



**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.**

2m²

GUV-SI 8080

Sonnenspaß und Sonnenschutz für Kinder und Jugendliche



**Gesetzliche
Unfallversicherung**
Wir sind da, bevor Sie uns brauchen.

Herausgeber:

Bundesverband der Unfallkassen
Fockensteinstraße 1, 81539 München
www.unfallkassen.de

Autoren:

Prof. Dr. med. Swen Malte John
Priv. Doz. Dr. med. Christoph Skudlik
Prof. Dr. rer. nat. Britta Wulfhorst

Universität Osnabrück, Fachgebiet Dermatologie, Umweltmedizin und
Gesundheitstheorie

Unter Mitarbeit der Fachgruppe Bildungswesen des Bundesverbands der Unfallkassen

Ausgabe Mai 2007

Bestell-Nr. GUV-SI 8080, zu beziehen vom zuständigen
Unfallversicherungsträger, siehe vorletzte Umschlagseite.

GUV-SI 8080

Sonnenspaß und Sonnenschutz für Kinder und Jugendliche

Ausgabe Mai 2007



**Gesetzliche
Unfallversicherung**

Wir sind da, bevor Sie uns brauchen.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Einführung	5
Die wichtigsten Fakten im Überblick	6
Die Haut	6
Sonne und Haut	7
Besondere Risikofaktoren	8
Hautkrebs	9
Die Sonne – sicher und gesund genießen	11
Unsere Empfehlungen für einen wirksamen Sonnenschutz	12
Schütze deine Haut – Tipps für Kinder	14
Sonnenschutzmaßnahmen in Kindertageseinrichtungen	15
Sonnenschutzmaßnahmen bei sportlichen Aktivitäten in der Schule	16
Früh übt sich, wer ein Sonnenschutzmeister werden will	18
Lernmaterialien für jedes Alter	19
Handlungshilfen und Literatur	20
Kommentierte Links zum Thema	22
Erläuterungen zu Fachbegriffen	24

Einführung

Die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen, die insbesondere Kinder und Jugendliche vor Sonnenbrand und dessen Folgen für die Haut schützen sollen, ist noch nicht in ausreichender Form erfolgt. So nehmen die „Sonnenopfer“ weiter zu. Die Zahl der Menschen, die an Hautkrebs erkranken, verdoppelt sich alle zehn bis 15 Jahre. Sonnenbrand und Hautkrebs sind jedoch nicht die einzigen unerwünschten Nebenwirkungen von ungeschütztem Sonnenspaß. Sonnenstrahlen können das Immunsystem derart schwächen, dass neue Tumorzellen nicht bekämpft werden können. Auch Viren haben leichteres Spiel. So kann z.B. der Ausbruch von Lippenherpes begünstigt werden. Das Risiko für Infektionen steigt. Neben diesen Effekten trägt UV-Strahlung erheblich zu einer vorzeitigen Hautalterung bei. Kinder sind durch die UV-Strahlung am meisten betroffen, denn sie halten sich besonders häufig im Freien auf und ihre Haut hat den körpereigenen Sonnenschutz noch nicht ausreichend entwickelt. Diese Broschüre richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte und Eltern. Sie gibt Informationen über die schädigende Wirkung von UV-Strahlung sowie praxisnahe Tipps für geeignete Sonnenschutzmaßnahmen in den Einrichtungen. Kinderhaut braucht besonderen Schutz.



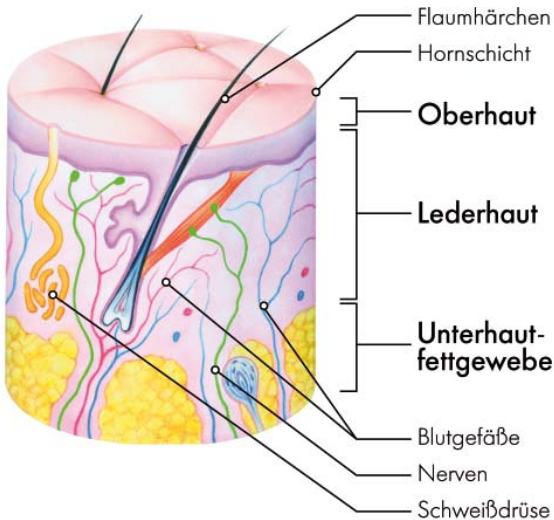
Die wichtigsten Fakten im Überblick

Die Haut

Mit einer Fläche von rund zwei Quadratmetern ist die Haut das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie ist nicht nur eine äußere Hülle, die den Körper zusammenhält, sondern übt verblüffend viele Aufgaben aus, die sich grob in Schutz- und Kontaktfunktionen unterteilen lassen.

Die Haut gliedert sich in drei Schichten: Oberhaut, Lederhaut und Unterhautfettgewebe. In der Oberhaut befinden sich die pigmentbildenden Zellen. Das dort gebildete Pigment Melanin schützt die Haut vor UV-Strahlen. Weitere Bestandteile der Haut sind ihre Anhangsgebilde wie Haare, Nägel, Talg- und Schweißdrüsen.

Das Austrocknen des Körpers durch Flüssigkeitsverlust und das Eindringen körperfremder Substanzen wird durch die Barrierefunktion der obersten Lagen der Oberhaut (so genannte „Hornschicht“) verhindert. Ein straffes, elastisches und reißfestes Fasergeflecht der Lederhaut schützt ebenso wie das Unterhautfettgewebe vor mechanischen Einwirkungen. Über die Beeinflussung der Hautgefäße sowie auch über die Schweißdrüsen ist eine Thermoregulation des Körpers möglich. Vor Infektionen schützen neben der Hornschichtbarriere auch das saure Milieu der Hautoberfläche und spezielle in der Haut befindliche Abwehrzellen.



Aufbau der Haut

Die Haut im Kindes- und speziell im Neugeborenenalter ist gegenüber der Haut des Erwachsenen noch nicht vollständig ausgereift. So sind beispielsweise die Pigmentzellen noch spärlich und weniger aktiv als beim Erwachsenen. Auch die Kontrolle der Schweißdrüsen und des Blutgefäßsystems der Haut weisen bei Kindern noch keine volle Funktionsfähigkeit auf.

Sonne und Haut

Wir brauchen Sonne zum Leben. Sie fördert unsere Aktivitäten und hebt die Stimmung. Ein günstiger Effekt des Ultraviolettlichts auf den menschlichen Körper ist die Mitwirkung bei der Bildung von Vitamin D, welches z.B. für den Knochenaufbau benötigt wird. Für einen gesunden Menschen ist es jedoch schon ausreichend, sich täglich 10 bis 15 Minuten – selbst bei bedecktem Himmel – im Freien aufzuhalten. Die dabei auf Gesicht, Arme und Hände einwirkende UV-Strahlung genügt dem Körper, um ausreichend Vitamin D für den ganzen Tag produzieren zu können. Ein Zuviel an Sonne kann jedoch auch schädlich sein.

Die Strahlung der Sonne erreicht die Erde als sichtbares Licht (52%), als Infrarot- oder Wärmestrahlung (44%) und 4% der Strahlen als (nicht sichtbares) Ultraviolettlicht (UV). Die Stärke der UV-Strahlung hängt von verschiedenen Faktoren ab: Am intensivsten ist UV-Strahlung im Sommer, in der Mittagszeit (je höher die Sonne am Himmel steht), in Äquatornähe, in größerer Höhe und wenn reflektierende Faktoren wie Schnee oder Wasser hinzukommen. Ein bewölkter Himmel kann die UV-Strahlung reduzieren, hebt deren Einwirkung aber nicht auf.

Ultraviolett-Licht stellt eine der bedeutendsten Umweltgefahren für die Haut dar. Die Haut reagiert auf Sonnenbestrahlung mit einer Verdickung der obersten Hautschicht (Epidermis) und mit Bräunung. Die Bräunung ist auf die vermehrte Produktion von Melanin zurückzuführen, das der Haut ihre Tönung verleiht. Sowohl die Verdickung der obersten Hautschicht („Lichtschwiele“) als auch die Bräunung durch Melaninbildung stellen wichtige Schutzfunktionen der Haut vor der schädigenden Wirkung der UV-Strahlen dar. Sonnenbräune sollte also nicht automatisch als Zeichen von Gesundheit interpretiert werden, vielmehr ist dies bereits ein Hinweis für eine durch UV-Licht verursachte Schädigung der Haut.

Ein Sonnenbrand ist eine akute Entzündungsreaktion, die nach der Einwirkung von Ultraviolettlicht auftritt. Dreiviertel der schweren Sonnenbrände werden in der Regel bis zum 20. Lebensjahr erworben. Die Neigung einen Sonnenbrand zu bekommen ist

genetisch vorgegeben und beruht auf der Menge und Art des individuell vorhandenen Melanins der Haut.

Durch chronische UV-Licht-Schädigung können sich einzelne Schädigungen der Haut über die Lebenszeit anhäufen. Im Verlauf der Jahrzehnte können dann zunehmend die typischen Zeichen einer sogenannten „Lichtalterung“ als Faltenbildung auftreten. Diese wird vor allen Dingen durch die Zerstörung der elastischen Fasern der tieferen Hautschichten bedingt.

UV-Strahlung wirkt sich auch schwächend auf das Immunsystem aus. Bekannt ist in diesem Zusammenhang z.B. das Auftreten eines Lippenherpes nach intensiver Ultraviolettlicht-Exposition. Diese immunologischen Phänomene wirken sich nicht nur am Ort der Einstrahlung aus, sondern können den gesamten Organismus betreffen und so auch generalisierte Krankheitssymptome, wie z.B. Fieber auslösen.

Ein Sonnenstich (Insolation, Heliosis) entsteht durch lang andauernde direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf und Nackenbereich. Dies führt zu einer Schwellung der Hirnhaut. Der Sonnenstich äußert sich durch Schwindel, Übelkeit, die zum Erbrechen führen kann und Nackenschmerzen bis hin zu Nackensteifigkeit (Meningismus). Auch Ohrgeräusche kommen vor. Gerade bei kleinen Kindern kann intensive Sonnenbestrahlung sogar eine Hirnhautentzündung herbeiführen und auf diese Weise zum Tod führen.

Zu einem Hitzekollaps (Hitzeerschöpfung) kommt es durch Flüssigkeits- und Elektrolytverlust ohne entsprechende Zufuhr von außen. Als Ursache sind heute meist sportliche Aktivitäten anzuführen. Ab einer Außentemperatur von etwa 40°C besteht die Gefahr des Hitzekollaps, der keine direkte thermische Schädigung des Körpers ist, sondern ein Versagen des Kreislaufs. Infolge einer starken Erweiterung der Hautgefäße entsteht ein Missverhältnis zwischen Gefäßkapazität und zirkulierender Blutmenge, sodass es zum Blutdruckabfall und schließlich zur Bewusstlosigkeit kommt. Verstärkt wird die Neigung zum Hitzekollaps, wenn durch körperliche Anstrengung auch noch die Muskelgefäße erweitert werden, oder wenn durch Wasserverluste die zirkulierende Blutmenge vermindert ist.

Besondere Risikofaktoren

Die Empfindlichkeit der Haut ist abhängig vom Hauttyp. Auch das Risiko an Hautkrebs zu erkranken wird von individuellen Faktoren mitbestimmt. Dazu gehören Art und Anzahl der vorhandenen Leberflecken/Muttermale (Pigmentmale) und auch ein gehäuftes Auftreten von Hautkrebs innerhalb der Familie. Das Risiko, an Hautkrebs

zu erkranken, ist umso höher, je hellhäutiger ein Mensch ist. In Europa erkranken Menschen aus Griechenland und Portugal am seltensten an Hautkrebs. Die höchsten Erkrankungsraten bei Männern finden sich in Schweden und Dänemark, bei den Frauen in Irland und Schweden.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass an Hautkrebs erkrankte Menschen in ihren ersten Lebensjahren stark der Sonne ausgesetzt waren. Da Kinderhaut besonders empfindlich ist, könnte bereits ein einziger schlimmer Sonnenbrand der Auslöser für eine Erkrankung im späteren Alter sein. Schon ein kurzer Aufenthalt in der Sonne kann bei empfindlichen Menschen einen Sonnenbrand hervorrufen. Natürlich verursacht nicht jeder Sonnenbrand automatisch Hautkrebs und in der Regel heilen Hautrötungen und Sonnenbrände nach kurzer Zeit ab. Doch die Haut ‚vergisst‘ nicht. Jedes Zuviel an UV-Strahlung, das heißt jede Hautrötung und jeder Sonnenbrand, können die Zellstruktur der Haut verändern. Je häufiger diese Schädigungen erfolgen, desto höher ist das Risiko, dass in einem späteren Lebensalter Hautkrebs entsteht.

Hautkrebs

Unter dem Begriff „Hautkrebs“ werden bösartige Neubildungen zusammengefasst, die aus unterschiedlichen Zelltypen der Haut entstehen. Die in der Bevölkerung bekannteste Form ist der „schwarze Hautkrebs“ (malignes Melanom), der sich aus den pigmentbildenden Zellen der Haut (Melanozyten) entwickelt.

Das maligne Melanom der Haut macht drei Prozent aller bösartigen Erkrankungen in Deutschland aus. Während die meisten Krebserkrankungen erst mit zunehmendem Lebensalter auftreten und gehäuft erst in einem Alter von über 60 Jahren diagnostiziert werden, tritt das maligne Melanom bereits bei jüngeren Personen auf. Relevante Erkrankungsraten werden bereits ab dem 20. Lebensjahr beobachtet.

Das Risiko an Hautkrebs zu erkranken ist insbesondere dann erhöht, wenn bereits vor dem 12. Lebensjahr Sonnenbrände auf die Haut eingewirkt haben bzw. wenn sehr starke (blasenbildende) Sonnenbrände aufgetreten sind.

Verdächtige Hautveränderungen können oftmals mit dem bloßen Auge erkannt werden. Mit Hilfe einer regelmäßigen Eigenuntersuchung kann die Chance auf frühzeitige Erkennung eines Melanoms deutlich erhöht werden.

Dafür wurden verschiedene Merkmale von Melanomen zu der sogenannten „ABCDE-Regel“ zusammengefasst:

ABCDE-Regel

- Eine deutliche **A**symmetrie
(= Fleck, der in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval aufgebaut ist),
- eine unregelmäßig **B**egrenzung
(die Begrenzung eines Pigmentmales sollte scharf und regelmäßig sein; eine unscharfe verwaschen wirkende Begrenzung ist verdächtig),
- eine unregelmäßige **F**ärbung
(**C**olorit: verschiedene Farbtönungen in einem Muttermal bzw. eine deutlich dunklere Farbtönung als bei anderen Muttermalen),
- ein **D**urchmesser von mehr als 0,5 cm (oder eine **E**rhabenheit des Males),
sollten Anlass zu einer hautärztlichen Kontrolle geben.

Sehr viel häufiger als das maligne Melanom sind Hautkrebsarten die sich aus anderen Zellen der Haut entwickeln. Diese bilden seltener Tochtergeschwülste (Metastasen) und führen meist nicht zum Tode. Das Basalzellkarzinom (Basaliom) ist der häufigste Tumor der Haut. Der Stachelzellenkrebs (Plattenepithelkarzinom) ist der zweithäufigste bösartige Hauttumor und macht ca. 19% aller nicht pigmentierten Hautkrebse aus.

Für beide Krebsarten stellt die über die Lebenszeit einwirkende UV-Strahlung den wichtigsten Risikofaktor dar. Die Wahrscheinlichkeit, eine der genannten Krebsarten zu entwickeln, steigt daher mit zunehmendem Lebensalter an. In den letzten Jahrzehnten sind die Neuerkrankungsraten für diese Hautkrebstypen stetig angestiegen. Als Hauptursachen für diesen Anstieg wird eine zunehmende Belastung der Haut durch UV-Strahlen, verursacht durch ein verändertes Freizeitverhalten sowie die Nutzung von Solarien verantwortlich gemacht.

Die Sonne – sicher und gesund genießen

Um die Haut – und insbesondere Kinderhaut – vor zuviel Sonneneinstrahlung zu schützen, lassen sich drei „Strategien“ unterscheiden. Am wirksamsten ist die Meidung von Sonne – dies gilt besonders für die Sonneneinstrahlung zwischen 11 - 15 Uhr in den Sommermonaten. An zweiter Stelle steht der Schutz durch Kleidung. Erst an letzter Stelle folgt der Sonnenschutz durch die Anwendung von Sonnenschutzmitteln.



Unsere Empfehlungen für einen wirksamen Sonnenschutz:

Kinder in den ersten zwölf Lebensmonaten keiner direkten Sonnenbestrahlung aussetzen!

Ein Baby immer an einen Schattenplatz legen. Auch mit Sonnenschutz, wie einem Schirm oder Verdeck, kann die pralle Sonne vermieden werden. Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr nicht verwendet werden, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten.

Mittagssonne meiden!

Einen einfachen und wirksamen Sonnenschutz bieten schattige Plätze. Aber auch bei bedecktem Himmel ist immer noch Vorsicht geboten. Bis zu 80% der UV-Strahlung wirken trotz Bewölkung noch auf die Haut ein.

Kleidungsstücke bieten Schutz!

Der Kopf, insbesondere das Gesicht, der Nacken und die Ohren sind sehr empfindlich. Ein breitkrempiger Hut, eine Kappe oder ein Tuch mit Schirm und Nackenschutz schützen. Die Kleidung soll luftig und nicht zu eng sein und möglichst viel vom Körper bedecken. Langärmelige Hemden oder T-Shirts und weit geschnittene, möglichst lange Hosen sind ideal. Auch die Fußrücken sollen bedeckt sein – geeignet sind z.B. leichte Stoffschuhe. Inzwischen gibt es Kopfbedeckungen, T-Shirts, Hemden und Hosen deren Stoffe durch besondere Webtechniken oder Imprägnierungen einen besonderen UV-Schutz bieten. Diese Produkte sind durch die Angabe eines sogenannten Ultraviolett-Protektionsfaktors (UVP) gekennzeichnet.

Sonnenschutzmittel – viel hilft viel?!

- Das Sonnenschutzmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen filtern und einen Lichtschutzfaktor von mindestens 20 haben.
- Sonnenschutzmittel, die für die Erwachsenenhaut gut sind, sind nicht unbedingt auch für Kinder geeignet. Kindgerechte Sonnenschutzmittel sind in der Regel Cremes oder Lotionen da sie die Haut, im Gegensatz zu Gelen oder Produkten auf Alkoholbasis, nicht austrocknen. Eine besonders starke Schutzwirkung weisen sogenannte physikalische Sonnenschutzmittel auf (Cremes/Pasten, die Zinkoxid oder Titandioxid enthalten).
- Leider sind Sonnenschutzmittel nicht ganz unproblematisch für die Haut. Sie schützen bei richtiger Anwendung zwar nachweislich vor Sonnenbrand, aber nicht zweifelsfrei vor Hautkrebs. Außerdem können sie zu Allergien führen. Daher ist ein sorg-

samer und eher zurückhaltender Umgang mit Sonnenschutzmitteln angeraten.

Die Haut sollte bevorzugt durch sonnengerechte Kleidung vor der Sonne geschützt werden. Nur an unbedeckten Körperstellen sollten Sonnenschutzmittel verwendet werden.

- Alle unbedeckten Körperstellen müssen jedoch sorgfältig eingecremt werden. Hier gilt das Motto „viel hilft viel“ da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam wird. Häufig werden Sonnenschutzmittel nicht gründlich aufgetragen – vergessen werden z.B. die Ohren, die Bereiche um die Augen und am Haaransatz.
- Bei längeren Aufenthalten im Freien muss die Haut wiederholt eingecremt werden. Dies ist nötig um den Schutz aufrecht zu erhalten, da das Sonnenschutzmittel durch Schwitzen und Abrieb abgetragen wird. Die durch den Lichtschutzfaktor angegebene Schutzdauer des Sonnenschutzmittels verlängert sich dadurch aber nicht.
- Für Aufenthalte am und im Wasser sind wasserfeste Sonnenschutzmittel zu verwenden, die nach jedem Baden erneut aufzutragen sind.

Auch die Augen brauchen Schutz!

Sie reagieren besonders empfindlich auf Licht und UV-Strahlen. Eine extreme UV-B-Belastung, zum Beispiel bei längeren Aufenthalten im Hochgebirge – vor allem im Schnee – kann zu schmerzhaften Entzündungen der Horn- und Bindehaut führen. Deshalb müssen die Augen von Kindern insbesondere im Gebirge oder an der See durch eine entsprechende Kopfbedeckung mit Sonnenschirm oder durch eine Sonnenbrille mit UV-Filter geschützt werden.

Seien Sie Vorbild!

Kinder lernen vor allem durch Nachahmen von erwachsenen Vorbildern. Ein Kind wird umso leichter lernen, sich auch selbst vor den Risiken der Sonne zu schützen, wenn Eltern und andere wichtige Bezugspersonen z.B. in der Kindertageseinrichtungen oder Schule mit gutem Beispiel vorangehen. Seien Sie ein Vorbild, indem Sie sich nicht zu lange in der direkten Sonne aufhalten und sich durch entsprechende Kleidung und Kopfbedeckung schützen. Senden Sie keine widersprüchlichen Botschaften aus, indem Sie mit „braungebrannter Haut“ einen konsequenten Sonnenschutz Ihrer Kinder anmahnen.

Schütze deine Haut – Tipps für Kinder

1. Meide die Sonne in der Mittagszeit. Da ist sie nämlich am stärksten.
2. Gib deiner Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen.
Bleibe die ersten Urlaubs- oder Sommertage lieber im Schatten.
3. Trage besonders in der Sonne – aber auch im Schatten – dichte, lockere Kleidung und auf jeden Fall etwas auf dem Kopf.
4. Creme alle unbedeckten Körperstellen gut mit Sonnencreme Lichtschutzfaktor 20 ein. Ganz wichtig sind Nase, Wangen, Ohren, Lippen, Kinn und die Fußrücken.
5. Sonnencreme reibt sich beim Spielen ab. Deshalb immer schön nachcremen.
6. Verwende beim Baden nur wasserfeste Sonnencreme und creme dich anschließend immer nochmal ein.
7. Trinke viel! Denn dein Körper verliert in der Sonne viel Flüssigkeit.
8. Achte auch immer darauf, dass deine Freunde und Geschwister (und deine Eltern) gut vor der Sonne geschützt sind.

Sonnenschutzmaßnahmen in Kindertageseinrichtungen

- Eltern sollten an sonnigen Tagen bereits für eine geeignete Kleidung (Hut, lange Ärmel, lange Hose, geschlossene Schuhe – keine Sandalen) der Kinder sorgen und diese schon zu Hause mit Sonnenschutzmitteln eincremen.
- Eltern, Erzieherinnen und Erzieher müssen auch bei diesem Thema an einem Strang ziehen. Informationsveranstaltungen können dazu beitragen, dass Eltern ihre Verantwortung für die Gesundheit ihrer Kinder ernst nehmen!
- In den Sommermonaten sollte der Tagesablauf in der Einrichtung auch unter Berücksichtigung der Sonneneinstrahlung geplant werden. Während der Mittagsstunden sollen Kinder nicht in der Sonne spielen.
- Der Außenspielbereich in der Einrichtung sollte so gestaltet sein, dass Kinder sich in Schattenbereiche zurückziehen können: z.B. durch schattenspendende Bäume, Markisen, Sonnensegel etc..
- Erzieherinnen und Erzieher sollten darauf achten, dass immer reichlich Getränke bereit stehen und die Kinder zum Trinken motivieren.
- Kinder können spielerisch an die selbstverständliche Verwendung von Sonnenschutz herangeführt werden. Sie können lernen, sich selbst oder auch gegenseitig einzucremen. Sie können auch darauf achten, dass Spielgefährten z.B. einen Hut tragen.



Ein sonnengeschützter Außenspielbereich, Quelle: Landesunfallkasse Nordrhein-Westfalen

Sonnenschutzmaßnahmen bei sportlichen Aktivitäten in der Schule

Viele schulsportliche Aktivitäten finden im Freien statt. Dabei wird der Sonnenschutz häufig vernachlässigt und die Haut von Schülerinnen und Schülern durch die UV-Strahlung gefährdet. Daher sollten Lehrkräfte Eltern und Schüler/innen vor sportlichen Aktivitäten über notwendige Verhaltensweisen und Maßnahmen zum Sonnenschutz informieren. Die vorliegende GUV-Information gibt dazu Hilfestellung und Anregungen.

Grundsätzlich gilt:

- Einen wichtigen Schutz bietet eine der jeweiligen Aktivität angepasste (Funktions-) Kleidung einschließlich der erforderlichen Kopfbedeckung.
- Sonneneinstrahlung in Verbindung mit sportlicher Bewegung erhöht den Flüssigkeitsbedarfs des Körpers. Daher ist es wichtig, Schüler/innen dazu anzuhalten, Getränke (möglichst ohne Zucker) mitzubringen und zu sich zu nehmen.
- An unbedeckten Körperstellen sind Sonnenschutzmittel zu verwenden.

Schulische Veranstaltungen auf dem Sportplatz (Unterricht, Sportfest, Wettkämpfe o.ä.)

Sportliche Anforderungen sind den klimatischen Verhältnissen anzupassen (z.B. kein Ausdauersport bei extremen Temperaturen). Für Bewegung, Spiel und Sport sollten bei starker Sonneneinstrahlung vorhandene Schattenbereiche auf der Sportanlage genutzt werden. Bei Sportfesten und Wettkämpfen ist es empfehlenswert, beschattete Aufenthaltsbereiche zu schaffen und diese zur Ruhe und Erholung zu nutzen.

Wandern, Bergwandern

Wanderbekleidung hat eine wichtige Schutzfunktion, die sich aus Materialdicke, Faserart und Farbe ergibt. Dunkle Farben (rot, grün) haben einen höheren Absorptionsgrad für UV-Strahlung und schützen deshalb besser als helle. Bei Wanderungen empfiehlt sich das Tragen von leichter, langärmeliger Funktionskleidung. Die Kopfbedeckung beim Wandern sollte für UV-Strahlen weitgehend undurchlässig sein, da während einer Tour mit lang andauernder extremer Sonneneinstrahlung zu rechnen ist und insbesondere im Gebirge Schattenbereiche in großer Höhe fehlen. Besonders gefährdete Hautbereiche (Gesicht, Lippen, Ohren, Nacken, Arme und Beine) sind durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (ggf. „Sunblocker“) zu schützen. Sonnenbrillen zum Schutz der Augen sind notwendig, aber nur dann wirksam, wenn deren Gläser mit UV-Filter und der richtigen Tönung ausgestattet sind.

Schwimmen und Baden

Beim Baden und Schwimmen sind wasserfeste Sonnenschutzmittel zu benutzen. Nach dem Verlassen des Wassers und dem Abtrocknen empfiehlt es sich, schattige Bereiche aufzusuchen, leichte Kleidung anzulegen und den Sonnenschutz zu erneuern.

Wassersport (Kanu, Kajak, Rudern, Segeln, Surfen)

Auch für den Wassersport gelten die Anforderungen an eine schützende Bekleidung und Kopfbedeckung. Besonders gefährdete Hautpartien (Nacken, Schulter, Arme) sind mit wasserfesten Sonnenschutzmitteln zu schützen. Beim Eincremen nicht vergessen! Wasserflächen reflektieren die UV-Strahlung, sodass bestimmte Hautregionen auch von unten der Sonnenstrahlung ausgesetzt sind. Nach dem Abtrocknen mit dem Handtuch verliert der Sonnenschutz seine Wirkung und muss deshalb erneuert werden.

Schneesport (Rodeln, Skifahren, Langlauf, Snowboarden, Skitouren)

Durch geeignete Skibekleidung (inkl. Mütze, Helm, Handschuhe) wird die Haut in der Regel ausreichend geschützt. Es sollten Sonnenbrillen getragen werden, die die Augen auch vor seitlicher Sonneneinstrahlung schützen (Gletscherbrille, Skibrille mit UV-Filter). Unbedeckte Hautpartien sind durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (ggf. „Sunblocker“) zu schützen. Auch hier nicht vergessen! Aufgrund der starken Reflexionswirkung von Schneeflächen werden bestimmte Hautregionen auch von unten der Sonnenstrahlung ausgesetzt, z.B. Kinn, Nase und Ohren.



Früh übt sich, wer ein Sonnenschutzmeister werden will!

Sonnenschutz ist in jedem Alter wichtig. Wichtig ist es dabei aber auch, Kinder ihrem Alter entsprechend dazu zu motivieren, sich selbst zu schützen. Das fängt natürlich bei den Kleinen an, die sehr spielerisch an das Thema herangeführt – aber auch konsequent zur Anwendung von Sonnenschutzmaßnahmen angeleitet – werden müssen. Das richtige Eincremen lässt sich beispielsweise mit Hilfe eines Gerätes üben welches anzeigt wie gründlich man sich eingecremt hat:

Mit einem fluoreszierenden Zusatz in Lotionen kann langwelliges UV-Licht sichtbar gemacht werden – und damit auch, wohin die Lotion gelangt ist – und wohin nicht. Die Handhabung ist einfach und das kleine Experiment führt zu großer Aufmerksamkeit bei den Kindern.

Grundschul Kinder können darüber hinaus über Beispiele aus der Tierwelt oder fremden Kulturen an das Thema herangeführt werden. Für den Vorschul- und Primärschulbereich geeignet sind auch Projekte wie sie z.B. in den „Lehrerbriefen“ des Bundesverbands der Unfallkassen vorgestellt werden.



Eincremekontrolle mit Fluoreszenztest, Quelle: Heinrich Vogel Verlag

Lernmaterialien für jedes Alter

Jede/r von uns kennt die Wirkung von Licht und Wärme – gerade nach dem Winter wird dies als körperlich wohltuend empfunden. Sonnenschein regt an und steigert unsere Aktivität und Vitalität. Doch im Übermaß können die von der Sonne ausgehenden UV-Strahlen gefährliche Folgen haben. Dabei ist das Thema Sonnenschutz ganz einfach in den Alltag und den Urlaub zu integrieren und wird zum "Kinderspiel", wenn schon die Kleinen damit aufwachsen und es an ihre Familien weitergeben. Deshalb ist es so wichtig, bereits in Kindertageseinrichtungen und in der Grundschule auf die Gefahren der UV-Strahlung hinzuweisen. Wir möchten Sie dabei mit dieser Broschüre unterstützen. Abschließend finden Sie Handlungshilfen, Literaturangaben, kommentierte Links und Erläuterungen zu Fachbegriffen. Das Thema Sonnenschutz kann in viele Fächer integriert werden. Zum Beispiel kann die Wirkung von UV-Strahlung im Sachkunde-Unterricht diskutiert werden. Sonnenschutz kann auch mit anderen Gesundheitsthemen wie Sicherheit auf der Straße, Hygiene und Essverhalten, verbunden werden. Idealerweise wird Sonnenschutz auch in Schulveranstaltungen mit Außenaktivitäten eingebunden.

Handlungshilfen und Literatur

Handlungshilfen

Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.)

Briefe für den Elementarbereich zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung.

Hau(p)tsache gesund! Hautschutz im Kindergarten (GUV 57.2.389) Ausgabe 1/2007,

Verlag Heinrich Vogel

Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.):

Hautkrankheiten und Hautschutz (GUV-I 8559)

Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.):

Sonnenschutz bei sportlichen Aktivitäten im Freien (GUV-SI 8079)

Deutsche Krebshilfe e.V. (Hrsg.):

„Achtung Sonne“, Präventionsratgeber 7 – (Kinder-)Haut schützen

Literatur

Braun-Falco O., Plewig G, Wolff H., Burgdorf WHC, Landthaler M (Hrsg.):
Dermatologie und Venerologie 5. Aufl., Springer Berlin 2005

Fritsch P. (Hrsg.) Dermatologie und Venerologie. Lehrbuch und Atlas.
2. Aufl., Springer, Berlin, 2004

Geller AC, Halpern AC: The benefits of skin cancer prevention counseling for parents and children. Journal of the American Academy of Dermatology; VOL:55 (3); p.506-8/200609/

Lange M., Geier J.: Inhaltsstoffe von Hautschutz-, Hautreinigungs- und Hautpflegepräparaten. Eine allergologisch kommentierte Marktübersicht. Dermatologie in Beruf und Umwelt 53, 167-171, 2005

Meyer N., Pruvost-Balland C., Bourdon-Lanoy E., Maubec E., Avri MF: Awareness, knowledge and attitudes towards sun protection among skin cancer-treated patients in France. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV; VOL: 21 (4); p. 520-5 /200704/

Moll I.: Duale Reihe Dermatologie. 6. Aufl. , Thieme, Stuttgart 2005

Turrisi R., Stapleton J., Mallett K., Hillhouse J.: Methods in skin cancer prevention: using a question-driven approach to guide the choice of assessment approaches. Archives of dermatology; VOL:142 (10); p. 1348-50 /200610/

Kommentierte Links zum Thema



www.2m2-haut.de

Die Präventionskampagne Haut sensibilisiert für ein stärkeres Bewusstsein über die wichtigsten $2m^2$ eines Menschen: seine Haut. Auf der Kampagnenseite erhalten Sie konkrete Angebote und Hilfestellungen, wie sie Vorsorge treffen und ihre Haut gesund erhalten können.

www.bfs.de

Aktuelle Angaben zu regionalen UVI (UV-Index), UV-Indexvorhersage des Deutschen Wetterdienstes. Der UV-Index gibt für jede gewünschte Region unter anderem an, wie hoch der erwartete Tageshöchstwert der sonnenbrandwirksamen Strahlung ist, wann die UV-Strahlen am gefährlichsten sind und welche Schutzmaßnahmen je nach individuellem Risiko zu empfehlen sind.

www.bzga.de

Aktuelle Kampagnen und zielgruppenspezifische Informationsmaterialien bietet die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.

www.charite.de/ch/derm/hauttumorzentrum

Patienteninformationen über Hauttumor Erkrankungen.

www.krebshilfe.de

Informationsmaterial zur Vorbeugung und Früherkennung von Hautkrebs. Die Deutsche Krebshilfe bietet auf ihrer Seite kostenlose Informationsmaterialien zur Vorbeugung und Früherkennung von Hautkrebs. Ein Schwerpunkt ist dabei die Vorbeugung im Kindergarten- und Vorschulalter. Hier finden sich unter anderem kindgerechte Materialien zum Herunterladen, durch die Kinder frühzeitig mit dem Thema Sonnenschutz vertraut gemacht werden sollen.

www.lfu.bayern.de

UV-Strahlungen – Wirkungen auf die Gesundheit. Das Bayerische Landesamt für Umwelt bietet auf dieser Seite einen verständlichen Überblick über Wissenswertes zur Sonnenstrahlung, unter anderem zu ihrer Zusammensetzung, der Rolle der Ozonschicht, Auswirkungen der verschiedenen Strahlungen und wie man sich davor schützen kann.

www.stiftung-warentest.de/online

Ergebnisse zu Testungen von Sonnenschutzmitteln.

www.unsererahaut.de

Kostenlose Lehrmaterialien zum Sonnenschutz für verschiedene Altersstufen (Kindertageseinrichtungen, Grundschule, Teenager) von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention und der Deutschen Krebshilfe. Die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. hat auf ihrer Internetseite umfassende Informationen über die Schutzmöglichkeiten der Haut und die Früherkennung von Hautkrebs zusammengestellt. Besonderer Schwerpunkt bildet die frühzeitige Vorsorge im Kindes- und Jugendalter. Die Grundlagen für die Materialien und Aktionen wurden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und orientieren sich an aktuellsten Standards der Gesundheitserziehung.

www.uptoderm.de

Berufsverband Deutscher Dermatologen: Der Berufsverband Deutscher Dermatologen vermittelt Hautärzte, die kostenlos Schulstunden über Hautschutz gestalten.

www.uv-check.de

Mit dem UV-Check zu Bestimmung der individuellen maximalen Eigenschutzzeit für (fast) jeden Ort in ganz Europa. Webauftritt des Berufsverbandes der Deutschen Dermatologen (BVDD) und dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR).

Erläuterungen zu Fachbegriffen

ABCDE-Regel

Regel zur Früherkennung von schwarzem Hautkrebs (malignes Melanom), Muttermale/Pigmentflecken sollten auf eine asymmetrische (A) und unregelmäßige Begrenzung (B), eine unregelmäßige Farbverteilung (Colour = C) und einen Durchmesser (D) von mehr als 5 mm ständig beobachtet werden. Bei Veränderungen, auch bei plötzlicher Erhabenheit (E) des Muttermals ist ein Hautarzt aufzusuchen.

Basaliom

Häufigste Hautkrebsart, tritt sehr häufig im Gesicht auf und wächst dort als kleiner hautfarbener Knoten, der sich über längere Zeit allmählich vergrößert. Meist gut behandelbar, setzt keine Tochtergeschwüre (Metastasen).

Eigenschutzzeit

Zeitspanne, in der sich die Haut selbst vor Sonnenbrand schützen kann. Ein Sonnenschutzmittel mit passendem Lichtschutzfaktor verlängert die Eigenschutzzeit, die so errechnete Schutzzeit (Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = Dauer des Sonnenbades ohne Sonnenbrandgefahr) sollte aber nicht ausgeschöpft werden, da diese theoretische Berechnung in der Praxis deutlich unterschritten werden kann (siehe Lichtschutzfaktor).

LSF: Lichtschutzfaktor, auch **SSF** (Sonnenschutzfaktor), **IP** (Indice de Protection), **SPF** (Sun Protecting Factor)

Der Lichtschutz- oder Sonnenschutzfaktor bezieht sich auf den Schutz vor UV-B-Strahlen. Der Schutz vor UV-A-Strahlen wird als **IPD** oder **PPD** angegeben, z.T. auch als „erfüllter australischer Sonnenschutz“.

Die Höhe des Lichtschutz- oder Sonnenschutzfaktors gibt an, um wie viele Male länger jemand im Vergleich zu einem ungeschützten Aufenthalt in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. So kann ein Mensch mit Hauttyp 1, der normalerweise nach zehn Minuten Sonnenbestrahlung mit einer geröteten Haut reagiert, mit einem Lichtschutzfaktor 15 theoretisch 15mal länger – also 2 Stunden – in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Die Betonung liegt hierbei tatsächlich auf „theoretisch“, da entsprechende Tests zur Bestimmung des Lichtschutzfaktors unter Laborbedingungen entstehen und Anwendungsfehler sowie Abrieb und das Abwaschen durch Baden etc. nicht berücksichtigen. Tatsächlich kann die Zeit, die sich jemand nach angewendetem Lichtschutzfaktor in der Sonne aufhalten kann, um bis zu zwei Drittel unter dem angegebenen Faktor liegen.

Malignes Melanom

Schwarzer Hautkrebs, geht von einer bestimmten Zellart in der Haut – den pigmentbildenden Melanozyten – aus. Häufig entwickelt er sich aus lange bestehenden Muttermalen (ABCDE-Regel), er kann aber auch auf scheinbar normaler Haut entstehen. Bösartigster Hautkrebs, der nur bei Früherkennung (z.B. durch Beobachtung in der Familie) gute Heilungschancen besitzt. Setzt frühzeitig Tochtergeschwüre (Metastasen).

Plattenepithelkarzinom

Hautkrebsform, der häufig aus bestimmten Krebsvorstufen entsteht – z.B. stark verhornten oder leicht entzündeten, schuppigen Stellen an Haut oder Lippen, bei Früherkennung gute Heilungsprognose. Kann Tochtergeschwüre (Metastasen) setzen.

Selbstbräuner

Führen durch die Verbindung mit und Anfärbung von bereits abgestorbenen Zellen der Hornschicht zu einer Hautbräunung, Wirkstoff ist das als harmlos eingestufte Dihydroxyaceton (DHA). Für diejenigen, die auf gebräunte Haut nicht verzichten wollen, ist dies die gesündere Alternative zu Sonnenbädern und Solarienbesuchen. Selbstbräuner schützen nicht vor Sonnenbrand!

UV-A-Strahlung

Längerwellige UV-Strahlung (320-400 nm Wellenlänge), dringt tiefer in die Haut ein als UV-B-Strahlung. UV-A-Strahlung wird als weniger hautbelastend eingeschätzt als UV-B-Strahlung – wird überwiegend in den Solarien verwendet – kann jedoch auch Krebs auslösen und ist hauptverantwortlich für die vorzeitige Hautalterung.

UV-B-Strahlung

Kürzerwellige UV-Strahlung (280-320 nm), dringt nicht so tief in die Haut ein, ist aber energiereicher als UV-A-Strahlung und wird maßgeblich für die Entstehung von Hautkrebs verantwortlich gemacht.

UV-Filter und Reflektoren

Eine gute Sonnenschutzcreme muss gegen UV-A- und UV-B-Strahlen schützen. Sie schützt daher durch zwei Wirkprinzipien. Chemische Filter „schlucken“ dabei die Energie der UV-Strahlen und geben sie als Wärme wieder ab. Oft verwendete chemische Substanzen sind Mexoryl-SX-UVA und Mexoryl-XL-UVB-Filter. Effektive physikalische Filter sind z.B. Titandioxid und Zinkoxid, diese Stoffe legen sich wie ein teildurchlässiger Spiegel über die Haut und reflektieren die UV-Strahlung.

UV-Schutzfaktor – USF (engl. UPF)

Schutzfaktor für Kleidung. Der UV-Schutzfaktor ist stark von der Art der Kleidung abhängig, am schlechtesten schützen Baumwolle und Leinen, besser sind Nylon, Wolle und Seide, am besten schützen synthetische High-Tech-Textilien, z.B. mit Polyesteranteil. Ein durchschnittliches weißes T-Shirt hat einen USF von 10, das bedeutet, dass noch ein Zehntel der Strahlung auf die Haut gelangt, bei einem USF von 20 ist es ein Zwanzigstel usw. Nach australischem Standard werden nur Textilien mit einem USF von mindestens 15 zertifiziert.

Wasserfeste Sonnencreme

Für diese Aussage auf Sonnenschutzmitteln gibt es in Deutschland keine verbindliche Norm. In den USA werden solche Produkte als „wasserfest“ zugelassen, die nach 2x 20 Minuten Aufenthalt im Wasser noch mindestens 50 Prozent des Schutzzumfangs gewährleisten. Produkte, die auch nach 4x 20 Minuten Wasseraufenthalt noch schützen, dürfen in den USA als „extra wasserfest“ oder „very water resistant“ gekennzeichnet werden.

Überreicht und zu beziehen durch den zuständigen Unfallversicherungsträger:

Baden-Württemberg

Unfallkasse Baden-Württemberg,
Hauptsitz Stuttgart:
Augsburger Straße 700, 70329 Stuttgart,
Postanschrift: 70324 Stuttgart,
Tel. (07 11) 93 21-0, Fax (07 11) 93 21-500,
Sitz Karlsruhe:
Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe,
Postanschrift: 76128 Karlsruhe,
Tel. (07 21) 60 98-1, Fax (07 21) 60 98-52 00

Bayern

Bayerischer Gemeindeunfallversicherungs-
verband, Ungererstraße 71, 80805 München,
Postanschrift: 80791 München,
Tel. (0 89) 3 60 93-0, Fax (0 89) 3 60 93-135

Bayerische Landesunfallkasse,
Ungererstraße 71, 80805 München,
Postanschrift: 80791 München,
Tel. (0 89) 3 60 93-0, Fax (0 89) 3 60 93-135

Unfallkasse München,
Müllerstraße 3, 80469 München,
Postanschrift: 80313 München,
Tel. (0 89) 2 33-2 80 94, Fax (0 89) 2 33-2 64 84

Berlin

Unfallkasse Berlin,
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin-Marienfelde,
Postfach 48 05 84, 12254 Berlin,
Tel. (0 30) 76 24-0, Fax (0 30) 76 24-11 09

Brandenburg

Unfallkasse Brandenburg,
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt,
Postanschrift: Postfach 11 13, 15201 Frankfurt,
Tel. (03 35) 52 16-0, Fax (03 35) 54 73 39

Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg,
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt,
Postanschrift: Postfach 11 13, 15201 Frankfurt,
Tel. (03 35) 52 16-0, Fax (03 35) 54 73 39

Bremen

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen,
Walsroder Straße 12-14, 28215 Bremen,
Tel. (04 21) 3 50 12-0, Fax (04 21) 3 50 12-14

Hamburg

Landesunfallkasse Freie und Hansestadt
Hamburg, ab 1. Januar 2008: Unfallkasse Nord,
Geschäftsstelle Hamburg, Spohrstraße 2,
22083 Hamburg,
Postanschrift: Postf. 76 03 25, 22053 Hamburg,
Tel. (0 40) 2 71 53-0, Fax (0 40) 2 71 53-1000

Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord,
Landesgeschäftsstelle Hamburg
Berliner Tor 49, 20099 Hamburg,
Tel. (0 40) 3 09 04 92 89, Fax (0 40) 3 09 04 91 81

Hessen

Unfallkasse Hessen,
Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt,
Postanschrift: Postf. 10 10 42, 60010 Frankfurt,
Tel. (0 69) 2 99 72-440, Fax (0 69) 2 99 72-588

Mecklenburg-Vorpommern

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern,
Wismarsche Straße 199, 19053 Schwerin,
Tel. (03 85) 51 81-0, Fax (03 85) 51 81-111

Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord, Lan-
desgeschäftsstelle Mecklenburg-Vorpommern,
Bertha-von-Suttner-Straße 5, 19061 Schwerin,
Tel. (03 85) 30 31-700, Fax (03 85) 30 31-706

Niedersachsen

Braunschweigischer
Gemeinde-Unfallversicherungsverband,
Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig,
Postanschrift: Postfach 15 42,
38005 Braunschweig,
Tel. (05 31) 2 73 74-0, Fax (05 31) 2 73 74-40

Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Hannover, Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover,
Postanschrift: Postf. 81 03 61, 30503 Hannover,
Tel. (05 11) 87 07-0, Fax (05 11) 87 07-188

Landesunfallkasse Niedersachsen,
Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover,
Postanschrift: Postf. 81 03 61, 30503 Hannover,
Tel. (05 11) 87 07-0, Fax (05 11) 87 07-202

Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Oldenburg, Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg,
Postanschrift: Postfach 27 61, 26017 Oldenburg,
Tel. (04 41) 77 90 90, Fax (04 41) 7 79 09 50

Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen,
Aegidientorplatz 2a, 30159 Hannover,
Postanschrift: Postfach 280, 30002 Hannover,
Tel. (05 11) 98 95-431, Fax (05 11) 98 95-433

Nordrhein-Westfalen

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungs-
verband, Heyestraße 99, 40625 Düsseldorf,
Postanschrift: Postf. 12 05 30, 40605 Düsseldorf,
Tel. (02 11) 28 08-0, Fax (02 11) 28 08-219

Gemeindeunfallversicherungsverband
Westfalen-Lippe,
Salzmannstraße 156, 48159 Münster,
Postanschrift: Postfach 59 67, 48135 Münster,
Tel. (02 51) 21 02-0, Fax (02 51) 21 85 69

Landesunfallkasse Nordrhein-Westfalen,
Ulenbergstraße 1, 40223 Düsseldorf,
Tel. (02 11) 90 24-0, Fax (02 11) 90 24-180

Feuerwehr-Unfallkasse Nordrhein-Westfalen,
Provinzialplatz 1, 40591 Düsseldorf,
Postanschrift: 40195 Düsseldorf,
Tel. (02 11) 97 79 89-0, Fax (02 11) 97 79 89-29

Rheinland-Pfalz

Unfallkasse Rheinland-Pfalz,
Orensteinstraße 10, 56626 Andernach,
Postanschrift: 56624 Andernach,
Tel. (0 26 32) 9 60-0, Fax (0 26 32) 9 60-311

Saarland

Unfallkasse Saarland,
Beethovenstraße 41, 66125 Saarbrücken,
Postanschrift: Postfach 20 02 80, 66043 Saar-
brücken,
Tel. (0 68 97) 97 33-0, Fax (0 68 97) 97 33-37

Sachsen

Unfallkasse Sachsen,
Rosa-Luxemburg-Straße 17a, 01662 Meißen,
Postanschrift: Postfach 42, 01651 Meißen,
Tel. (0 35 21) 7 24-0, Fax (0 35 21) 7 24-111

Sachsen-Anhalt

Unfallkasse Sachsen-Anhalt,
Käpferstraße 31, 39261 Zerbst,
Postanschrift: 39258 Zerbst,
Tel. (0 39 23) 7 51-0, Fax (0 39 23) 7 51-333

Feuerwehr-Unfallkasse Sachsen-Anhalt,
Carl-Miller-Straße 7, 39112 Magdeburg,
Tel. (03 91) 5 44 59-0, 6 22 48 73 u. 6 22 48 13,
Fax (03 91) 5 44 59-22

Schleswig-Holstein

Unfallkasse Schleswig-Holstein,
Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel,
Tel. (04 31) 64 07-0, Fax (04 31) 64 07-250
ab 1. Januar 2008: Unfallkasse Nord,
Geschäftsstelle und Sitz Kiel, www.uk-nord.de

Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord,
Landesgeschäftsstelle Schleswig-Holstein,
Sophienblatt 33, 24114 Kiel,
Postanschrift: 24097 Kiel
Tel. (04 31) 6 03-21 13, Fax (04 31) 6 03-13 95

Thüringen

Unfallkasse Thüringen,
Humboldtstraße 111, 99867 Gotha,
Postanschrift: Postfach 10 03 02, 99853 Gotha,
Tel. (0 36 21) 7 77-0, Fax (0 36 21) 7 77-111

Feuerwehr-Unfallkasse Thüringen,
Magdeburger Allee 4, 99086 Erfurt (Tivoli),
Tel. (03 61) 55 18-200, Fax (03 61) 55 18-221

Eisenbahn-Unfallkasse

Rödelheimer Straße 49, 60487 Frankfurt/Main,
Tel. (0 69) 4 78 63-0, Fax (0 69) 4 78 63-151

Unfallkasse Post und Telekom

Europaplatz 2, 72072 Tübingen,
Postanschrift: Postfach 27 80, 72017 Tübingen,
Tel. 0180 5 00 16 32, Fax (0 70 71) 9 33-43 98

Unfallkasse des Bundes

Weserstraße 47, 26382 Wilhelmshaven,
Postanschrift: Postf. 180, 26380 Wilhelmshaven,
Tel. (0 44 21) 4 07-0, Fax (0 44 21) 4 07-406

Die jeweils aktuellen E-Mail- und Internet-Adressen der hier aufgelisteten Unfallversicherungsträger finden Sie auf der Homepage des Bundesverbandes der Unfallkassen: www.unfallkassen.de unter der Rubrik „Ihr Unfallversicherungsträger“.

