

## Checkpoint Sonnenschutz

Mehrere Antworten sind möglich.

### 1. Was bedeutet ein Sonnenbrand für die Haut?

- a) Eine harmlose Begleiterscheinung mehrerer Sonnenbäder
- b) Einen lebenslangen Schaden im Hautgewebe
- c) Die unvermeidliche Vorstufe der Hautbräunung
- d) Eine Stressreaktion der Haut auf übermäßige UV-Strahlung

### 2. Welche Erkrankungen werden auf häufige Sonnenbrände zurückgeführt?

- a) Gar keine, Sonne ist gesund
- b) Hoher Blutdruck
- c) Horn- und Bindehautentzündungen des Auges, Grauer Star
- d) Hautkrebs

### 3. Was versteht man unter UV-Index?

- a) Messwert zur Beurteilung der Ozonschicht
- b) Angabe der Tageshöchstwerte der sonnenbrandwirksamen Strahlen
- c) Angabe des Schutzfaktors von Sonnenbrillen
- d) Verzeichnis sonnenbrandwirksamer Hautschutzmittel

### 4. Was bietet der Haut Schutz vor UV-Strahlung?

- a) Selbstbräunungscreme
- b) Kleidung mit UV-Schutz
- c) Sonnenschutzmittel ab Lichtschutzfaktor (LSF) 20
- d) Sonnenschirme und Sonnensegel

### 5. Wie kann man die Haut in den ersten Sommertagen sinnvoll an die UV-Strahlung gewöhnen?

- a) Im Solarium vorbräunen
- b) Sonnenschutzmittel ab LSF 20 auftragen, möglichst im Schatten bleiben
- c) Die Haut durch häufige Sonnenbäder abhärten
- d) Medikamente gegen Sonnenbrand einnehmen

### 6. Wie kann man sein eigenes Sonnenbrandrisiko einschätzen?

- a) Nicht möglich, da sich die Ozonschicht ständig verändert
- b) Den Hauttyp und die Eigenschutzzeit herausfinden
- c) Den UV-Index beachten
- d) Überprüfen, wie stark man schwitzt

### 7. Wie lange sollte man sich pro Tag unter freiem Himmel aufhalten, damit der Körper Vitamin D produzieren kann?

- a) Je nach Hauttyp maximal 10 bis 30 Minuten
- b) Je nach Hauttyp ein bis zwei Stunden
- c) Bei bewölktem Himmel unbegrenzt
- d) So viel wie möglich