

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Mitteilungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Sonne richtig geniessen



► **Krebsliga Schweiz //** Regelmässige, ungeschützte UV-Bestrahlung ist eine der Hauptursachen für Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung. Wer berufshalber oder in der Freizeit viel Zeit draussen an der Sonne verbringt, fordert seiner Haut einiges ab. Gross und Klein müssen sich vor UV-Strahlen schützen. Als Lehrer oder Kursleiterin haben Sie es in der Hand: Unterstützen Sie Ihre Schüler und Schülerinnen im Umgang mit der Sonne, damit sonnige Tage so enden, wie sie angefangen haben: mit guter Laune!

### Einige wichtige Sonnenschutztipps der Krebsliga Schweiz:

■ Verbringen Sie die Mittagsstunden (zwischen 11 und 15 Uhr) im Schatten. In dieser Zeit treffen zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung auf die Erdoberfläche.

■ Geben Sie der Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Suchen Sie an den ersten schönen Sonnentagen stets ein Schattenplätzchen.

■ Einen Hut, eine Sonnenbrille und ein T-Shirt mit UV-Schutz schützen Sie optimal vor Sonnenbrand und Sonnenstich. Achten Sie bei der Sonnenbrille auf das Qualitätslabel CE (100% UV-Schutz bis 400nm).

■ Cremensie sich regelmässig mit einem guten Sonnenschutzmittel ein. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und motivieren Sie Ihre Schüler und Schülerinnen es Ihnen gleich zu tun. Damit die Creme ihre volle Wirkung entfalten kann, sollte sie eine halbe Stunde, bevor Sie an die Sonne gehen, aufgetragen werden. Benützen Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor.

■ Für Wasserratten eignen sich wasserfeste Sonnenschutzmittel. Doch Vorsicht: Beim Spielen im Wasser und beim Abtrocknen wird immer ein Teil der Creme weggewischt. Nach dem Baden sollte also erneut Sonnencreme aufgetragen werden.

■ Je nach Hauttyp verträgt die Haut mehr oder weniger Sonne. Kennen Sie Ihren Hauttyp? Machen Sie den Test auf [www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)!

Die Haut vergisst nichts, deshalb: Sonnenbrand vermeiden! Die Haut von Kindern und Jugendlichen ist besonders empfindlich, da die Eigenschutzmechanismen noch nicht voll entwickelt sind. Sonnenbrände vor dem 20. Lebensjahr erhöhen erwiesenermassen das Hautkrebsrisiko markant. Sollte es trotz aller Vorsicht einmal passieren, dass die Haut sich rötet, cremensie die Stellen mit viel Feuchtigkeitlotion ein. Bei Schmerzen und Blasen auf der Haut sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Bis sich die Haut erholt hat, auf die Sonne verzichten!

■ Solariumbräune schützt nicht vor Sonnenbrand, und die zusätzliche UV-Strahlung schadet der Haut und lässt sie vorzeitig altern. Fachleute sind sich einig, dass häufige Solariumbesuche das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken erhöhen. Sie bedeuten eine zusätzliche, unnötige UV-Belastung der Haut. Der UVB-Anteil bei Bräunungsgeräten entspricht etwa der Hochsommer-Mittagssonne in der Schweiz, die UVA-Strahlung ist rund sechsmal stärker. Da hauptsächlich UVB-Strahlen den Eigenschutz der Haut aktivieren, taugt ein Solarium zum Vorbräunen nicht.

■ Wem gebräunte Haut wichtig ist, kann mit gutem Gewissen zu Selbstbräunungscremes greifen. Sie bräunen die oberste Hautschicht mit chemischen Wirkstoffen. Dieser Prozess erhöht die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen die Sonnenstrahlen jedoch kaum. Mit Selbstbräuner behandelte Haut muss vor UV-Strahlen geschützt werden wie sonnenunabhängige Haut.

■ Klein und Gross brauchen im Sommer (auch im Schatten) besonders viel Flüssigkeit. Am besten eignen sich Wasser, ungezuckerter Tee und Fruchtsäfte.

### ► Die sechs Hauttypen

Lernen Sie Ihren Hauttyp kennen und informieren Sie auch ihre Schüler und Schülerinnen. Den Test finden Sie unter: [www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch).

Weitere Informationen zum Sonnenschutz und zur Hautkrebsfrüherkennung finden Sie unter: [www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch).

## mobile

Vorschau 4/06

### Fokus // Bewegungsempfehlungen

- Die Entstehung der Bewegungsscheibe
- Mindestens eine Stunde täglich!

### Dossier // Lektionsgestaltung

- Rhythmisierung der Lernimpulse und der Belastungsintensität
- Fehleranalyse und Korrekturverhalten

### Weitere Inhalte

- Partnerübungen im Krafttraining
- Die Schule des Geniessens
- Im Gespräch mit der ICSSPE-Präsidentin Gudrun Doll-Tepper

► «mobile» 4/2006 erscheint Anfang August

### mobilePraxis

- Sprünge
- Beachvolley

### Unsere Partner

**rivella**

Rivella sorgt für die Attraktivität der hinteren Umschlagseite und bietet interessante Angebote für den mobileclub.

**VISTA**  
WELLNESS

VISTA Wellness bietet interessante Angebote für den mobileclub.