sonnencreme, Sonnenshirt, Sonnenhut, Sonnenbrille. Und niemals einen Sonnenbrand riskieren. Denken Sie daran: Sie sind hau(p)tverantwortlich für Ihre Kinder.

**Sonne(n)
mit
Verstand**
... statt Sonnenbrand

Eine Aktion der Bayerischen Staatsministerien für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz sowie für Unterricht und Kultus

Die Aktion „Sonne(n) mit Verstand“ wird unterstützt von: