

Checkpoint Sonnenschutz

1. 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

2. Welche Risikofaktoren sind für die Entstehung von Hautkrebs bekannt?

- a) Nutzung von Solarien
- b) Sonnenbrände in Kindheit und Jugend
- c) Viele Pigmentflecken
- d) Heller Hauttyp

3. Was gehört zu einer sinnvollen Hautkrebsvorsorge?

- a) Alle zwei Jahre zum Hautkrebs-Screening gehen
- b) Die Haut regelmäßig auf Hautveränderungen checken
- c) Ab UV-Index 3 zu Hause bleiben
- d) Alle Pigmentflecken mit Verbandsmaterial abdecken

4. Was ist mit dem Begriff „UV-Index“ gemeint?

- a) Messwert zur Beurteilung der Ozonschicht
- b) Angabe des am Boden erwarteten Tagesspitzenwerts der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung
- c) Angabe des UV-Schutzfaktors von Sonnenbrillen
- d) Verzeichnis sonnenbrandwirksamer UV-Hautschutzmittel

5. Wie lässt sich das eigene Sonnenbrandrisiko abschätzen?

- a) Nicht möglich, da sich Sonne und Bewölkung ständig abwechseln
- b) Den individuellen Hauttyp ärztlich feststellen lassen
- c) Den aktuellen UV-Index berücksichtigen
- d) Die Schweißentwicklung des Körpers beobachten

6. Wie kann die Haut in den ersten Sommertagen sinnvoll an die UV-Strahlung gewöhnt werden?

- a) Im Solarium vorbräunen
- b) Anziehen statt ausziehen, Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen und möglichst im Schatten bleiben
- c) Die Haut am besten auf einer Urlaubsreise in den Süden durch häufige Sonnenbäder abhärten
- d) Medikamente gegen Sonnenbrand einnehmen

7. Was schützt die Haut vor UV-Strahlung?

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