

Mitteilungen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://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).

■ Cremes Sie 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! 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, cremen Sie 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.

Weitere Informationen zum Sonnenschutz und zur Hautkrebsfrüherkennung finden Sie unter: 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.