

Anhang 3: Sonnenschutzquiz

<p>1. Welche natürliche UV-Strahlung erreicht <u>nicht</u> die Erdoberfläche?</p> <p>a. UV-A</p> <p>b. UV-B</p> <p>c. UV-C</p>	<input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> S
<p>2. Wie ist das Verhältnis der auf die Erde treffenden natürlichen UV-Strahlung?</p> <p>a. 40 % UV-A, 40 % UV-B, 20 % UV-C</p> <p>b. 60 % UV-A, 30 % UV-B, 10 % UV-C</p> <p>c. 95 % UV-A, 5 % UV-B, 0 % UV-C</p>	<input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> C
<p>3. Wieviel Prozent der natürlichen UV-Strahlung trifft am Tage zwischen 10 und 14 Uhr MEZ auf die Erde?</p> <p>a. 20 %</p> <p>b. 40 %</p> <p>c. 60 %</p>	<input type="checkbox"/> Q <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> H
<p>4. Wie verhält sich die UV-Belastung bei dünner werdender Ozonschicht?</p> <p>a. Wird geringer</p> <p>b. Bleibt gleich</p> <p>c. Wird größer</p>	<input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> U
<p>5. Was versteht man unter UV-Index?</p> <p>a. Messwert zur Beurteilung der Ozonschicht</p> <p>b. Angabe des Tageshöchstwertes der sonnenbrandwirksamen Strahlen</p> <p>c. Angabe des Schutzfaktors von Sonnenbrillen</p> <p>d. Verzeichnis sonnenbrandwirksamer Hautschutzmittel</p>	<input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> M
<p>6. Nach wieviel Minuten Aufenthalt im Freien sind bei einem UV-Index von 3 Maßnahmen beim Hauttyp 2 empfohlen</p> <p>a. 30 min</p> <p>b. 60 min</p> <p>c. 90 min</p>	<input type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> P
<p>7. Was bietet der Haut <u>keinen</u> Schutz vor UV-Strahlung?</p> <p>a. Selbstbräunungscreme</p> <p>b. Kleidung mit UV-Schutz</p> <p>c. Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) 30</p> <p>d. Sonnenschirme und Sonnensegel</p>	<input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> S
<p>8. Wie kann man sein eigenes Sonnenbrandrisiko einschätzen?</p> <p>a. Nicht möglich, da sich die Ozonschicht ständig verändert</p> <p>b. Den Hauttyp und damit die Eigenschutzzeit herausfinden</p> <p>c. Den UV-Index beachten</p> <p>d. Überprüfen, wie stark man schwitzt</p> <p>Welche Aussage trifft zu?</p> <p>Nur a ist richtig</p> <p>b und c sind richtig</p> <p>alle sind richtig</p>	<input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> L

Anhang 3: Sonnenschutzquiz

<p>9. Nach wieviel Stunden ist bei direkter Sonneneinstrahlung im Freien bei einem UV-Index von 3 mit einem Sonnenbrand zu rechnen?</p> <p>a. 1 bis 2 Stunden</p> <p>b. 2 bis 3 Stunden</p> <p>c. 3 bis 4 Stunden</p>	<p><input type="checkbox"/> D</p> <p><input type="checkbox"/> U</p> <p><input type="checkbox"/> A</p>
<p>10. Was kann durch UV-Strahlung hervorgerufen werden?</p> <p>a. Hautkrebs</p> <p>b. Sonnenbrand</p> <p>c. Vorzeitige Hautalterung</p> <p>d. Vitamin D-Mangel</p> <p>e. Konzentrationsschwäche</p> <p>f. Übergewicht</p> <p>Welche Aussagen treffen zu?</p> <p>Nur b ist richtig</p> <p>a, b und c sind richtig</p> <p>d, e und f sind richtig</p>	<p><input type="checkbox"/> R</p> <p><input type="checkbox"/> I</p> <p><input type="checkbox"/> P</p>
<p>11. Erhöhen wiederholte Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend das Hautkrebsrisiko beim Erwachsenen deutlich?</p> <p>a. ja</p> <p>b. nein</p>	<p><input type="checkbox"/> E</p> <p><input type="checkbox"/> L</p>
<p>12. Welche UV-Strahlung sorgt für eine schnelle, aber kurzfristige Bräune?</p> <p>a. UV-A</p> <p>b. UV-B</p> <p>c. UV-C</p>	<p><input type="checkbox"/> H</p> <p><input type="checkbox"/> T</p> <p><input type="checkbox"/> M</p>
<p>13. Welche UV-Strahlung sorgt für eine langsame, aber anhaltende Bräune in Verbindung mit der Verdickung der Oberhaut (Lichtschwielen)?</p> <p>a. UV-A</p> <p>b. UV-B</p> <p>c. UV-C</p>	<p><input type="checkbox"/> G</p> <p><input type="checkbox"/> A</p> <p><input type="checkbox"/> O</p>
<p>14. Welches sind die natürlichen Reaktionen der Haut bei UV-Strahlung?</p> <p>a. Hautbräunung (Pigmentierung)</p> <p>b. Verdickung der Hornschicht (Lichtschwielen)</p> <p>c. Hautblässe</p> <p>d. Hauttrockenheit</p> <p>Welche Aussagen treffen zu?</p> <p>a und b sind richtig</p> <p>c und d sind richtig</p> <p>alle sind richtig</p>	<p><input type="checkbox"/> U</p> <p><input type="checkbox"/> P</p> <p><input type="checkbox"/> Z</p>
<p>15. Welche UV-Strahlung ist überwiegend für die Hautalterung verantwortlich?</p> <p>a. UV-A</p> <p>b. UV-B</p> <p>c. UV-C</p>	<p><input type="checkbox"/> T</p> <p><input type="checkbox"/> R</p> <p><input type="checkbox"/> S</p>

<p>16. Aktinische Keratosen zeigen sich als flache, rötliche, leicht schuppende Veränderungen, die kaum Beschwerden verursachen. Sie treten bevorzugt an den Sonnenterrassen (Ohrmuscheln, Augenunterlider, Nasenrücken, Unterlippe, Glatze) auf. Wieviel Prozent der Aktinischen Keratosen gehen innerhalb von 10 Jahren in ein Plattenepithelkarzinom über?</p> <p>a. 1 % b. 10 % c. 50 %</p>	<input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Ü
<p>17. Wieviel Menschen erkranken in Deutschland im Jahr an Hautkrebs?</p> <p>a. weniger als 30.000 b. ziemlich genau 130.000 c. mehr als 200.000</p>	<input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> O
<p>18. Welche natürliche UV-Strahlung verursacht häufig weißen Hautkrebs? Welche Antwort trifft <u>nicht</u> zu?</p> <p>a. UV-A b. UV-B c. UV-C</p>	<input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> R
<p>19. Welcher ist der bösartigste Hautkrebs, der auch Tochtergeschwülste (Metastasen) bilden kann?</p> <p>a. Weißer Hautkrebs b. Schwarzer Hautkrebs</p>	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> Z
<p>20. Was bedeutet ein Sonnenbrand für die Haut?</p> <p>a. Eine harmlose Begleiterscheinung mehrerer Sonnenbäder b. Einen lebenslangen Schaden im Hautgewebe c. Die unvermeidliche Vorstufe der Hautbräunung d. Eine akute Stressreaktion der Haut auf übermäßige UV-Strahlung</p> <p>Welche Aussage trifft zu?</p> <p>Nur a ist richtig a und c sind richtig b und d sind richtig</p>	<input type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> U
<p>21. Welche Aussage zu Sonnenschutzmitteln ist richtig?</p> <p>a. ... werden bei der Behandlung von Lichtdermatosen nicht eingesetzt. b. ... verzögern die Bräunung der Haut. c. ... dienen vor allem der Verhinderung von Hautalterung.</p>	<input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> W
<p>22. Welche Aussage zu Sonnenschutzmitteln trifft zu?</p> <p>a. Sonnenschutzpräparate sollten nach der Sonnenexposition aufgetragen werden. b. Die Dicke des Auftrags von Sonnenschutzmitteln hat auf die Schutzwirkung keinen Einfluss. c. Inhaltsstoffe von Sonnenschutzmitteln sollen unter UV-Strahlung stabil bleiben.</p>	<input type="checkbox"/> Q <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> I
<p>23. Welche Aussage zu UV-Filtern trifft zu?</p> <p>a. Chemische UV-Filter sind Zinkoxid und Titandioxid. b. Chemische UV-Filter wirken vor allem durch Reflexion des Sonnenlichts. c. Für Kinder werden vorwiegend physikalische UV-Filter empfohlen.</p>	<input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> E

Anhang 3: Sonnenschutzquiz

<p>24. Welche Aussage zu UV-Filtern trifft <u>nicht</u> zu?</p> <p>a. Physikalische UV-Filter sind Mikropigmente.</p> <p>b. Chemische UV-Filter absorbieren Licht im UV-Bereich.</p> <p>c. Chemische UV-Filter sind verantwortlich für die Weißfärbung der Haut nach dem Auftragen des Sonnenschutzmittels.</p>	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> L
<p>25. Welche Aussage zum Lichtschutzfaktor (LSF) trifft <u>nicht</u> zu?</p> <p>a. Der LSF bezieht sich ausschließlich auf die Schutzwirkung gegenüber UV-B-Strahlung.</p> <p>b. Der LSF gibt die Wirkungszeit des Produkts in Minuten an.</p> <p>c. Die Schutzkategorie „sehr hoher Schutz“ umfasst Produkte mit einem LSF 50+.</p> <p>d. Das UVA-Symbol auf der Verpackung von Sonnenschutzmitteln besagt, dass der UV-A-Schutz mindestens ein Drittel des LSF beträgt.</p>	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> R
<p>26. Welche akuten Folgen treten ein, wenn man längere Zeit ungeschützt in die Sonne blickt?</p> <p>a. Augenzittern</p> <p>b. Blendung</p> <p>c. Grauer Star</p> <p>d. Verbrennungen im Bereich der Netzhaut</p> <p>e. Erblindung</p> <p>Welche Möglichkeiten treffen zu?</p> <p>a, b und c sind richtig</p> <p>b, c und d sind richtig</p> <p>b, d und e sind richtig</p>	<input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> O
<p>27. Die Sonne kann zur Entstehung der altersbedingten degenerativen Netzhautveränderung beitragen. Bei wieviel Prozent der 65-Jährigen ist dies die häufigste Erblindungsursache in der westlichen, weißen Bevölkerung?</p> <p>a. 5 %</p> <p>b. 20 %</p> <p>c. 50 %</p>	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> K
<p>28. Mit welchen Angaben wird der UV-Schutz auf Sonnenbrillen beworben?</p> <p>a. UV 300</p> <p>b. UV 400</p> <p>c. UV 500</p>	<input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> E
<p>29. Erkennt man den UV-Schutz an der Farbe der Brillengläser?</p> <p>a. Ja</p> <p>b. Nein</p>	<input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> E
<p>30. Ab welcher Tätigkeitsdauer im Freien im April bis Oktober in der Sonne muss eine arbeitsmedizinische Vorsorge angeboten werden?</p> <p>a. halbe Stunde an 30 Tagen</p> <p>b. einer Stunde an 50 Tagen</p> <p>c. vier Stunden an 65 Tagen</p>	<input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> H
<p>31. Wenn kein UV-Index zur Verfügung steht, kann anhand einer Faustregel die Gefährdung durch natürliche UV-Strahlung abgeschätzt werden. Wie heißt die Faustregel?</p> <p>a. Bauernregel</p> <p>b. Schattenregel</p> <p>c. Verkehrsregel</p>	<input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> F

