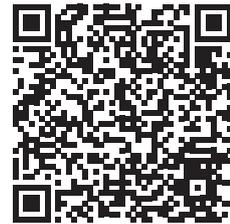


# UV-Licht, Sonnenschutz und alles, was man dazu wissen muss

Bearbeitet in der Kleingruppe eines der hier vorgeschlagenen Themen, sodass ihr dazu einen mehrminütigen unterhaltsamen Science-Slam-Vortrag halten könnt.

Die Links findet ihr zum Anklicken auf der Webseite [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de). Am besten einfach den QR-Code scannen!



Übergeordnete, allgemeine Informationen zum Sonnenschutz findet ihr auch unter <https://www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/sonne/informationen>

---

## Thema 1

**Es ist doch nur Sonnenlicht! Was ist an UV-Strahlung eigentlich gefährlich?**

<http://uv-schutz-verordnung.de/uv-strahlung/biologische-grundlagen/>

<https://www.br.de/telekolleg/faecher/biologie/biologie-09-humangenetik102.html>

<https://edoc.ub.uni-muenchen.de/8781/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Photoprotektion>

[https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html)

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/uv-strahlung-einfach-erklart/>

<https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/einfuehrung/einfuehrung.html>

<https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/klimawandel-uv/klima-uv-erkrankung/klimawandel-uv-erkrankung.html>

<https://www.dha-sonnenschutz.de/uv-strahlung.html>

---

## Thema 2

**„Between eleven and three, slip under a tree.“ Der UV-Index ist da doch etwas genauer.**

[https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/prognose/prognose\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/prognose/prognose_node.html)

[https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/einfuehrung/einfuehrung\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/einfuehrung/einfuehrung_node.html)

<https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/UV-Index>

<https://blog.otthydromet.com/de/uv-index-berechnung-und-bedeutung/>

### Thema 3

**Bist du Team Chemie oder Team Physik? So wirken chemische und mineralische UV-Filter. (Übrigens gibt's auch UV-Schutz-Klamotten.)**

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sonnenschutzmittel>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lichtschutzmittel>

[https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/03\\_Verbraucherprodukte/02\\_Verbraucher/03\\_Kosmetik/06\\_Sonnenschutzmittel/bgs\\_kosmetik\\_sonnenschutzmittel\\_node.html](https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/03_Verbraucherprodukte/02_Verbraucher/03_Kosmetik/06_Sonnenschutzmittel/bgs_kosmetik_sonnenschutzmittel_node.html)

<https://www.magi-mania.de/sonnenschutz-gesicht-anti-aging/#sonnenschutzfiltertabelle>

[https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme_node.html)

<https://uv-schutz.hohenstein.de/de/textiler-uv-schutz>

[https://uv-schutz.hohenstein.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Factsheets/Factsheet\\_Textiler\\_UV\\_Schutz\\_DE.pdf](https://uv-schutz.hohenstein.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Factsheets/Factsheet_Textiler_UV_Schutz_DE.pdf)

<https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/kleidung/kleidung.html>

---

### Thema 4

**Aber die Korallen! Welche UV-Schutzfilter empfehlenswert sind (und welche nicht und warum).**

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/umwelt-haushalt/produkte/sonnencreme-worauf-sie-achten-sollten-13710>

<https://www.beyer-soehne.de/uv-filter-in-sonnencremes-welche-sind-wirklich-gut/>

<https://www.magi-mania.de/sonnenschutz-gesicht-anti-aging/#sonnenschutzfiltertabelle>

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/sonnencreme-und-co-gibt-es-gesundheitliche-risiken.pdf>

[https://www.youtube.com/watch?v=a1S\\_K9QI85g](https://www.youtube.com/watch?v=a1S_K9QI85g)

---

### Thema 5

**Zurück zur Natur? Was taugt Kokosöl als Sonnenschutz? (Spoiler: eher nichts)**

*Siehe dazu auch: Instagram-Influencer Leon @xskincare*

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/myth-or-fact-coconut-is-an-effective-sunscreen>

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Was-taugt-der-natuerliche-Sonnenschutz-300712.html>

<https://www.leben-und-erziehen.de/baby/gesundheit/taugt-kokosoel-als-natuerlicher-sonnenschutz-14199.html>

<https://www.beautifulwithbrains.com/can-i-use-coconut-oil-as-sunscreen/>

## Thema 6

### Vorbeugen ist besser als heilen! Was Hautkrebscreening kann – und was nicht.

<https://wissenwaswirkt.org/hautkrebs-screening>

<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-sinnvoll-ist-die-hautkrebs-frueherkennung.html>

<https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/hautkrebs-wie-er-entsteht-und-wie-gut-die-frueherkennung-ist/>

<https://www.deutschlandfunk.de/hautkrebs-pro-und-kontra-von-vorsorgeuntersuchungen-100.html>

<https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/hautkrebs/screening-frueherkennung.php>

---

## Thema 7

### Von wegen vornehme Blässe. Warum werden wir eigentlich braun (oder rot)?

<https://www.spiegel.de/geschichte/braeune-als-schoenheitsideal-siegeszug-der-sonnenanbeter-a-1215465.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Melanine>

<https://u-helmich.de/bio/lexikon/M/Melanin-Synthese.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=tzD4Zbq7gk0>

[https://www.youtube.com/watch?v=iss8xi2Xt\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=iss8xi2Xt_c)

<https://www.youtube.com/watch?v=fPD0Iz4mJRM>

---

## Thema 8

### Sind Selbstbräuner eine Alternative?

<https://www.youtube.com/watch?v=RIZpSX9SGB0>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstbräuner>

<https://www.haut.de/wie-selbstbraeuner-funktionieren/>

<https://www.haut.de/haut/selbstbraeuner/prinzip-karamell/>

---

## Thema 9

### Sonnenschutz muss sein, aber was ist mit Vitamin D?

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/vitamine/vitamin-d-das-sonnen-vitamin/>

<https://www.spektrum.de/lexikon/biochemie/vitamin-d/6602>

<https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2019/01/sonne-tanken-die-geschichte-des-vitamin-d>

[https://www.youtube.com/watch?v=ud9d5cMDP\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=ud9d5cMDP_0)