

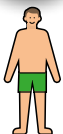
DER UV-INDEX & SCHUTZMASSNAHMEN

Der tagesaktuelle UV-Index wird in zahlreichen Wetter-Apps und auf der Seite des Bundesamtes für Strahlenschutz angezeigt.

» Schaut im Sommer täglich nach, schützt Euch entsprechend und seid ein Vorbild für Kinder.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11+



UV-INDEX 1-2 • Geringe Gesundheitsgefahr

Keine Schutzmaßnahmen erforderlich.
Aufenthalt im Freien ist gefahrlos.



UV-INDEX 3-5 • Mittlere Gesundheitsgefahr

Schutzmaßnahmen werden sehr empfohlen. Bekleidung, Sonnencreme und Kopfbedeckung schützen vor zu viel UV-Strahlung. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.



UV-INDEX 6-7 • Hohe Gesundheitsgefahr

Schutzmaßnahmen sind notwendig. In der Sonne werden sonnendichte, lange Bekleidung, Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.



UV-INDEX 8-9+ • Sehr hohe Gesundheitsgefahr

Schutzmaßnahmen sind unbedingt erforderlich. Auch im Schatten werden sonnendichte, lange Bekleidung, Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30+), Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt! Vermeidung des Aufenthalts im Freien zwischen 11 und 15 Uhr.

KREBSVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.

Der Krebsverband Baden-Württemberg besteht seit 1973 und ist als Landeskrebsgesellschaft ein Bestandteil der Deutschen Krebsgesellschaft.

WEITERE INFORMATIONEN ERHÄLTST DU UNTER

<https://www.krebsverband-bw.de/wissen/praevention/sonne-krebs/>



<https://www.krebsinformationsdienst.de>
Hautkrebs vorbeugen: Wie kann man sich schützen?



Was wir tun

- Wir begleiten und unterstützen Dich und Deine Angehörigen im Falle einer Krebserkrankung.
- Wir informieren Dich rund ums Thema Krebs.
- Wir unterstützen Dich, wenn Du durch die Krebserkrankung in finanzielle Not gerätst.
- Wir setzen uns in der Politik für eine optimale onkologische Versorgung ein.
- Wir vernetzen alle Partner der onkologischen Versorgung in Baden-Württemberg.
- Die Selbsthilfegruppen leisten tolle Arbeit – wir unterstützen sie dabei.

Besuche uns für weitere Infos im Internet: www.krebsverband-bw.de



KREBSVERBAND
Baden-Württemberg e.V.

Herausgeber
Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Str. 105
70437 Stuttgart
Tel. 0711 848-10770
Fax 0711 848-10779
info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de

Spendenkonten
Landesbank Baden-Württemberg
IBAN: DE976005 0101 0001 0139 00
BIC: SOLADEST600
Spenden sind steuerbegünstigt

Grafische Gestaltung: www.kreativplus.com - Stand 01.2024



**NUTZE DIE
CHANGE
SCHÜTZE DICH UND
DEINE HAUT**

**KRAFT.
MUT.
LEBEN.**

» **INFORMATIONEN
ZUM UV-SCHUTZ**



KREBSVERBAND
Baden-Württemberg e.V.

WARUM IST SONNENSCHUTZ SO WICHTIG?

Die Zahlen steigen stetig.

Im Jahr 2021 gab es im Vergleich zum Jahr 2001 **51%** mehr Krebstodesfälle durch Hautkrebs. Allein im Jahr 2022 starben **4.100 Menschen** in Deutschland an Hautkrebs. Dies entspricht **28 Ferientagern** voll mit Menschen.

Ein verändertes Freizeitverhalten, viele Urlaube in südlichen Regionen und Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Hautkrebsrisiko enorm. Auch jeder Besuch im Solarium erhöht das Hautkrebsrisiko stark.

Durch den Klimawandel wird die schützende Ozonschicht immer dünner. Zudem nimmt die Anzahl der Sonnenstunden pro Jahr stetig zu. Somit erreichen uns mehr schädliche UV-Strahlen.

» Wir müssen unseren Umgang mit der Sonne ändern.

Aktuell erkranken in Deutschland mehr als zehn Mal so viele Menschen an Hautkrebs als noch vor **40 Jahren.**

Quelle: RKI Bericht zum Krebsgeschehen in Deutschland 2016

GEHE ZU FRÜHERKENNUNGSUNTERSUCHUNGEN UND UNTERSUCHE DEINE HAUT AUF VERÄNDERUNGEN.

In Deutschland haben alle gesetzlich Krankenversicherten ab dem **35. Lebensjahr Anspruch auf eine kostenfreie Hautkrebs-Früherkennung, und zwar alle zwei Jahre.**

Neben den gesetzlichen Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchungen solltest Du Deine Haut einmal im Monat am besten vor einem großen Spiegel auf Veränderungen nach der ABCDE-Regel untersuchen.

Achtung: Viele Krankenkassen übernehmen bereits vor dem 35. Lebensjahr die Kosten für die Hautkrebs-Früherkennung.



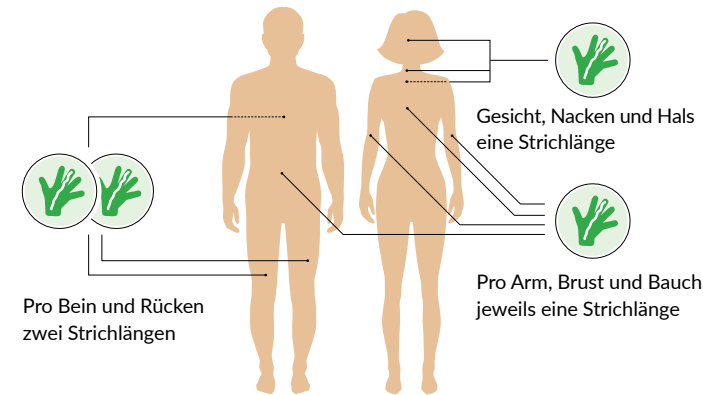
Nähere Informationen findest Du in unserem Flyer „Nutze die Chance – Checke Deine Haut“

SO CREMST DU DICH RICHTIG EIN

Es gilt: Viel hilft viel. Wird zu wenig Sonnenschutzmittel aufgetragen, kann der ausgewiesene Lichtschutzfaktor nicht erreicht werden.

11-Finger-Regel

Ein Cremestrang von der Spitze des Mittelfingers bis zur Handgelenkwurzel, gibt die ausreichende Crememenge vor.



Pro Bein und Rücken zwei Strichlängen

Pro Arm, Brust und Bauch jeweils eine Strichlänge

Gesicht, Nacken und Hals eine Strichlänge

Zur Aufrechterhaltung der Schutzwirkung sollte etwa alle zwei Stunden nachgcremt werden, vor allem nach dem Baden und Abtrocknen oder nach starkem Schwitzen. Der Krebsverband empfiehlt, idealerweise Sonnencreme mit dem Lichtschutzfaktor 50 zu verwenden.