

Sehr geehrte Damen und Herren,

sehr geehrte Sportlerinnen und Sportler,

unser Programm „[Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung](#)“ geht in die dritte Runde – und wir freuen uns, wenn Sie in diesem Jahr (wieder) mit dabei sind und mit uns gemeinsam den **UV-Schutz im Sport zum Thema machen!**

Worum geht's?

Sportlerinnen und Sportler Ihrer Sportart verbringen bei Training und Wettkampf viel Zeit im Freien und sind damit der UV-Strahlung der Sonne besonders ausgesetzt. Um das Risiko von UV-bedingten Schäden an Haut und Augen zu reduzieren, ist Sonnenschutz beim Sport im Freien ein Muss. Zu viel UV-Strahlung ist nicht nur der wichtigste Risikofaktor für Hautkrebs, sondern kann auch das Immunsystem schwächen und dadurch die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Mit dem kosten- und werbefreien **Programm „Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung“** können Vereine und Verbände ihre Mitglieder für den UV-Schutz sensibilisieren. Auf der Projektwebseite www.cleverinsonne.de/sport-und-bewegung/ finden Sie alle Informationen zum Programm, die kostenfreie Bestellmöglichkeit für das Programmmaterial und hilfreiche Tipps zum UV-Schutz beim Sport.

Nach Durchführung des Programms können sich Vereine und Verbände zum Zeichen ihres Engagements beim UV-Schutz als CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN auszeichnen lassen.

Was können Sie tun?

Der Klimawandel stellt aktive Sportler:innen vor neue gesundheitliche Herausforderungen. Dennoch weisen laut einer [Recherche von Schneider und Kolleg:innen](#) (2021) nur wenige Verbände explizit auf die möglichen negativen gesundheitlichen Klimawandelfolgen, z. B. erhöhte UV-Belastung hin. Der [Deutsche Olympische Sportbund](#) (DOSB), der [Deutsche Alpenverein](#) (DAV), der [Deutsche Kanu-Verband](#) (DKV) beispielsweise geben auf ihren Internetseiten Empfehlungen zum Umgang mit erhöhter UV-Belastung und anderen Risiken durch den Klimawandel. Auch einzelne Vereine wie der [Dresdner Sportclub 1898](#) oder der [Ostseesportverein Scharbeutz](#) haben das Thema erfreulicherweise in ihren Internetauftritt aufgenommen.

Wir freuen uns, wenn Sie die **Vereine Ihrer Sportart auf den UV-Schutz und unser Programm aufmerksam machen**. Leiten Sie dazu einfach diese E-Mail weiter. Gern senden wir auf Anfrage Printmaterial, Textbausteine, Bilder oder eine Präsentation zum Programm, wenn Sie bei Fortbildungen, Veranstaltungen oder online den UV-Schutz im Sport zum Thema machen wollen.

Welche weiteren Angebote gibt es?

Die Stärke der Sonnenstrahlen zu beurteilen, ist gar nicht so leicht. Oft wird sie unterschätzt, da wir Menschen nur Hitze spüren, für UV-Strahlung jedoch kein Sinnesorgan haben. Wichtig zu wissen: Nicht das Thermometer, sondern der UV-Index zeigt an, wie viel Schutz vor UV-Strahlung notwendig ist. In Deutschland ist der UV-Index bereits ab April regelmäßig so hoch, dass Sonnenschutz empfohlen wird.

Unsere Projektpartnerin, die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V., bietet mit dem Projekt „WATCH OUT“ die Möglichkeit, den UV-Index in Sportstätten, Schwimmbädern usw. prominent zu präsentieren und so die Aufmerksamkeit für angemessenen UV-Schutz zu

stärken. Weitere Infos finden Sie unter der WATCH OUT-Microsite

<https://watchoutatthebeach.io/> und in diesem Informationsflyer:

<https://www.hautkrebspraevention.de/download/pdf/watchout/watchout-info-2025.pdf>

Für Fragen zum Programm „Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung“ steht Ihnen Vera Fieber (0351 458-7443; vera.fieber@ukdd.de) gern zur Verfügung. Fragen zu „WATCH OUT“ beantwortet Ihnen gern Carina Annalena Jung (040 334-6533 99, jung@unserehaut.de).

Einen guten Start in die sportliche Sonnensaison wünscht

das Team von CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN ist eine von der Deutschen Krebshilfe geförderte Kampagne zur Hautkrebsprävention. Weitere Kooperationspartner in der Kampagne sind das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC), die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V., das Projekt „Die Sonne und Wir“ der Universität zu Köln/ Uniklinik Köln und das Universitäre Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH). Das Programm „Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung“ ist Teil der Kampagne und wurde am NCT/UCC entwickelt. „WATCH OUT“ ist ein Projekt der ADP.