

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN



UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN

Paul Mittelstedt – Macht mit und werdet CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN!

CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020



NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
PARTNERSTANDORT DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf



Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Ablauf



- » Sonne, UV-Strahlung und Sonnenschutz – Eure Erfahrungen
- » Welche Auswirkungen hat UV-Strahlung auf den menschlichen Organismus?
- » Wie geht Sonnenschutz?
- » Aufgabe

Sonne, UV-Strahlung und Sonnenschutz – Eure Erfahrungen



Wie schützt Ihr Euch vor der UV-Strahlung?

Welche Rolle spielt Sonnenschutz in Eurem Alltag?

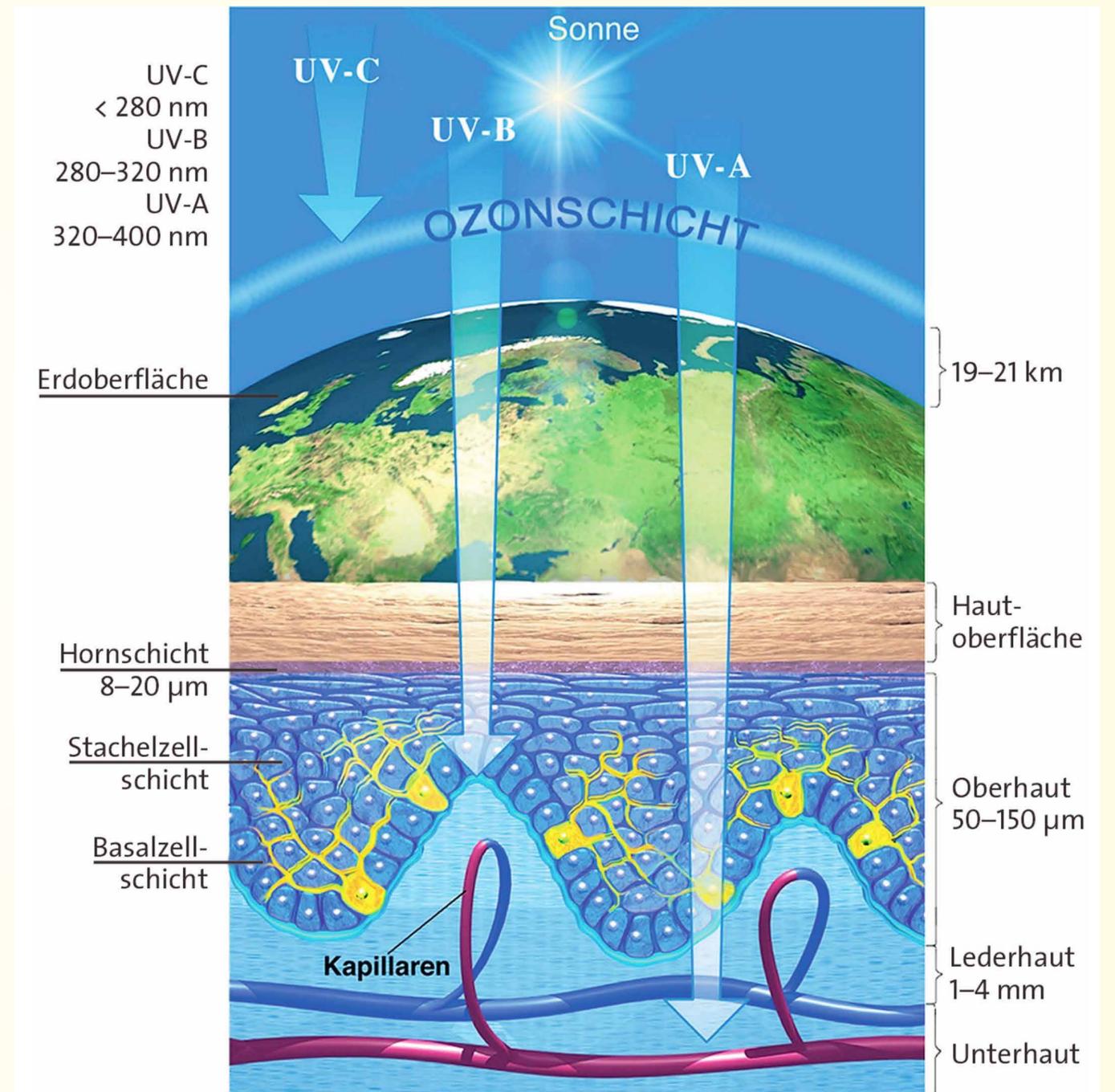
Sonne, UV-Strahlung und Sonnenschutz – Eure Erfahrungen



Welche Erfahrungen habt Ihr bisher mit der Sonne beim Training gemacht?

Die Wirkung von UV-Strahlung auf die Haut

- » UV-A und UV-B dringen in die Haut ein.
- » UV-Strahlen können das Erbgut der Hautzellen schädigen.



© ADP e.V.

Folgen der UV-Strahlung für den Körper

Kurzfristige Wirkung



- DNA-Schäden an den Hautzellen
- Frühzeitiges Absterben von Hautzellen
- Sonnenbrand
- Schwächung des Immunsystems
- ± Selbstschutz der Haut (Bräunung)
- + Vitamin-D-Bildung

Folgen der UV-Strahlung für den Körper

Kurzfristige Wirkung

- DNA-Schäden an den Hautzellen
- Frühzeitiges Absterben von Hautzellen
- Sonnenbrand
- Schwächung des Immunsystems
- ± Selbstschutz der Haut (Bräunung)
- + Vitamin-D-Bildung

Späte Folgen

- Vorzeitige Hautalterung
- Schädigung des Auges
- Hautkrebs

Hautkrebs



Pro Jahr erkranken in Deutschland mehr als **270.000 Menschen neu** an Hautkrebs (davon **37.000** am schwarzen Hautkrebs, Tendenz steigend)

Risikofaktoren schwarzer Hautkrebs

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



Angeborene Risikofaktoren

- » z. B. der persönliche Hauttyp

Erworbene Risikofaktoren

- » z. B. Anzahl erworbener Nävi (Leberflecke)



© CC0 Pixabay



© ADP e.V.

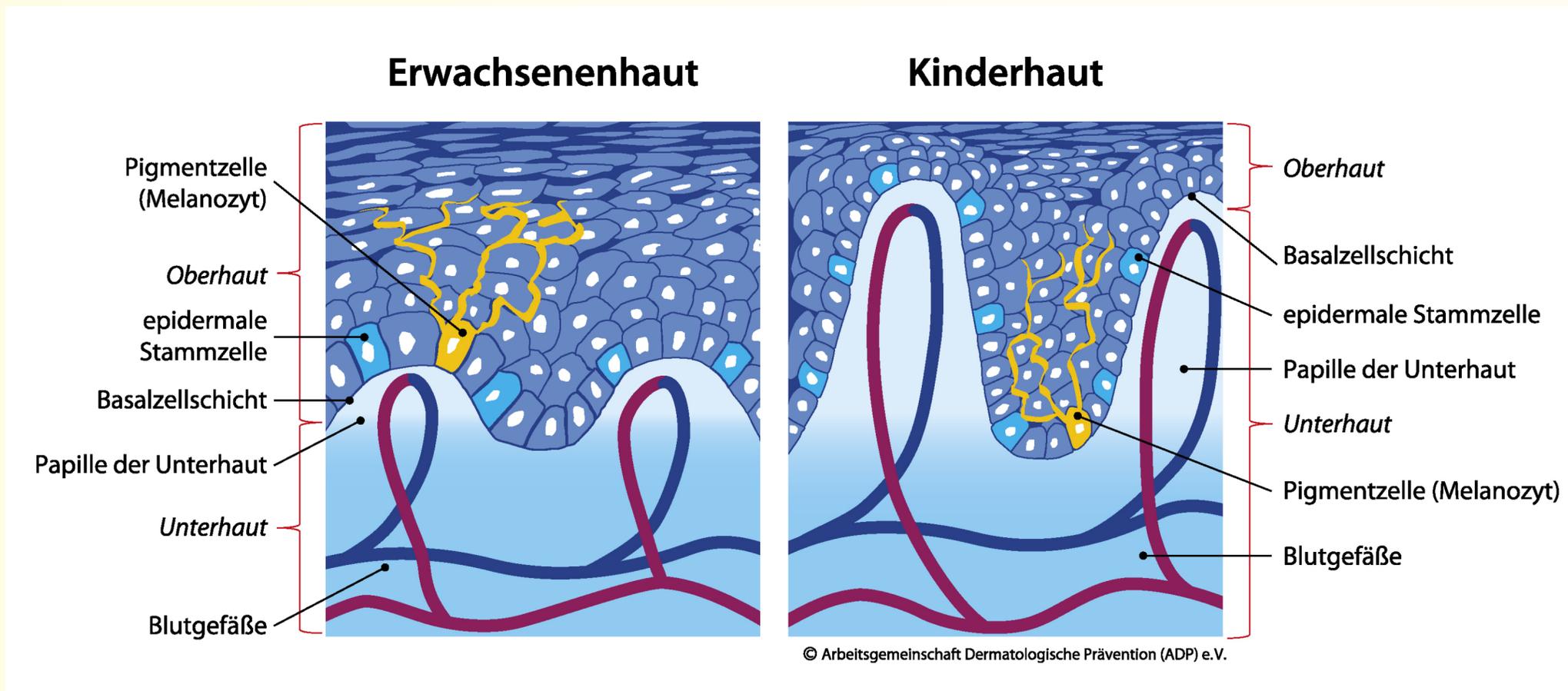
Risikofaktoren schwarzer Hautkrebs

UV-Expositionsmuster

- » Ansammlung der UV-Belastung im Leben
- » UV-Bestrahlung der Haut im Urlaub (erst wenig zu Hause, dann viel im Urlaub – der AN-AUS-Effekt)
- » Sonnenbrände in jedem Alter, vor allem Sonnenbrände in der Kindheit



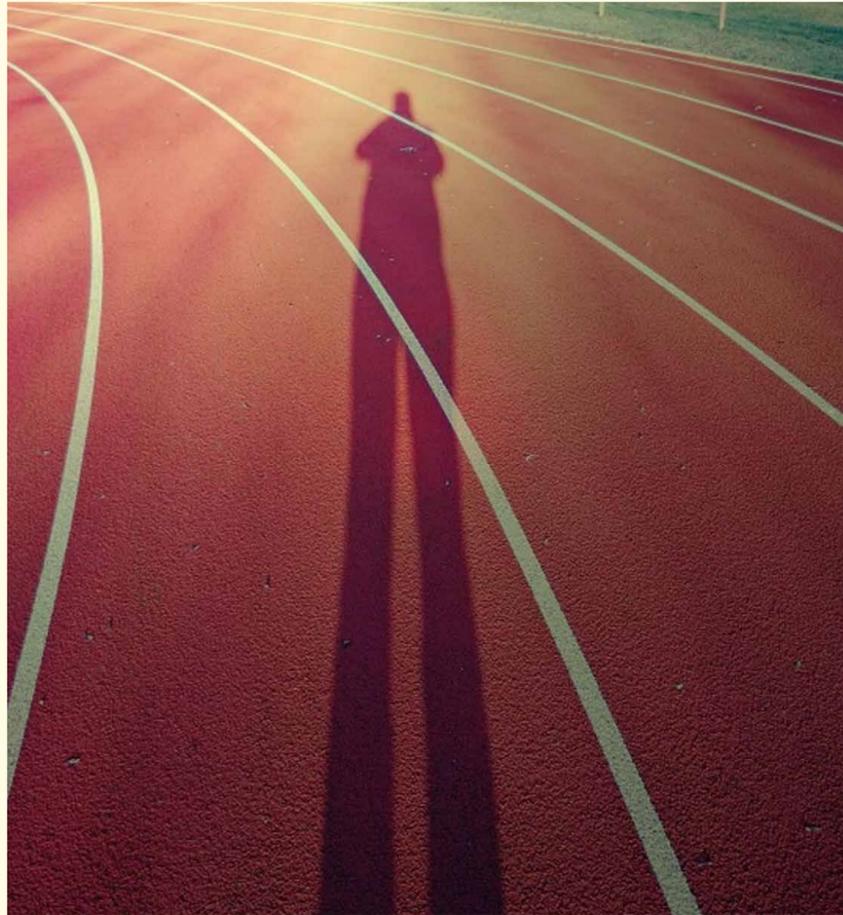
Warum sollte ich mich vor der Sonne schützen?



Die Haut von Kindern und Jugendlichen ist anders als die von Erwachsenen. Sie ist daher noch anfälliger gegenüber zu viel UV-Strahlung.

Warum sollte ich mich vor der Sonne schützen?

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



© CCO Pixabay



© CCO Pixabay

www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020



NATIONALES ZENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
PARTNERSTANDORT DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSZENTRUM UCC

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf



Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Wie geht Sonnenschutz?

Das Video



**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**



UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020



NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
PARTNERSTANDORT DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf



Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Wie geht Sonnenschutz? Vom Video in Euren Alltag

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



Wie haben sich die Schülerinnen und Schüler in dem Video vor zu viel UV-Strahlung geschützt?



Wie kann Sonnenschutz in Eurem Trainingsalltag aussehen?

www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020

 NCT
NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
PARTNERSTANDORT DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

 **Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)**

 **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DOSB**


Wie geht Sonnenschutz? Das Poster zum Selbst-Check

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN

Schütze deine Haut

vor Sonnenbrand und Hautkrebs

-  **Denk an Schatten,**
-  **dein T-Shirt,**
-  **dein Basecap,**
-  **deine Sonnenbrille und**
-  **Sonnenschutz (mind. Lichtschutzfaktor 30)!**

LASS NICHTS ANBRENNEN!
www.ukdd.de/sonnenschutz/sport



© iStock.com / Joel Cailliet

NCT
NATIONALES CENTRUM FÜR TUMORERKRANKUNGEN PARTNERSTANDORT DRESDEN UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

Universitäts KrebsCentrum (UCC)

Deutsche Krebshilfe
HILFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.
www.krebshilfe.de

DSB
ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION

DIE SONNE UND WIR
Uniklinik Köln | Universität zu Köln

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN

Schütze deine Haut

vor Sonnenbrand und Hautkrebs

-  **Denk an Schatten,**
-  **dein T-Shirt,**
-  **dein Basecap,**
-  **deine Sonnenbrille und**
-  **Sonnenschutz (mind. Lichtschutzfaktor 30)!**

LASS NICHTS ANBRENNEN!
www.ukdd.de/sonnenschutz/sport



© iStock.com / stock_colors

NCT
NATIONALES CENTRUM FÜR TUMORERKRANKUNGEN PARTNERSTANDORT DRESDEN UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

Universitäts KrebsCentrum (UCC)

Deutsche Krebshilfe
HILFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.
www.krebshilfe.de

DSB
ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION

DIE SONNE UND WIR
Uniklinik Köln | Universität zu Köln

www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020

NCT
NATIONALES CENTRUM FÜR TUMORERKRANKUNGEN PARTNERSTANDORT DRESDEN UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

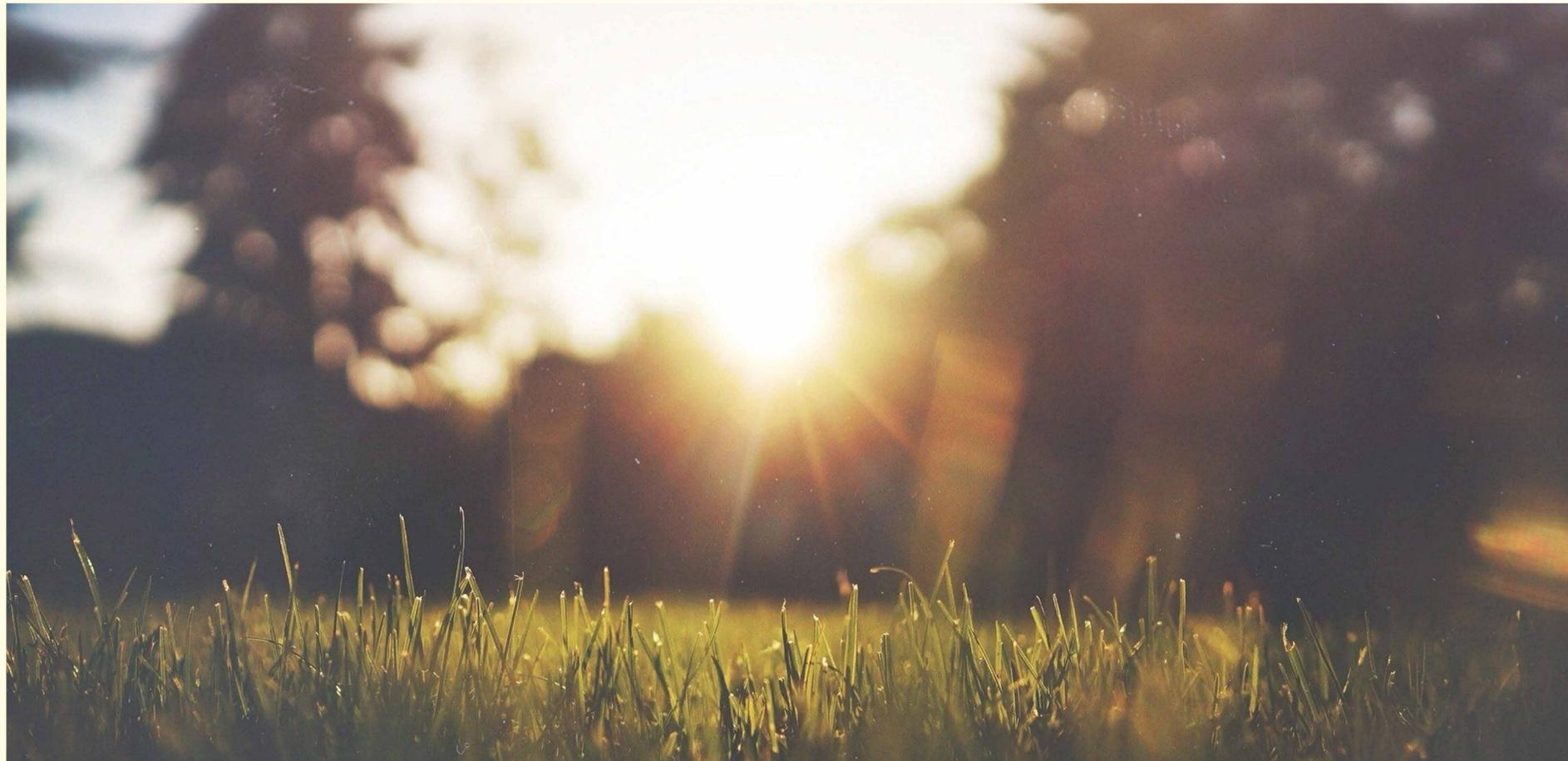
Universitäts KrebsCentrum (UCC)

Deutsche Krebshilfe
HILFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

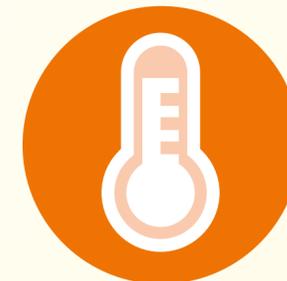
DSB
ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION

Achtung: Hohe Dosen UV-Strahlung

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



© CC0 Pixabay



www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020

 **NCT**
NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
PARTNERSTANDORT DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

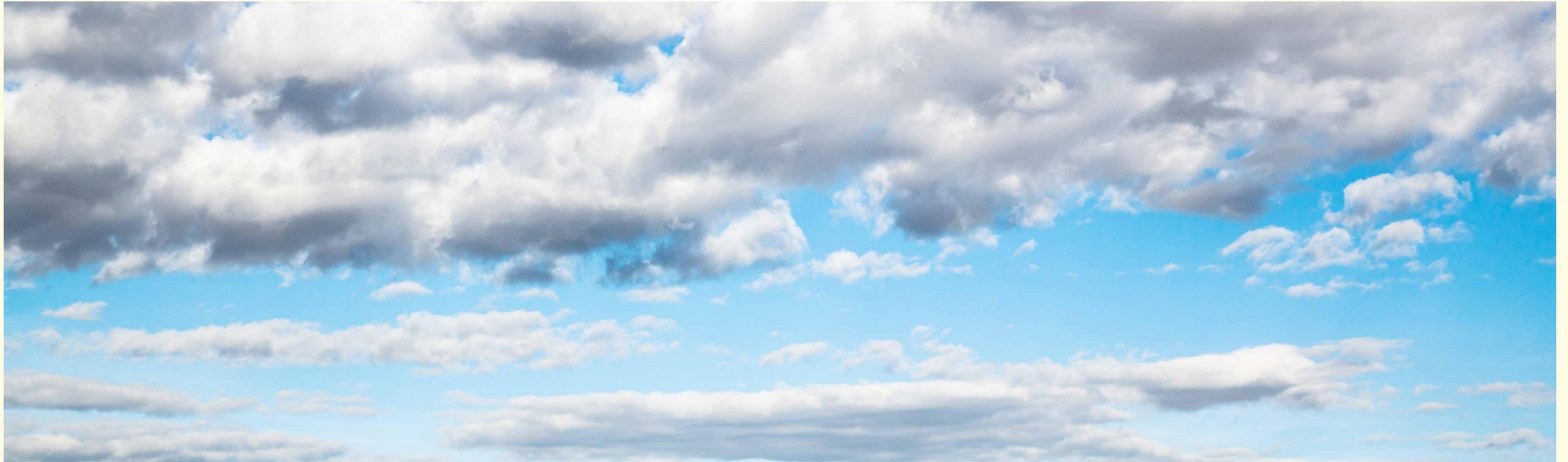
 **Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)**

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DOSB**


Der UV-Index

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



© CC0 Pixabay

www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020

 **NCT**
NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
PARTNERSTANDORT DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

 **Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)**

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DOSB**


Der UV-Index

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



UV 1

UV 2

UV 3

UV 4

UV 5

UV 6

UV 7

UV 8

UV 9

UV 10

UV 11

Der UV-Index

UV 1

UV 2

UV 3

UV 4

UV 5

UV 6

UV 7

UV 8

UV 9

UV 10

UV 11

Kein Schutz notwendig

Es ist gefahrloser
Aufenthalt
draußen möglich.

Schutz notwendig

In der Mittagszeit Schatten suchen!
T-Shirt anziehen, Sonnencreme auftragen
und Hut aufsetzen!

Besonderer Schutz notwendig

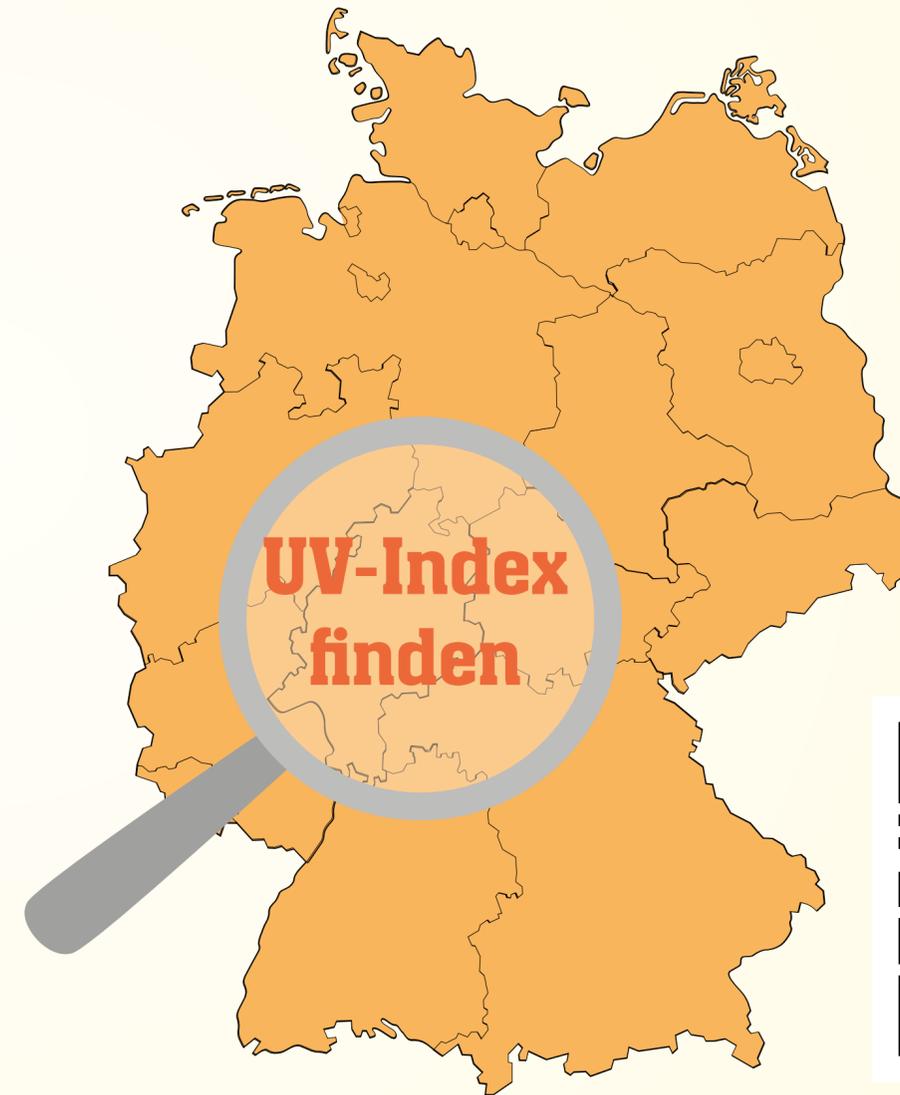
In der Mittagszeit möglichst nicht draußen
aufhalten! Unbedingt Schatten suchen!
T-Shirt anziehen, Sonnencreme auftragen
und Hut sind ein Muss!

UV-Index finden

Welcher Wert des UV-Index wird heute aktuell in unserer Region erwartet?

Welcher Schutz wird empfohlen?

- » nach „UV-Index“ und „BfS“ für Bundesamt für Strahlenschutz suchen
- » Oder direkt auf www.bfs.de/uv-prognose



**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



Jetzt wird's praktisch...

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020

 **NCT**
NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
PARTNERSTANDORT DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

 **Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)**

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DOSB**


Werdet **CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN!**

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN

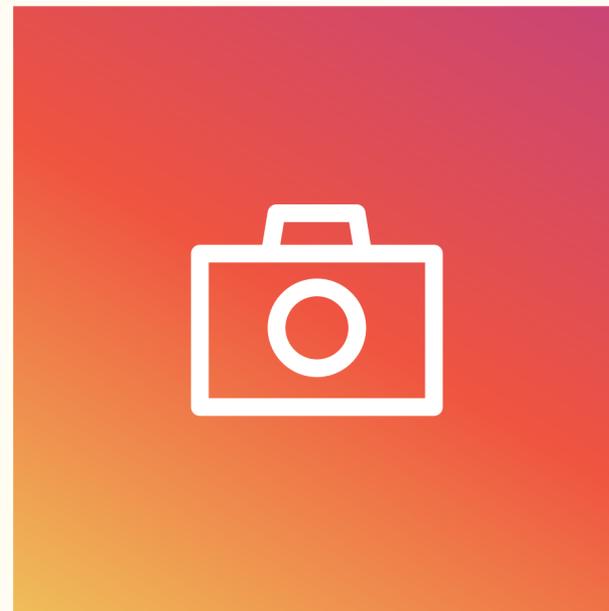


Aktiv werden: UV-Schutz und...



© CC0 Pixabay

A Die Werbeagentur



© CC0 Pixabay

B Instagram



© CC0 Pixabay

C Sport

A Die Werbeagentur

Du arbeitest in einer Werbeagentur. Ein neuer Auftrag von einem großen Kunden kommt rein: Ihr sollt ein Video produzieren, indem für Sonnenschutz beim Sport geworben wird. Der Kunde möchte, dass im Video vermittelt wird, wie wichtig Sonnenschutz beim Sport ist und wie man sich schützen kann.



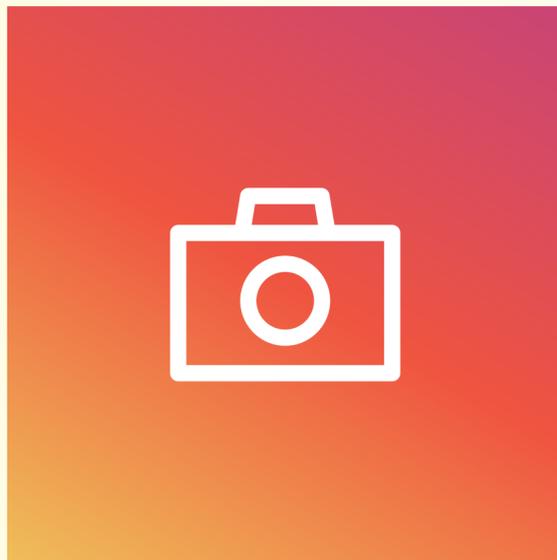
© CC0 Pixabay

Überlegt Euch, wie Ihr Sonnenschutz vermarkten würdet:

- » Wo sollte das Video gedreht werden?
- » Was sollte im Video gezeigt werden?
- » Was sollten die Botschaften des Videos sein?
- » Schreibt ein kurzes Drehbuch inkl. Text für Schauspielende.

B Instagram

Du bist inzwischen ein/e erfolgreiche/r Sportler*in und trainierst jeden Tag. Heute ist ein schöner sonniger Tag im Frühling, deshalb machst du draußen Sport. Du genießt, dass die Sonne nach den Wintermonaten endlich wieder mehr scheint. Es ist so schön, dass du ein Selfie machen möchtest, um es auf Instagram zu teilen. Durch Deinen Erfolg beim Sport hast du schon viele Follower, auch viele junge Nachwuchssportler*innen. Seit Du in der Schule das Projekt **Clever in Sonne und Schatten** mitgemacht hast, ist Dir der richtige Sonnenschutz wichtig. Das möchtest du auch deinen Followern mitgeben – doch wie?



© CC0 Pixabay

Überlegt, was man auf dem Selfie sehen sollte:

- » Auf dem Bild sollte man auch erkennen, dass Ihr Euch vor der Sonne schützt.
- » Findet eine passende Bildunterschrift, in der Ihr erwähnt, warum Euch der Sonnenschutz persönlich wichtig ist.
- » Versucht eure Follower zu animieren, sich auch zu schützen.
- » Ihr könnt auch passende # benutzen.

Sport

Du gehst zum Training. Es ist Sommer und die Sonne scheint. Seit dem Schulprojekt **Clever in Sonne und Schatten** ist Dir der UV-Schutz wichtig und Du trägst ein Basecap und eine Sonnenbrille. Als Du Dich in der Umkleidekabine mit Sonnenschutz eincremst, spricht Dich jemand aus Deinem Team an: „Seit wann cremst Du Dich eigentlich ein? Ich hab’ da keinen Bock drauf, das dauert immer so lang...“



© CC0 Pixabay

Überlegt zusammen, wie Ihr in dieser Situation reagieren würdet:

- » Formuliert eine Antwort, in der Ihr erklärt, warum es Euch wichtig ist, Euch vor der Sonne zu schützen.
- » Sammelt weitere Barrieren, die Euch am Sonnenschutz beim Training hindern. Findet gemeinsam Lösungen.

SunFace-App

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.agt.sunface>



<https://itunes.apple.com/de/app/sunface/id1226606410?mt=8>

Sunface - UV-Selfie

Dr. med. Titus J. Brinker **Gesundheit & Fitness**

USK ab 0 Jahren

Zur Wunschliste hinzufügen

Diskussion



**These 1: Es ist wichtig, sich
beim Sport im Freien
vor der Sonne zu schützen.**

Diskussion



**These 2: Es ist leicht, sich
beim Sport im Freien
vor der Sonne zu schützen.**

Abschluss

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN



**Denkt Ihr jetzt anders über
Sonnenschutz?**



www.ukdd.de/sonnenschutz/sport

© Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden 2020

 **NCT**
NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
PARTNERSTANDORT DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC
getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

 **Universitäts
KrebsCentrum
(UCC)**

 **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DOSB**


Macht mit und werdet

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN



UV-SCHUTZ FÜR SPORTSCHULEN