

# Das liebe Sonnenlicht verbrennt mich nicht

Bärchen Pip und die Sache mit dem Sonnenbrand



Dieses Buch gehört:

## IMPRESSUM

Herausgeberin:

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Straße 20, 40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 15 76 09 90

info@krebsgesellschaft-nrw.de

www.krebsgesellschaft-nrw.de

Text: Pia Jansen

Illustration: Max Fiedler

1. Auflage 2024

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin.



# Das liebe Sonnenlicht verbrennt mich nicht

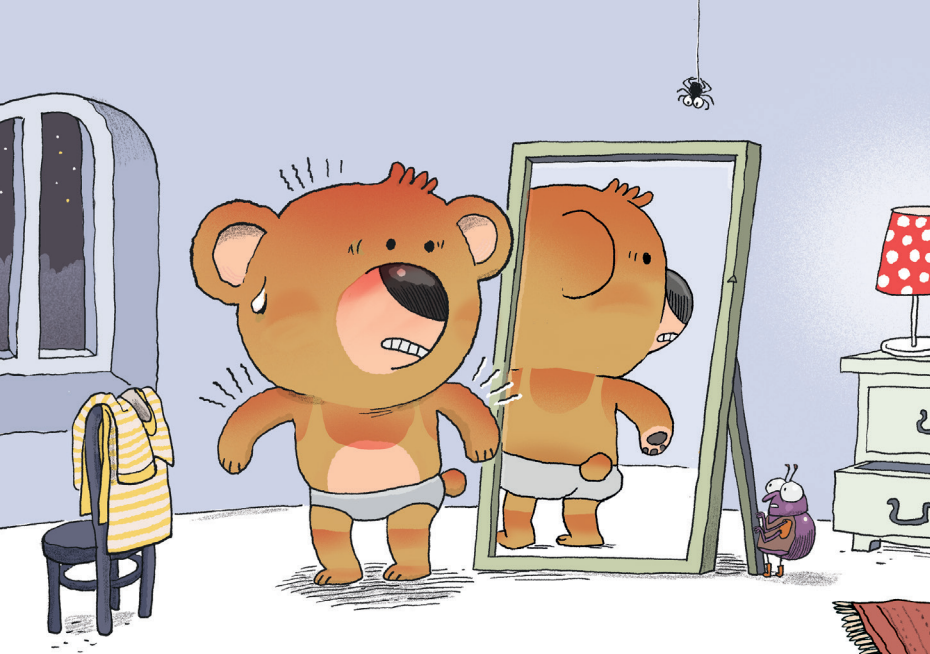
Bärchen Pip und die Sache mit dem Sonnenbrand



Es ist ein schöner Tag, die Sonne lacht vom Himmel.  
Pip will nicht in der Höhle bleiben und flitzt nach draußen.  
Das Bärchen läuft zum See und baut wunderschöne  
Sandburgen, eine nach der anderen. Nach dieser harten  
Arbeit springt Pip ins Wasser, um sich abzukühlen.

Im Wasser plantschen macht großen Spaß. Danach scheint die Sonne Pips Fell wieder trocken. Die warmen Strahlen fühlen sich so schön an. Erst als es dunkel wird, macht sich das Bärchen wieder auf den Heimweg.





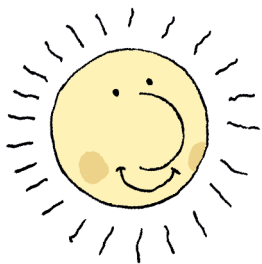
Am Abend vor dem Spiegel gibt es eine böse Überraschung: was ist nur mit dem Bärchenfell passiert? Dort, wo die Sonnenstrahlen es treffen konnten, ist es knallrot geworden. Die roten Stellen piksen wie hundert kleine Nadeln. So etwas nennt man Sonnenbrand.

Pip wundert sich – die Sonnenstrahlen hatten sich doch eben noch so gut angefühlt.

Am nächsten Morgen geht es Pips Fell nicht besser. Das Bärchen muss in der Höhle bleiben bis der Sonnenbrand verheilt ist. Das ist wirklich schrecklich ärgerlich.



Pip überlegt, was man tun kann, um Bärchenhaut vor der Sonne zu schützen. Zu allererst schmiert Pip sich dick mit Bärenkindersonnencreme ein – besonders an den Stellen, wo die Sonne gut hinscheinen kann: Bärchennase, Bärchenohren und Bärchenstirn. Auch die Bärchenpfoten und den Nacken darf man nicht vergessen!



Außerdem passt Pip gut auf, dass die Kleidung Schultern und Knie bedeckt. So ist das Bärchenfell auch dort vor den Sonnenstrahlen geschützt.



Auf den Kopf zieht Pip einen schicken Sonnenhut. Die Bärenkindersonnencreme kommt zu den Spielsachen in den Bollerwagen, so hat Pip sie immer dabei.



Nun kann Pip viele, viele Sandburgen bauen, ohne zu verbrennen. Bärenkinder-sonnencreme ist wasserfest, darum holt sich Pip auch beim Spielen im Wasser keinen Sonnenbrand. Zur Sicherheit wird nach dem Abtrocknen nachgcremt.





Um die Mittagszeit scheint die Sonne extra stark. Dann ist es schöner, im Schatten zu spielen. Einen Schattenplatz zu finden ist nicht schwer, weil Pip ein supergutes Budenbau-bärchen ist. In einer selbstgebauten Höhle kann man sich prima Abenteuergeschichten erzählen.



Am Abend vor dem Spiegel kann Pip keine roten Stellen im Fell entdecken. Glücklicherweise kuschelt sich das Bärchen in sein weiches Bett, ganz ohne Piksen und Kribbeln. Das war ein schöner Tag. Morgen geht's wieder hinaus zum Spielen – aber ohne Sonnenbrand!



Liebe Eltern,



die Haut von Kindern kann sich nicht so gut gegen UV-Strahlung schützen. Auch ohne Sonnenbrand kann regelmäßige Sonneneinstrahlung in den ersten Lebensjahren Schäden anrichten, die viele Jahre später zum Hautkrebs führen können.

Wenn Sie die folgenden Tipps beachten, können Sie Hautkrebs effektiv vorbeugen:



- Halten Sie sich während der stärksten Sonneneinstrahlung zwischen 11.00 und 15.00 Uhr im Schatten oder idealerweise in Innenräumen auf. Im Schatten kommt noch fast die Hälfte der UV-Strahlung an.
- Schützen Sie „Sonnenterassen“, auf die die Sonne besonders häufig scheint: die Haut an Stirn, Nase, Nacken, Schultern und Knien sollte durch Kleidung oder Sonnencreme geschützt sein.

- Vergessen Sie auch die Kopfbedeckung nicht!
- Verwenden Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30 oder höher). Tragen Sie die Creme mindestens 30 Minuten bevor Sie das Haus verlassen auf, damit sie richtig wirken kann.
- Im ersten Lebensjahr gehören Kinder gar nicht in die direkte Sonne.

Alle diese Tipps gelten für Deutschland in den Monaten April bis September. In dieser Zeit ist die Sonneneinstrahlung besonders intensiv – auch bei bewölktem Himmel. Wolken halten nur ca. 20% der UV-Strahlung ab.

Hautkrebs lässt sich früh erkennen und schlimme Folgen können vermieden werden. Gehen Sie deshalb ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre zum Hautkrebsscreening. Auch Sie selbst sollten Ihre Haut regelmäßig auf Veränderungen untersuchen und diese ggf. bei Haut- oder Hausarzt\_in überprüfen lassen.



Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.



Tragen Sie mit Ihrer Spende dazu bei, dass wir unsere Arbeit zur Krebsprävention weiter vorantreiben können.

Spendenkonto bei der Stadtparkasse Düsseldorf  
DE63 3005 0110 0010 1514 88  
Spendenzweck: Krebsprävention

Spenden geht auch online unter  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

oder QR-Code  
scannen:



Spenden sind steuerbegünstigt. Herzlichen Dank!