



LEICHTE  
SPRACHE 

Tipps für den  
Sonnenschutz



# Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?



Gefördert von: Stiftung  
Wohlfahrtspflege  
NRW

Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Bilder: Inga Kramer

# Wie stark scheint die Sonne?

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

Das Fachwort für die Zahlen heißt:  
UV-Index.  
Sie finden den UV-Index zum Beispiel  
in einer Wetter-App.



UV-Index

## Heute ist der UV-Index 1

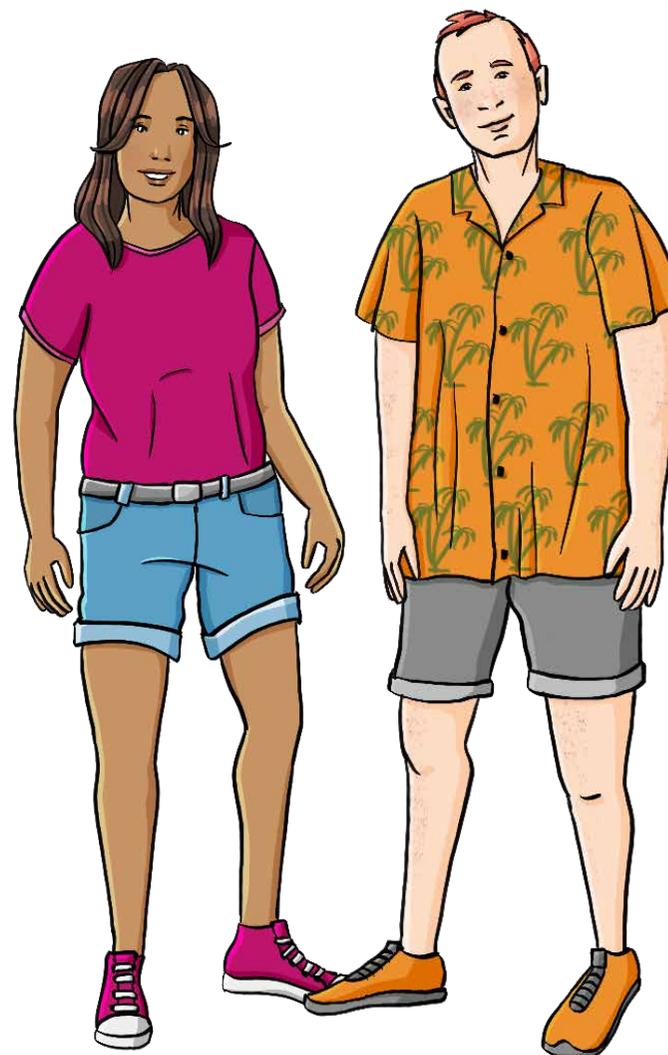
LEICHTE  
SPRACHE



Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Sie brauchen heute  
**keinen** Sonnenschutz.



## Heute ist der UV-Index 2

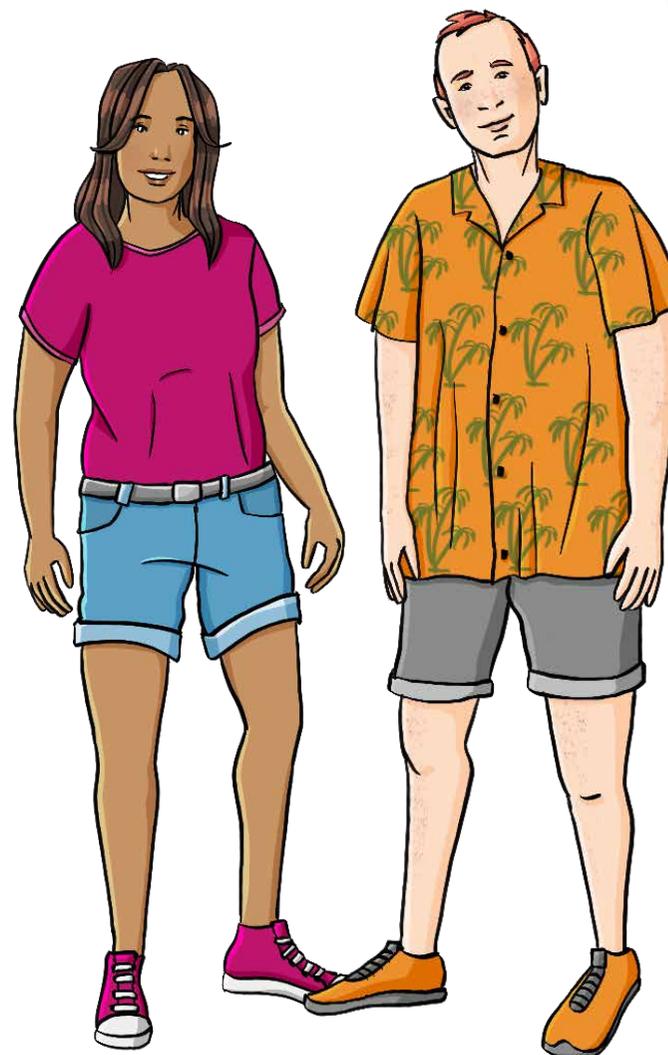
LEICHTE  
SPRACHE



Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Sie brauchen heute  
**keinen** Sonnenschutz.



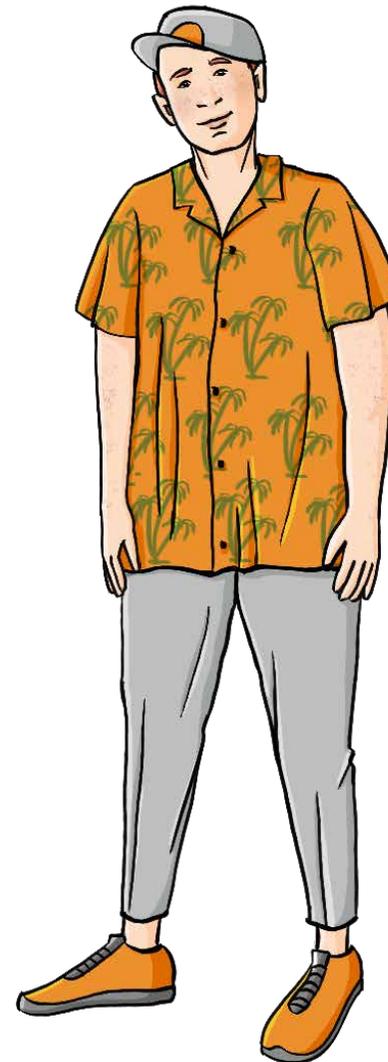
## Heute ist der UV-Index 3

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie Sonnenschutz, wenn Sie sich draußen aufhalten:

- Tragen Sie mittel-lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit im Schatten.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **30** oder **50**.



UV  
INDEX

3

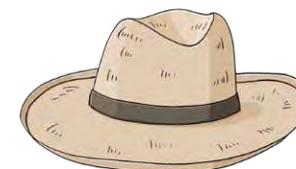
## Heute ist der UV-Index 4

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie Sonnenschutz, wenn Sie sich draußen aufhalten:

- Tragen Sie mittel-lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit im Schatten.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **30** oder **50**.



## Heute ist der UV-Index 5

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

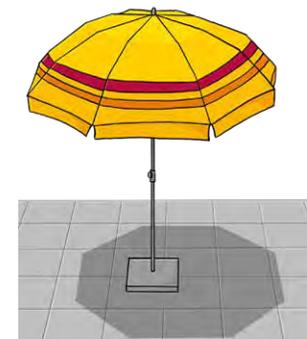
### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie Sonnenschutz, wenn Sie sich draußen aufhalten:

- Tragen Sie mittel-lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit im Schatten.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **30** oder **50**.



LEICHTE  
SPRACHE



UV  
INDEX

5

## Heute ist der UV-Index 6

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie Sonnenschutz, wenn Sie sich draußen aufhalten:

- Tragen Sie mittel-lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit im Schatten.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **30** oder **50**.



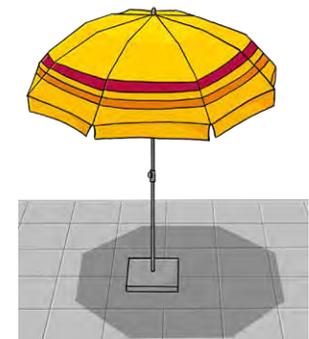
## Heute ist der UV-Index 7

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie Sonnenschutz, wenn Sie sich draußen aufhalten:

- Tragen Sie mittel-lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit im Schatten.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **30** oder **50**.



## Heute ist der UV-Index 8

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie viel Sonnenschutz.

- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit drinnen.
- Wenn Sie sich doch draußen aufhalten, dann bleiben Sie unbedingt im Schatten.
- Tragen Sie lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **50**.



## Heute ist der UV-Index 9

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie viel Sonnenschutz.

- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit drinnen.
- Wenn Sie sich doch draußen aufhalten, dann bleiben Sie unbedingt im Schatten.
- Tragen Sie lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **50**.



LEICHTE  
SPRACHE



UV  
INDEX

9

## Heute ist der UV-Index 10

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie viel Sonnenschutz.

- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit drinnen.
- Wenn Sie sich doch draußen aufhalten, dann bleiben Sie unbedingt im Schatten.
- Tragen Sie lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **50**.



UV  
INDEX

10

## Heute ist der UV-Index 11

Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.  
Die Zahlen geben an,  
wie stark die Sonne scheint.  
Bei einer großen Zahl  
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.  
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

### Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?

Heute brauchen Sie viel Sonnenschutz.

- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit drinnen.
- Wenn Sie sich doch draußen aufhalten, dann bleiben Sie unbedingt im Schatten.
- Tragen Sie lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **50**.



## Impressum

Dieser Aufsteller ist vom Projekt:  
**Krebs-Vorsorge verstehen. Krebs früh erkennen.**

Wir haben zusammen-gearbeitet mit:

- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- Mitarbeitende aus Einrichtungen für Menschen mit Behinderung.
- Ärzten und Ärztinnen.

Vielen Dank an alle für die Zusammenarbeit.

Wir haben Fach-Infos benutzt.  
Die Fach-Infos heißen  
S3-Leitlinie Prävention von Hautkrebs. AWMF, 2021.

Beschäftigte aus der Werkstatt für behinderte Menschen  
in der Evangelischen Stiftung Volmarstein  
haben den Text in Leichter Sprache geprüft.

Die Bilder sind von Inga Kramer:  
[www.ingakramer.de](http://www.ingakramer.de)

Nina Probst hat „die Tipps“ gestaltet.

Durchgeführt von:



Weitere Infos zum Projekt:  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache)

Dieser Aufsteller ist von Juni 2023.



In Kooperation mit:



Gefördert von:





**Krebs ausschalten:**

**Die Krebsgesellschaft macht Infos  
in Leichter und schwerer Sprache.**

**Die Krebsgesellschaft macht Beratung  
über die Krankheit Krebs.**

**So hilft die Krebsgesellschaft vielen Menschen.**

**Sie können die Krebsgesellschaft NRW  
mit Spenden unterstützen.**

**Das ist das Konto für die Spenden:**

Stadtsparkasse Düsseldorf  
IBAN DE63 3005 0110 0010 1514 88



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



Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen  
und Sie kommen direkt zu unserer Spendenseite.

Möchten Sie wissen was die Krebsgesellschaft NRW alles macht?  
Schauen Sie auf:

