



# Achten Sie auf den UV-Index?

Je nach Jahres- und Tageszeit, geografischer Lage, Wetter und Ozonkonzentration ist die Gefahr, einen Sonnenbrand einzufangen, unterschiedlich gross. Ein einfaches Mass für die Stärke der schädlichen UV-Strahlung ist der UV-Index.

**TEXT: JÜRIG LENDEMANN**

Das Spektrum der Sonnenstrahlen umfasst die langwelligeren Infrarotstrahlen (Wärme), die sichtbaren Farben sowie die kurzwelligeren ultravioletten (UV-) Strahlen. Von diesen drei Gruppen sind die UV-Strahlen die energiereichsten und können Haut und Augen schädigen. UV-A-Strahlen dringen bis in die Lederhaut ein und produzieren freie Radikale. Obwohl sie viel schwächer sind als UV-B-Strahlen, schädigen sie die Erbsubstanz der Hautzellen. UV-B-Strahlen sind kurzwelliger und schädigen die äusserste Hautschicht (Sonnenbrand). UV-B-Strahlen werden durch die Ozonschicht zum grossen Teil zurückgehalten; wo diese dünn ist, besteht ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Sowohl UV-A- wie UV-B-Strahlen regen in der Haut die Bildung des Farbstoffs Melanin an. Die Schutzwirkung brauner Haut ist allerdings relativ klein (Lichtschutzfaktor bis 2).

## **UV-Index**

Wie stark die UV-Strahlung am Boden an einem Tag werden kann (Tagesspitzenwert), zeigt der UV-Index. Die Skala reicht von 1 (niedrig; kein Schutz erforderlich) bis 11+ (extrem; Schutz absolut notwendig).

Die aktuellen UV-Index-Werte für die Schweiz finden sich auf [meteoschweiz.admin.ch](https://meteoschweiz.admin.ch) > Service & Publikationen > Applikationen > UV-Index. Informationen zum Schutz vor UV-Strahlung, Prognosen zum UV-Index und interessante Links und Downloads zum Thema finden sich auf [uv-index.ch](https://uv-index.ch) sowie auf [bag.admin.ch/uv\\_strahlung](https://bag.admin.ch/uv_strahlung).

## **Sonnenschutz in Stichworten**

Sonne massvoll tanken, die Mittagszeit im Schatten verbringen. Körper mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille schützen. Produkte vorziehen, die nachweislich vor UV-Strahlen schützen. Dunkle Kleidung schützt

besser als helle Stoffe. Einem dem Hauttyp angepassten Sonnenschutz auftragen – rechtzeitig, in genügender Menge (2g pro cm<sup>2</sup> Haut = 6 Teelöffel pro Erwachsenenkörper), nach dem Baden grosszügig nachcremen. Problemzonen wie Dekolleté, Nasenrücken, Ohren, Hände und Füsse mit einem Produkt mit besonders hohem Lichtschutzfaktor (LSF, SPF) schützen. In südlichen Breiten und im Gebirge ist die UV-Strahlung stärker, daher den Schutz erhöhen. Lassen Sie sich über die für Sie (und Ihre Kinder) optimalen Sonnenschutzpräparate in der Apotheke beraten. <

### Wissen Sie das?

Sind die folgenden Aussagen richtig oder falsch?

- A** Es ist notwendig, sich in der Sonne aufzuhalten, weil durch die UV-Strahlung Vitamin D gebildet wird.
- B** Im Winter und Frühling ist die Sonne nicht gefährlich.
- C** Zwischen 11 und 15 Uhr sollte ich die Sonne meiden.
- D** Sonnenschutzmittel schützen mich, sodass ich viel länger in der Sonne liegen kann.
- E** Der billigste und beste Schutz vor Sonnenstrahlen ist der Schatten.
- F** Um länger in der Sonne bleiben zu können, brauche ich nur meinen Sonnenschutz erneut aufzutragen.
- G** Kinder sollten besonders geschützt werden.
- H** An einem bewölkten Tag kann ich keinen Sonnenbrand bekommen.
- I** Wenn ich die Hitze nicht spüre, wenn ich mich an der Sonne aufhalte, bekomme ich keinen Sonnenbrand.
- J** UV-Strahlung schädigt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen.
- K** Die negativen Auswirkungen von Sonnenbränden addieren sich.
- L** Je gebräunter meine Haut ist, desto attraktiver bin ich.
- M** Eine gebräunte Haut schützt vor einem zusätzlichen Sonnenbrand.
- N** Je höher die Höhe, desto mehr brennt die Sonne auf der Haut.
- O** Die Reflexion der UV-Strahlung durch Sand und Wasser muss berücksichtigt werden.

Antworten:  
Richtig: C, E, G, J, K, N, O  
Falsch: A, B, D, F, H, I, L, M

Erklärungen zu den Antworten auf der folgenden Seite 32.

### Erklärungen

- A** Die für die Vitamin-D-Produktion notwendige Expositionszeit ist so kurz, dass man auch ohne Sonnenbad immer genug davon bekommt.
- B** Die UV-Intensität hängt insbesondere vom Breitengrad, der Höhe und Bodenreflexion (z. B. von Schnee) ab.
- C** Aufgrund des höchsten Sonnenstands ist die UV-Strahlung am Tag zu dieser Zeit am stärksten.
- D** Sonnenschutzmittel schützen zwar, wobei ihre Wirksamkeit nach dem Auftragen nachlässt; man sollte sich nicht länger in der Sonne aufhalten, als der Lichtschutzfaktor zulässt.
- E** Schatten schützt vor direkter Strahlung. Dennoch sollte man sich auch vor der diffusen Himmelsstrahlung schützen.
- F** Sonnenschutzmittel schützen nur eine bestimmte Zeit lang. Danach ist jede weitere UV-Exposition schädlich.
- G** Wegen der hohen Empfindlichkeit ihrer Haut und der kumulativen Wirkung von Sonnenbränden.
- H** Obwohl Wolken die UV-Strahlung abschwächen, ist die diffuse Himmelsstrahlung intensiv genug, um einen Sonnenbrand zu bekommen. Nur dichte und tiefe Wolken bieten einen Schutz.
- I** UV-Strahlung kann vom Menschen nicht wahrgenommen werden, da sie in den äußersten Hautschichten absorbiert wird.
- J** Sonnenbrand ist vielleicht die bekannteste Auswirkung, aber UV-Strahlung kann ebenfalls die Entwicklung einer Linsentrübung verursachen.
- K** Die Fähigkeit des menschlichen Körpers, sich vor UV-Strahlen bedingten Schäden zu schützen und diese zu reparieren, nimmt im Laufe des Lebens ab.
- L** Diese gesellschaftliche Einstellung ändert sich. Noch vor einem Jahrhundert galt in unseren Breitengraden blasse Haut als attraktiver. In Ländern wie Indien und Afrika gilt helle Haut als schön.
- M** Eine Bräune ist bereits eine Reaktion auf die UV-Belastung und schützt die Haut nur teilweise.
- N** Je höher die Höhe ist, desto geringer ist die Abschwächung der UV-Strahlung durch die Atmosphäre.
- O** Die direkten Sonnenstrahlen und die diffuse Himmelsstrahlung sind nach der Reflexion am Boden für die UV-Belastung ebenso wichtig

Quelle:  
UV-Index for the Public, COST-713 Action