

7 SETZEN SIE BABYS UNTER ZWEI JAHREN NICHT DER SONNE AUS.

8 LASSEN SIE IHRE KINDER NIEMALS EIN SOLARIUM BENUTZEN ODER EINE SONNENLAMPE VERWENDEN.

- ▶ Sonnenbänke sind **für Personen unter 18 Jahren sowie für Menschen mit heller Haut untersagt.**
- ▶ Da sie krebserregend sind, werden Sonnenbänke in die gleiche Risikokategorie wie Zigaretten und Asbest eingestuft.

9 ÜBERPRÜFEN SIE DEN UV-INDEX IN DER ZEITUNG ODER AUF DER WEBSEITE DES WETTERDIENSTES:

- ▶ **Unter 3:** Geringes Sonnenbrandrisiko, Schutz ist nicht notwendig.
- ▶ **UV 3 bis 7:** Erhöhte Vorsicht erforderlich, besonders für Kinder und hellhäutige Erwachsene.
- ▶ **UV über 7:** Sehr hoch - maximaler Schutz erforderlich.

10 ACHTEN SIE AUF REFLEKTIERENDE OBERFLÄCHEN WIE WASSER, SCHNEE UND SAND.

- ▶ Zusätzlicher Schutz ist in den Bergen oder in heißen Regionen erforderlich.



BENÖTIGEN SIE MEHR INFORMATIONEN ÜBER HAUTKREBS?

Besuchen Sie
www.cancer.be



TRAGEN SIE AKTIV ZUR PRÄVENTION VON HAUTKREBS BEI, INDEM SIE DIE KAMPAGNE UNTERSTÜTZEN UND DIESE INFORMATIONEN TEILEN.

Oder unterstützen Sie die „Stiftung gegen Krebs“ finanziell über www.cancer.be oder per Überweisung auf **BE45 0000 0000 8989**

| Wenn Ihre Spenden im Jahr 40 € erreichen, erhalten Sie einen Spendenbeleg für die Steuerbescheinigung. |

Stiftung
gegen
Krebs 

Chaussée de Louvain 479, 1030 Brüssel
T. 02 736 99 99
info@stiftunggegenkrebs.be
futeausoleil@fondationcontrelecancer.be
www.cancer.be

1.9.5

Ist Ihr Kind sonnenclever?

10 TIPPS zur Verringerung des Hautkrebsrisikos



Stiftung
gegen
Krebs 



DIE SONNE IST LEBENSWICHTIG...

Kinder lieben die Wärme und das Licht der Sonne. Licht ist zudem für ihre Gesundheit unerlässlich. Denn die UV-Strahlen ermöglichen es ihrem Körper, **Vitamin D** zu produzieren und somit ein starkes Knochengestüt zu entwickeln.

Wenn sie sich regelmäßig draußen aufhalten und bewegen, erhalten Kinder die UV-Strahlen, die sie benötigen. **Eine halbe Stunde** Sonnenlicht **pro Tag** reicht bereits aus, ohne dass sie sich direkter Sonneneinstrahlung aussetzen müssen.

KINDER SIND
GEGENÜBER DER SONNE
EMPFINDLICHER. DOCH
DIE BEDEUTUNG EINES
GUTEN SONNENSCHUTZES
WIRD IMMER NOCH
UNTERSCHÄTZT.



... KANN ABER AUCH GEFÄHRLICH SEIN, WENN MAN NICHT AUFPASST.

Sonneneinstrahlungen von mehr als einer halbe Stunde pro Tag bringen keinen zusätzlichen Nutzen, sondern beschleunigen lediglich die Hautalterung und erhöhen langfristig das Hautkrebsrisiko. Diese Krankheit tritt in Belgien immer häufiger auf. Über 95 % der Hautkrebserkrankungen, die keine Melanome sind, sowie rund 70 % der Melanome werden durch übermäßige UV-Strahlung verursacht.

Hautkrebs hat **zwei Hauptursachen**, denen wir vorbeugen können:

1. SONNENBRÄNDE IN DER KINDHEIT 2. EIN ERSCHÖPFTES "SONNENKAPITAL"

Letzteres bezeichnet die Gesamtzahl der Sonnenstunden, die die Haut im Laufe des Lebens verkraften kann. Je mehr Zeit man ungeschützt in der Sonne verbringt, desto schneller wird das Sonnenkapital verbraucht!

EIN LERNPROZESS FÜR DAS GANZE LEBEN

Kinderhaut ist dünner und empfindlicher als die von Erwachsenen. UV-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und schädigen die Zellen. Besonders vorsichtig muss man bei Kindern mit heller Haut und Sommersprossen sein, da sie schnell einen Sonnenbrand bekommen oder weniger schnell braun werden als andere. Schützen Sie Ihre Kinder beim Sport, auf Ausflügen und beim Spielen im Garten. Vermitteln Sie ihnen frühzeitig eine positive Einstellung zum Sonnenschutz. So legen sie den Grundstein für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Sonne, den sie später an ihre Kinder weitergeben können.

10 TIPPS, UM IHR KIND VOR DER SONNE ZU SCHÜTZEN

- 1 BLEIBEN SIE ZWISCHEN 12 UND 15 UHR IM SCHATTEN.**
 - ▶ In dieser Zeit ist die Sonneneinstrahlung am stärksten. Schatten ist der beste Schutz.
 Tipp: Solange Ihr Schatten kleiner im Vergleich zu Ihnen selbst ist, besteht ein höheres Risiko für einen Sonnenbrand.
- 2 SCHÜTZEN SIE IHR KIND MIT GEEIGNETER KLEIDUNG.**
 - ▶ Ein(e) breitkrepelige(r) Hut/Kappe
 - ▶ Ein T-Shirt mit langen Ärmeln
 - ▶ Eine Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz
- 3 TRAGEN SIE ALLE ZWEI STUNDEN EINE WASSERFESTE SONNENCREME MIT EINEM LICHTSCHUTZFAKTOR (SPF) VON MINDESTENS 50 UVA + UVB AUF.**
 - ▶ Tragen Sie die Sonnencreme 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf.
 - ▶ Erneuern Sie den Sonnenschutz alle zwei Stunden.
 - ▶ Verwenden Sie ausreichend Sonnencreme.
- 4 GEHEN SIE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN!**
- 5 VERHINDERN SIE, DASS IHR KIND EINEN SONNENBRAND BEKOMMT.**
 - ▶ Das Hautkrebsrisiko steigt, wenn Kinder mehr als fünf Sonnenbrände erleiden.
- 6 SPRECHEN SIE DAS THEMA IN DER SCHULE AN.**
 - ▶ Bitten Sie Lehrer und Betreuer, auf ausreichenden Sonnenschutz zu achten.
 - ▶ Geben Sie Ihrem Kind eine Sonnencreme, eine Kappe und eine Sonnenbrille mit, damit es während der Pausen und Ausflüge gut geschützt ist.