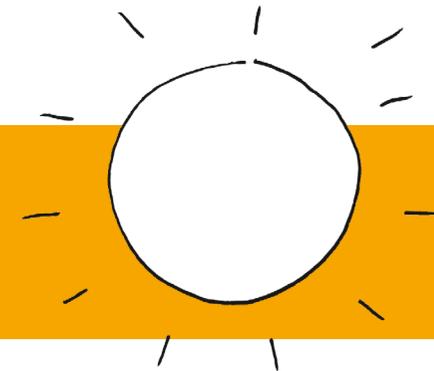


GUT ZU WISSEN

DIE SONNE MACHT KEINE WEIHNACHTSFERIEN



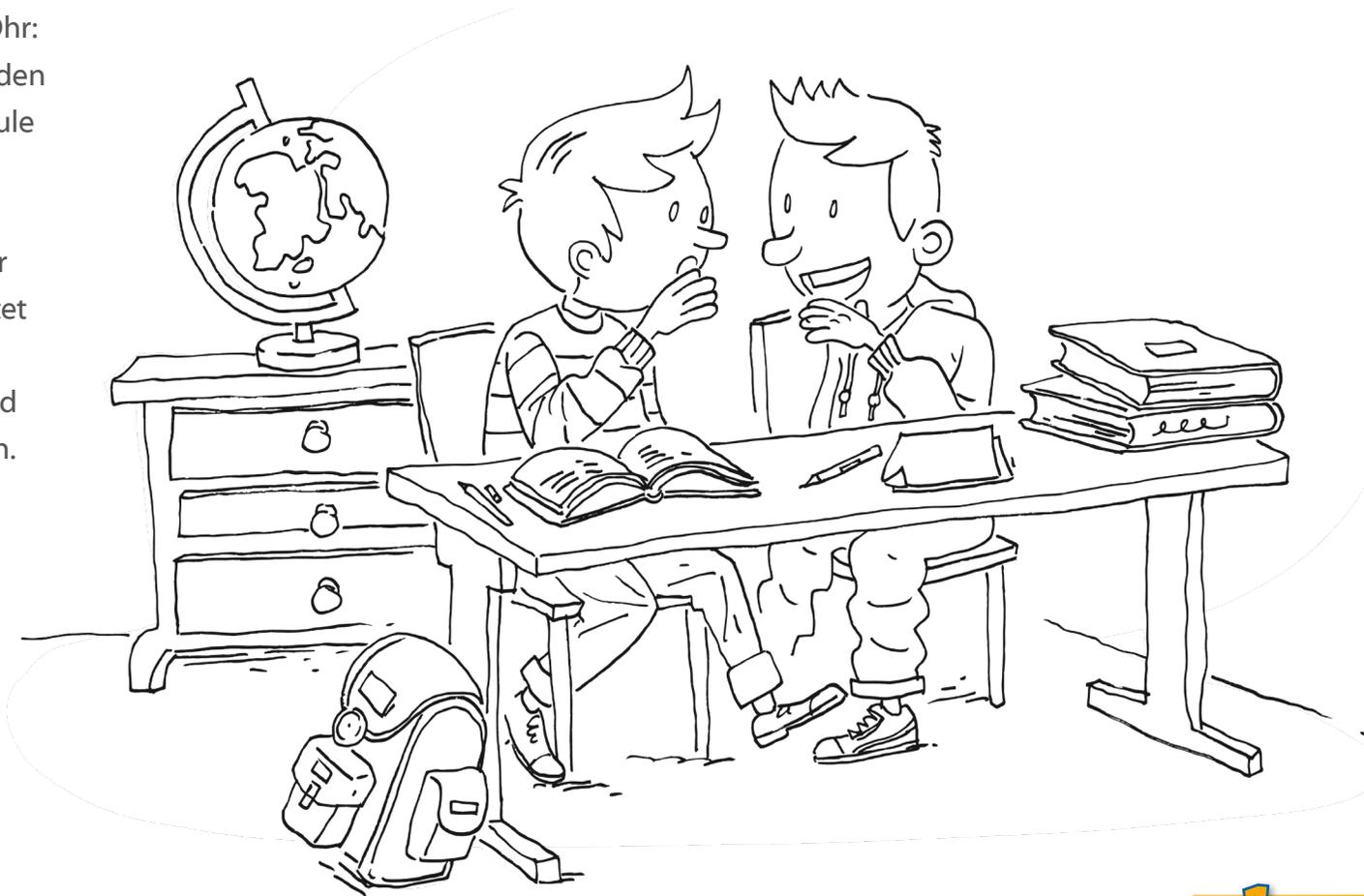
WEIHNACHTEN IM SKIURLAUB!

Fred und sein Freund Tom sitzen in der Schule im Unterricht. Es ist die letzte Stunde vor den Weihnachtsferien. Aufgeregt warten beide auf das Läuten der Schulglocke. Fred flüstert Tom ins Ohr: „Ich freue mich so auf die Ferien. Wir fahren in den Skiurlaub nach Österreich. Gleich nach der Schule geht's los.“

„Das ist toll! Skifahren macht so einen Spaß. Wir fliegen dieses Jahr nach Gran Canaria“, antwortet Tom leise, damit die Lehrerin sie nicht hört. „Da können wir an Heiligabend sogar am Strand liegen.“ „Wir waren im Sommer auch in Spanien. Wir mussten uns ständig mit Sonnencreme einreiben, damit wir keinen Sonnenbrand bekommen“, erzählt Fred.

Da ertönt auch schon das Läuten der Schulglocke. Fred und Tom packen schnell ihre Sachen zusammen und laufen auf den Pausenhof. Dort verabschieden sie sich.

„Schöne Ferien!“, ruft Fred seinem Freund hinterher und steigt zu seinen Eltern und Lilo ins Auto. Die drei haben schon ungeduldig auf dem Parkplatz gewartet. Jetzt können sie endlich losfahren.



EINE BUNTE AUTOFAHRT

Auf der Autofahrt nach Österreich ist Lilo und Fred schnell langweilig. Das Hörspiel haben sie schon zwei Mal angehört und auch das Kartenspiel bringt keinen Spaß mehr. „Mama, wie weit ist es noch?“, fragt Fred. „Wir haben es fast geschafft. Schau mal aus dem Fenster. Hier ist es schon ganz hügelig und bald kommen die großen Berge“, sagt Mama. „Wenn ihr möchtet, könnt ihr schon einmal eure neuen Mützen, Schals und Handschuhe anprobieren.“ „Au ja!“, rufen Lilo und Fred begeistert.

GUt ZU WISSEN

In den Bergen ist die Sonne besonders stark

- ❄️ In den Bergen bist du viel näher an der Sonne als im Tal oder am Meer.
- ❄️ Auch wenn es kalt ist, sind die Sonnenstrahlen sehr stark.
- ❄️ Schnee und Eis spiegeln die Sonnenstrahlen. Die Strahlen kommen so nicht nur von oben, sondern auch von unten. Dadurch sind sie fast doppelt so stark.



Quelle: 1



Mama reicht die neuen Sachen nach hinten. Schnell ziehen sich die beiden Mütze, Schal und Handschuhe über. Auf der Rückbank wird es bunt und die Kinder wären damit startklar.

SONNENSCHNEIN IN DEN BERGEN

Endlich im Hotel angekommen, springen Lilo und Fred dann auch sofort in den Schnee, um eine Schneeballschlacht zu machen. Mama und Papa setzen sich warm eingepackt vor das Hotel. Sie genießen nach der langen Autofahrt die angenehmen Sonnenstrahlen.

„Habt ihr denn eure Gesichter schon mit Sonnencreme eingerieben?“, fragt Papa. Lilo und Fred schauen ihn verdutzt an. „Aber warum denn? Draußen ist es doch kalt. Und wir sind in den Bergen und nicht am Strand“, wundert sich Lilo. „Aber die Sonne scheint auch hier ganz stark“, antwortet Papa. „Außerdem schützt die Sonnencreme das Gesicht auch vor der Kälte.“

GUt ZU WISSEN

Die richtige Kleidung schützt dich vor Kälte und Sonnenstrahlen

- ❄️ Trage in den Bergen auch bei schönem Wetter immer eine Mütze. Sie schützt deinen Kopf vor der Kälte und auch der Sonne.
- ❄️ Dein Gesicht solltest du immer mit Sonnencreme einreiben, um keinen Sonnenbrand zu riskieren.

Quelle: 1



SCHNEEBALLSCHLACHT

Mama gibt jedem eine Tube mit Sonnencreme. Vorne auf der Tube klebt ein bunter Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor. Wie praktisch! „Der ist ja ganz pink!“, stellt Lilo fest. „Meiner ist grün“, sagt Fred. „Ja, die Creme ist extra für Kinder. Damit könnt ihr euch überall im Gesicht einreiben und mit dem farbigen Lippenstift eure Lippen vor der Sonne schützen“, erklärt Mama.



GUT ZU WISSEN



Im Winter brauchst du eine spezielle Sonnencreme

- ❄ Im Winter solltest du fettreiche, dickflüssige Sonnencreme verwenden. Sie schützt das Gesicht dann auch vor der Kälte.
- ❄ Cremes, die viel Wasser enthalten, können bei kalten Temperaturen auf deinem Gesicht gefrieren. Das tut deiner Haut weh.
- ❄ Nutze deshalb auch immer einen fettigen Pflegestift. Für Kinder gibt es die Lippenpflegestifte in vielen bunten Farben.
- ❄ Sonnencreme und Lippenpflegestift sollten außerdem einen besonders hohen Lichtschutzfaktor (LSF) haben. LSF 50 wäre ideal.
- ❄ Der Lichtschutzfaktor (LSF) sorgt dafür, dass weniger schädigende Sonnenstrahlen auf deine Haut gelangen.
- ❄ Die Zahl sagt dir, wie viel länger du mit der Sonnencreme in der Sonne bleiben kannst, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Quelle: 2, 3

Sorgfältig reiben sich Lilo und Fred das Gesicht, die Nase und die Ohren mit der Sonnencreme ein. Mama hilft ein wenig dabei. Lilo malt sich noch einen pinken und einen grünen Steifen ins Gesicht. „Jetzt aber los!“, ruft Mama. „Endlich in den Schnee!“, freut sich Lilo und die beiden laufen hinaus. Das wird ein Spaß!

AUF DIE PISTE

Am nächsten Morgen geht es dann endlich auf den Berg. Lilo und Mama gehen mit dem Schlitten zur Rodelbahn. Papa und Fred wollen aber Skifahren. Fred hat nämlich letztes Jahr schon seinen ersten Skikurs mitgemacht. Mit der Gondel fahren sie den Berg hinauf.

„Hier, Fred! Ich habe dir noch deine Skibrille eingesteckt. Die hast du im Hotel vergessen“, sagt Papa. „Ich will die Brille aber nicht aufsetzen. Die ist doch viel zu groß!“, beschwert sich Fred. „Aber Fred, ohne die Brille siehst du doch gar nichts. Der Schnee ist so hell, dass er dich beim Skifahren blendet“, meint Papa. „Aber warum muss die Brille denn so groß sein?“, fragt Fred weiter. „Na, die Sonnenstrahlen sind im Schnee besonders stark. Deswegen müssen deine Augen gut geschützt sein“, erklärt Papa.

Los geht's. Sie fahren die Piste ganz oft herunter, zum Schluß sogar einmal ziemlich schnell. Fred ist begeistert und die Brille hilft sogar, kleine Schneehügel besser zu erkennen.



MITTAGSPAUSE AUF DER HÜTTE



Zum Mittagessen treffen sich Lilo und Mama mit Fred und Papa in einer Skihütte. Alle sind ganz hungrig. „Hallo, ihr zwei. Da seid ihr ja endlich!“, ruft Mama Fred und Papa entgegen und winkt. „Wie war es bei euch? Oh, Fred! Deine Nase ist ja schon ganz rot“, sagt Mama. „Ich habe mich aber heute morgen schon eingecremt“, antwortet Fred. „Das reicht aber nicht.“ sagt Mama, „Komm, ich creme dich noch einmal ein.“

GUt ZU WISSEN

Regelmäßiges Eincremen schützt deine Haut vor Sonnenbrand



- ❄️ Du solltest deinen Sonnenschutz – gerade beim Ski- und Schlittensfahren – regelmäßig erneuern. Durch die Kälte spürt man oft gar nicht, wie stark die Sonne eigentlich ist.

Quelle: 4

WEIHNACHTSGRÜSSE AUS GRAN CANARIA

Am Weihnachtsabend sitzen Lilo, Fred, Mama und Papa gemütlich beim Abendessen im Hotel zusammen. Da surrt plötzlich Papas Handy. Er hat eine SMS von Toms Vater bekommen. „Toms Papa wünscht uns fröhliche Weihnachten. Schaut mal, er hat auch ein Foto von Tom aus Gran Canaria geschickt“, sagt Papa und zeigt Fred das Bild. „Oh, toll, das sieht ja lustig aus. Tom baut eine Sandburg und hat dabei eine Nikolausmütze auf“, freut sich Fred.

GUt ZU WISSEN

Blasse Winterhaut ist empfindlich

- ❄️ Im Winter ist deine Haut sehr blass und nicht an die Sonne gewöhnt.
- ❄️ Wenn du im Winter an den Strand, beispielweise nach Spanien, fährst, musst du dich daher besonders gut mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor einreiben.

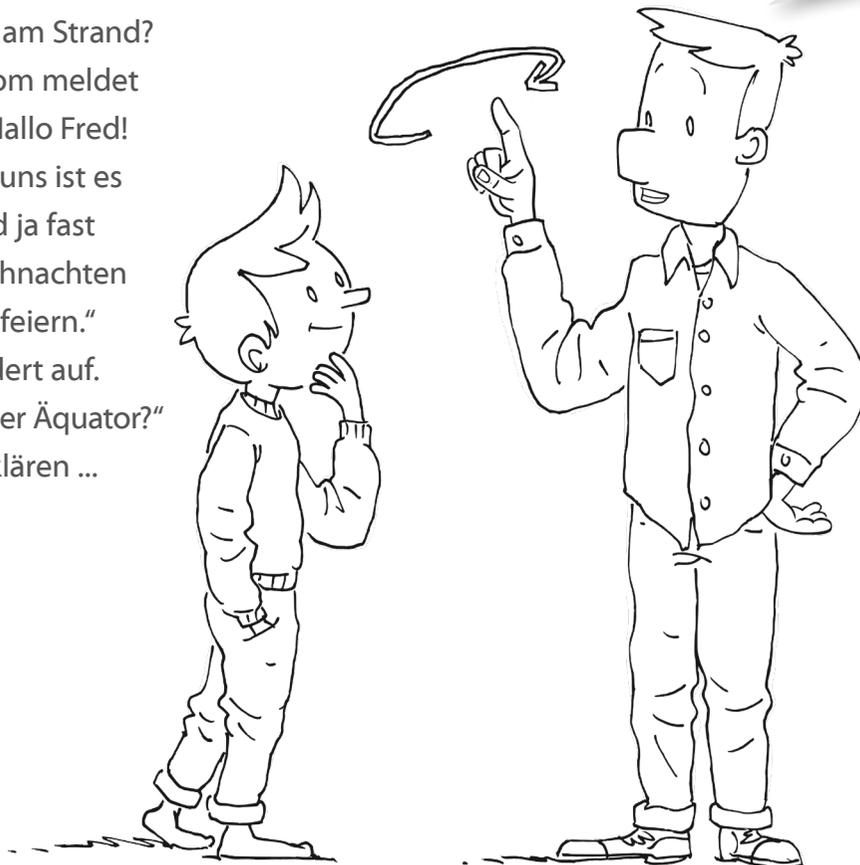
Quelle: 5



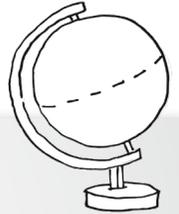
„Zeig mal, ich will das Bild auch sehen!“, ruft Lilo ihrem Bruder zu. „Mama, muss Tom sich denn auch so viel mit Sonnencreme einreiben, obwohl es Winter ist?“, fragt Lilo. „Ja, auf jeden Fall. Sonnenschutz ist immer wichtig“, antwortet ihr Mama.

Nach dem Essen fragt Fred seinen Papa: „Papa, darf ich Tom eine SMS schreiben?“ „Einverstanden“, antwortet Papa und reicht Fred sein Handy.

„Hallo Tom! Wie geht es dir?
Wie ist Weihnachten am Strand?
Viele Grüße, Fred.“ Tom meldet sich sofort zurück: „Hallo Fred! Hier ist es prima. Bei uns ist es schön warm. Wir sind ja fast am Äquator und Weihnachten kann man dort auch feiern.“ Fred schaut verwundert auf. „Papa, was ist denn der Äquator?“ Papa fängt an zu erklären ...



GUt Zu WISSEN



Am Äquator ist es heiß

- ❄ Der Äquator liegt in der Mitte der Erdkugel. Der Äquator ist eine Linie, die in der Mitte einmal um die ganze Erde herum geht.
- ❄ Die Sonne steht direkt über dem Äquator.
- ❄ Am Äquator ist der Weg der Sonnenstrahlen von der Sonne zur Erde deshalb am kürzesten.
- ❄ In den Ländern, die am Äquator liegen, ist es daher am heißesten. Je weiter du vom Äquator entfernt bist, desto kühler wird es.
- ❄ Um dich vor der Sonne zu schützen, brauchst du in diesen Ländern eine Sonnencreme mit besonders hohem Lichtschutzfaktor.

Quellen: 6, 7, 8

SCHNEEMANN BAUEN

Die Weihnachtsferien gehen viel zu schnell vorbei. Lilo und Fred sind wieder zu Hause. Zum Glück schneit es aber auch hier und der Schneespaß kann weitergehen. Auch Tom ist mit seinen Eltern aus dem Weihnachtsurlaub zurück.

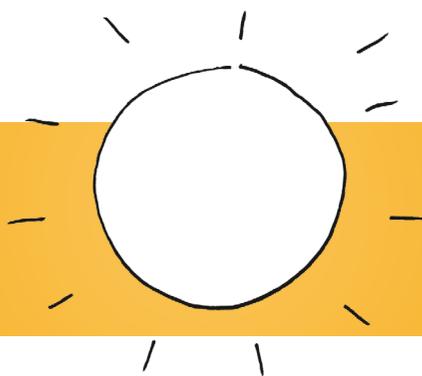
Fred und Tom sind zum Schneemannbauen verabredet. „Hallo Fred!“, begrüßt Tom seinen Freund und fängt an zu lachen: „Du siehst ja aus wie ein Waschbär. Um deine Augen hast du ganz große weiße Kreise. Aber der Rest von deinem Gesicht ist braun.“ „Das kommt von meiner Skibrille!“, ruft Fred empört. „In den Bergen scheint die Sonne viel stärker als hier. Man ist nämlich viel dichter an der Sonne.“

Gemeinsam fangen sie an, den Schneemann zu bauen. „Fertig!“, ruft Tom, nachdem sie die gerollten Schneebälle übereinander gesetzt haben. „Nein, noch nicht ganz“, meint Fred. „Der Schneemann braucht noch Mütze und Schal. Das schützt ihn vor der Sonne. Dann schmilzt er nicht so schnell.“ Zufrieden begutachten die beiden ihr Werk.



WAS HAST DU GELERNT?

Du hast nun viele Tipps zum Sonnenschutz im Winter erhalten. Damit du sie auf einen Blick nachlesen kannst, gibt es ein Poster für dich. Du findest es auf www.melanom-wissen.de.



Bristol-Myers Squibb

IMPRESSUM

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA
Arnulfstraße 29
80636 München
Tel.: 089/12 142-0

www.melanom-wissen.de

info@melanom-wissen.de

Illustration: Jonas Kramer

Quellen:

1) Bundesamt für Strahlenschutz. Sonne für Kinder – aber sicher.
Online verfügbar unter: http://www.bfs.de/DE/mediathek/unterrichtsmaterial/sonne/sonne_node.html. Abgerufen am 15.07.2015.

2) Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) und Deutsche Krebshilfe e.V. (DKH).
Die 10 Sonnenregeln. Online verfügbar unter: <http://www.hautkrebs-screening.de/allgemein/praevention/sonnenregeln.php>. Abgerufen am 15.07.2015.

3) Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. (BVDD). Ratgeber.
Warum wird die Haut bei der Einwirkung von UV-Strahlung braun?
Online verfügbar unter: http://www.euromelanoma.de/jsp_public/cms2/index.jsp?did=1918. Abgerufen am 15.07.2015.

4) GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V. Task Force „Licht.Hautkrebs.Prävention“. Sonne gesund erleben.
Stand März 2009. Online verfügbar unter:
http://www.gd-online.de/german/veranstalt/images2009/GD_Ratgeber_Sonne_gesund_erleben.pdf. Abgerufen am 15.07.2015.

5) GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V. Task Force „Licht.Hautkrebs.Prävention“.
Online verfügbar unter: <http://www.licht-hautkrebs-praevention.de/risikofaktoren/sonnenbrand.html>. Abgerufen am 15.07.2015.