

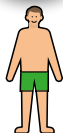
DER UV-INDEX & SCHUTZMASSNAHMEN

Der tagesaktuelle UV-Index wird in zahlreichen Wetter-Apps und auf der Seite des Bundesamtes für Strahlenschutz angezeigt.

» Schaut im Sommer täglich nach, schützt Euch entsprechend und seid ein Vorbild für Kinder.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11+



UV-INDEX 1-2 • Geringe Gesundheitsgefahr

Keine Schutzmaßnahmen erforderlich.
Aufenthalt im Freien ist gefahrlos.



UV-INDEX 3-5 • Mittlere Gesundheitsgefahr

Schutzmaßnahmen werden sehr empfohlen. Bekleidung, Sonnencreme und Kopfbedeckung schützen vor zu viel UV-Strahlung.
In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.



UV-INDEX 6-7 • Hohe Gesundheitsgefahr

Schutzmaßnahmen sind notwendig. In der Sonne werden sonnendichte, lange Bekleidung, Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.



UV-INDEX 8-9+ • Sehr hohe Gesundheitsgefahr

Schutzmaßnahmen sind unbedingt erforderlich. Auch im Schatten werden sonnendichte, lange Bekleidung, Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30+), Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt! Vermeidung des Aufenthalts im Freien zwischen 11 und 15 Uhr.

WEITERE INFORMATIONEN ERHÄLTST DU UNTER
www.krebsgesellschaft-rlp.de

<https://www.krebsinformationsdienst.de>
Hautkrebs vorbeugen: Wie kann man sich schützen?



WIR SIND FÜR EUCH DA!

Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz wurde 1952 in Koblenz als gemeinnütziger Verein gegründet.

Zentrale Aufgaben sind die Aufklärung über die Möglichkeiten der Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebs, sowie die Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen und ihren Familien.

Folge uns

[krebsgesellschaft-rlp](https://www.krebsgesellschaft-rlp.de)
 [krebsgesellschaft-rlp](https://www.krebsgesellschaft-rlp.de)
 [familienstaerken_krebs_rlp](https://www.krebsgesellschaft-rlp.de)

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE57 3702 0500 0007 1740 02
Empfänger: Krebsgesellschaft
Rheinland-Pfalz
Spenden sind steuerbegünstigt.

Deine
Spende
hilft!

KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.



UNSERE BERATUNGSZENTREN

Koblenz:

Löhrstr. 119 | 0261 988650
koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

Kaiserslautern:

Gersweilerweg 14 a | 0631 4147230
kaiserslautern@krebsgesellschaft-rlp.de
Trier: Petrusstr. 29 | 0651 40551
trier@krebsgesellschaft-rlp.de

Ludwigshafen:

Ludwigstr. 65 | 0621 578572
ludwigshafen@krebsgesellschaft-rlp.de

Mainz:

Gärtnergasse 6 | 06131 9201609
mainz@krebsgesellschaft-rlp.de

Herausgeber

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.
Geschäftsstelle: Löhrstraße 119
56068 Koblenz | 0261 96388722
geschaeftsstelle@krebsgesellschaft-rlp.de

Inhalt und Layout wurden uns freundlicherweise vom Krebsverband Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt.
Design: www.kreativplus.com · Stand: 07.2026



MEHR
WISSEN
BESSER
LEBEN

» JE FRÜHER KREBS ERKANNT
WIRD, DESTO GRÖßER IST
DIE CHANCE AUF HEILUNG

KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.



WARUM IST SONNENSCHUTZ SO WICHTIG?

Die Zahlen steigen stetig.

Im Jahr 2021 gab es im Vergleich zum Jahr 2001 **51%** mehr Krebstodesfälle durch Hautkrebs. Allein im Jahr 2022 starben **4.100 Menschen** in Deutschland an Hautkrebs. Dies entspricht **28 Ferienfliegern** voll mit Menschen.

Ein verändertes Freizeitverhalten, viele Urlaube in südlichen Regionen und Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Hautkrebsrisiko enorm. Auch jeder Besuch im Solarium erhöht das Hautkrebsrisiko stark.

Durch den Klimawandel wird die schützende Ozonschicht immer dünner. Zudem nimmt die Anzahl der Sonnenstunden pro Jahr stetig zu. Somit erreichen uns mehr schädliche UV-Strahlen.

» Wir müssen unseren Umgang mit der Sonne ändern.



Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz, 2025

GEHE ZU FRÜHERKENNUNGSUNTERSUCHUNGEN UND UNTERSUCHE DEINE HAUT AUF VERÄNDERUNGEN.

In Deutschland haben alle gesetzlich Krankenversicherten ab dem **35. Lebensjahr Anspruch auf eine kostenfreie Hautkrebs-Früherkennung**, und zwar alle zwei Jahre.

Neben den gesetzlichen Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchungen solltest Du Deine Haut einmal im Monat am besten vor einem großen Spiegel auf Veränderungen nach der ABCDE-Regel untersuchen.

Achtung: Viele Krankenkassen übernehmen bereits vor dem **35. Lebensjahr** die Kosten für die Hautkrebs-Früherkennung.



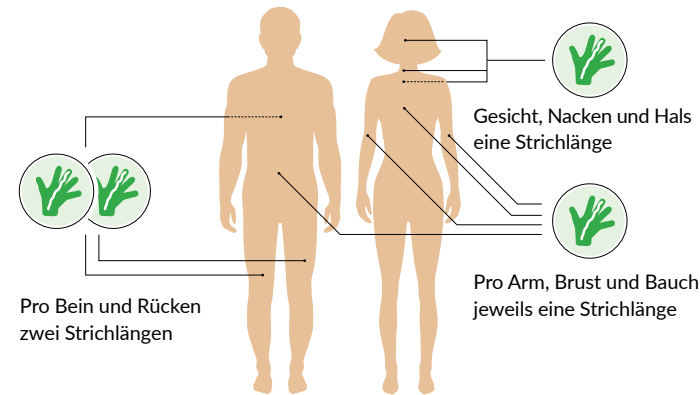
Nähere Informationen findest Du in unserem Flyer „Nutze die Chance – Checke Deine Haut“

SO CREMST DU DICH RICHTIG EIN

Es gilt: Viel hilft viel. Wird zu wenig Sonnenschutzmittel aufgetragen, kann der ausgewiesene Lichtschutzfaktor nicht erreicht werden.

11-Finger-Regel

Ein Cremestrang von der Spitze des Mittelfingers bis zur Handgelenkswurzel, gibt die ausreichende Crememenge vor.



Zur Aufrechterhaltung der Schutzwirkung sollte etwa alle zwei Stunden nachgcremt werden, vor allem nach dem Baden und Abtrocknen oder nach starkem Schwitzen. Der Krebsverband empfiehlt, idealerweise Sonnencreme mit dem Lichtschutzfaktor 50 zu verwenden.



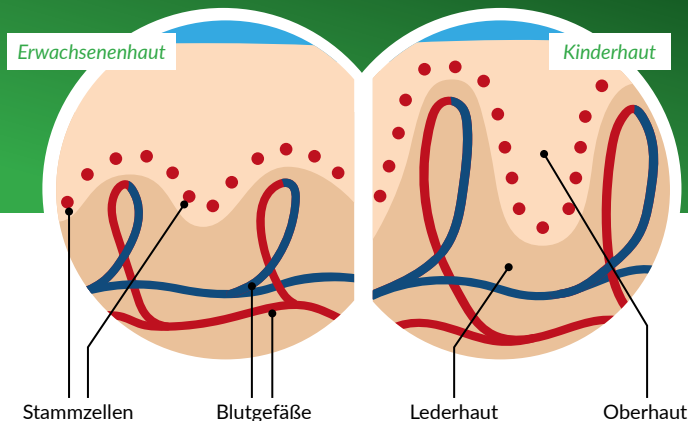
**KINDERHAUT
IST BESONDERS
EMPFINDLICH**
SCHÜTZE DEINE
KINDER

MEHR
WISSEN
BESSER
LEBEN

KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.



KINDERHAUT IST EMPFINDLICHER!



Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen das Hautkrebsrisiko um das Zwei- bis Dreifache.

Kinderhaut ist empfindlicher und dünner als die Haut von Erwachsenen und ihre Schutzmechanismen sind noch nicht so gut ausgeprägt. Daher kann ihr zu viel Strahlung leicht Schaden zufügen, der nicht mehr repariert werden kann.

Die empfindlichen Stammzellen, aus denen sich neue Hautzellen bilden, liegen bei der Kinderhaut dichter unter der Hautoberfläche als bei den Erwachsenen. Sie sind so der schädigenden UV-Strahlung stärker ausgesetzt (siehe Grafik).

Weitere Informationen unter

<https://www.krebsgesellschaft-rlp.de/praevention/sunpass/>
oder [sunpass@krebsgesellschaft-rlp.de/](mailto:sunpass@krebsgesellschaft-rlp.de)

