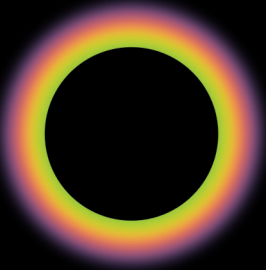


# ÜBER DIE KAMPAGNE

Wassersport, Badespaß und Picknick:  
Ausflüge an den Strand tun einfach gut.  
Wir wollen, dass Sie Ihre Freizeit genießen  
und dabei Ihre Gesundheit im Blick haben.  
Unser Motto „Watch Out“ – Achtung – steht  
für den bewussten Umgang mit der Sonne.



So angenehm sich Licht und Wärme  
anfühlen, so gefährlich ist ihre UV-Strahlung.  
Jeder Sonnenbrand hinterlässt potenziell  
Schäden in Hautzellen und erhöht so das  
Hautkrebsrisiko.

UV-Strahlung wird von menschlichen  
Sinnesorganen nicht wahrgenommen und  
deshalb schnell unterschätzt. Der UV-Index  
hilft Ihnen dabei, die UV-Strahlung und Ihre  
Gefahr richtig zu erfassen und sich selbst  
und Ihre Liebsten richtig zu schützen.

Gemeinsam mit unseren Partnern bringen  
wir den UV-Index an Strände und Badeorte -  
Für gesunden Tourismus und bewusste  
Freizeitgestaltung.

# IMPRESSUM.

Stiftung Deutsche Krebshilfe  
Buschstr. 32  
53113 Bonn  
Telefon: +49 228 7 29 90 - 0  
Telefax: +49 228 7 29 90 - 11  
deutsche@krebshilfe.de  
www.krebshilfe.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische  
Prävention (ADP) e. V.  
c/o Prof. Dr. Breitbart  
Am Krankenhaus 1a  
21614 Buxtehude  
Telefon: +49 40 20 913 - 160  
Telefax: +49 40 20 913 - 161  
info@unserehaut.de  
www.unserehaut.de



## WATCH OUT AT THE BEACH

## FÜR MEHR UV-SCHUTZ AN NORD- UND OSTSEE



ARBEITSGEMEINSCHAFT  
DERMATOLOGISCHE  
PRÄVENTION



# 10 TIPPS ZUM UV-SCHUTZ

1. Säuglinge niemals der prallen Sonne aussetzen.
2. Sonne in der Mittagszeit (zwischen 11 und 15 Uhr) vermeiden.
3. Die Haut an die Sonne gewöhnen und jede Hautrötung vermeiden.
4. Kleidung, Hut und Sonnenbrille schützen am besten vor der Sonne.
5. Vor dem Aufenthalt in der Sonne reichlich Sonnencreme auf nicht bedeckte Körperstellen auftragen (mindestens Lichtschutzfaktor 30).
6. Sonnencreme wiederholt auftragen, insbesondere nach dem Baden.
7. Wiederholtes Eincremen verlängert nicht die Sonnenschutzzeit.
8. Auch im Alltag (Beruf, Sport und Freizeit) auf Sonnenschutz achten.
9. In der Sonne auf Deodorants und Parfüms verzichten.
10. Den UV-Index (UVI) nutzen, um die Stärke der UV-Strahlung der Sonne besser einzuschätzen. Sie finde den UV-Index auch in der Wetter-App Ihres Smartphones.

## EXTREM

### Schutz absolut notwendig.

- Mittags möglichst nicht draußen sein.
- Im Schatten bleiben!
- Angemessene Kleidung sowie Hut, Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel sind ein Muss.

## SEHR HOCH

### Schutz absolut notwendig.

- Mittags drinnen bleiben
- Schatten aufsuchen
- T-Shirt, Hut und Sonnenbrille sind ein Muss
- Sonnenschutzmittel benutzen

## HOCH

### Schutz nötig.

- Mittags Schatten aufsuchen
- T-Shirt, Hut und Sonnenbrille tragen
- Sonnenschutzmittel benutzen

## HOCH

### Schutz nötig.

- Mittags Schatten suchen
- Angemessene Kleidung sowie Hut und Sonnenbrille tragen
- Sonnenschutzmittel verwenden

## NIEDRIG

### Schutz nicht nötig.

Sie können sich bedenkenlos draußen aufhalten

# DER UV-INDEX VOR ORT

Behalten Sie beim Ausflug an den Strand den UV-Index im Auge. Der UV-Index ist ein international gültiges Maß für die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung der Sonne.

Auf einer Skala von 1 bis 11+ weist er auf die Gefahr der UV-Strahlung hin und sagt Ihnen, welcher Schutz nötig ist.

Ein Klick, ein Blick: Halten Sie Ausschau nach unseren UV-Index-Tafeln oder checken Sie während Ihres Aufenthalts täglich unseren QR-Code.

