

Sonne, Spaß und Sonnenschutz



Die Sonne lacht, die Temperatur steigt! Also, nichts wie raus und die Natur genießen!

VORSICHT!

Die Sonne bringt Licht und Wärme auf die Erde und sorgt dafür, dass Leben hier überhaupt erst möglich ist und dass wir uns wohlfühlen.

Auch das Klima auf unserem Planeten wird durch Sonnenenergie angetrieben.

Doch gleichzeitig bringt die Sonnenstrahlung eine Reihe von schädlichen Wirkungen (z.B. Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs) mit sich, wodurch der Mensch ernsthaft erkranken kann.

Ursache ist unter anderem die in der Strahlung der Sonne enthaltene ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung).

Durch sie können vor allem die menschliche Haut und die Augen geschädigt werden, sodass es hier langfristig zu Krebserkrankungen kommen kann.

Es sei aber auch noch auf einen bekannten positiven Effekt der UV-Strahlung hingewiesen. Sie regt nämlich den menschlichen Körper an, Vitamin D zu bilden.

Dafür reicht es, im Frühling, Sommer und Herbst in Deutschland eine kurze Zeit in der Sonne zu verbringen. Eine "Extraportion UV-Strahlung" in Form eines „Sonnenbades“ ist nicht nötig.

SONNENSCHUTZ

Wie können wir uns effektiv vor der UV-Strahlung schützen?

Das Gesundheitsrisiko hängt von der Höhe der UV-Belastung ab, also davon, bei welcher UV-Intensität man sich wie lange der UV-Strahlung aussetzt.

Als Orientierungshilfe, welche Sonnenschutzmaßnahmen in welcher Situation ergriffen werden sollten, dient der international einheitliche UV-Index (UVI).

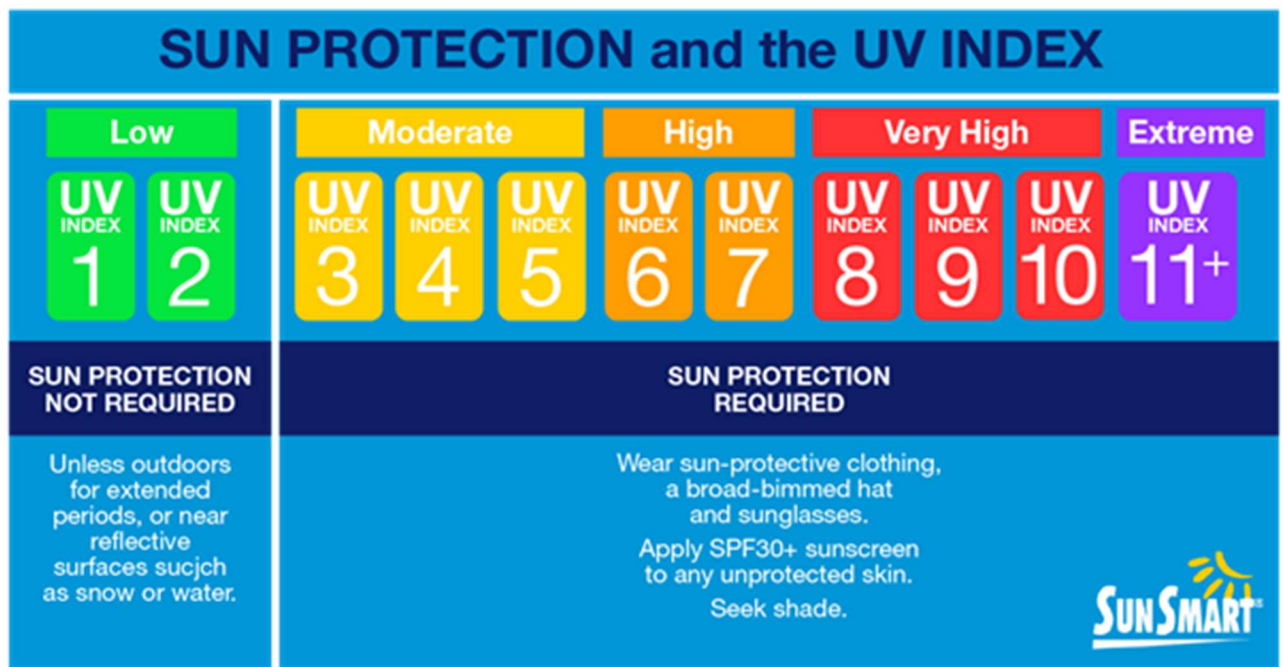
Er zeigt an, wie intensiv die UV-Strahlung an einem bestimmten Tag in einer bestimmten Region maximal ist.

Der UVI wird häufig im Wetterbericht genannt und auch das Bundesamt für Strahlenschutz ([Internetseite des BfS](#)) informiert über aktuelle UVI-Werte.

Prognosen können im Internet abgerufen werden

[für Deutschland nach Region](#) und [weltweit](#).

per [Newsletter](#)



Quelle: <https://www.werribeeps.vic.edu.au/articles/597>

Folgende **Schutzmaßnahmen** werden unabhängig vom UVI empfohlen:

- **Intensive Sonneneinstrahlung meiden**

Bei Sonnenhöchststand zur Mittagszeit ist die Wirkung der Sonne mehrfach höher als vormittags oder nachmittags. Das sollte man für Aktivitäten im Freien (auch im Beruf und beim Sport) bedenken.

- **Anziehen**

Beste und einfachster Sonnenschutz sind angemessene Kleidung und eine Kopfbedeckung.

Die Kleidung sollte leicht und weit sein. Kleidung mit UV-Schutz ist in manchen Fällen empfehlenswert.

Die Kopfbedeckung sollte auch die Ohren und den Nacken schützen. Die Schuhe sollten den Fußrücken bedecken.

- **Augen schützen**

Eine Sonnenbrille beugt Augenschäden wie z.B. eine Linsentrübung oder eine Schädigung der Netzhaut vor.

Wirksame Brillen sind durch einen Hinweis gekennzeichnet (UV 400).

- **Alle unbedeckten Körperstellen großzügig mit Sonnencreme eincremen**

Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt für Kinder einen Lichtschutzfaktor (LFS) von mindestens 30, für Erwachsene mindestens einen Lichtschutzfaktor von 20.

Bei empfindlicher Haut, im Hochsommer und in südlichen Ländern sollte ein höherer Lichtschutzfaktor gewählt werden.

Sonnencremes sollten nach 12 Monaten entsorgt werden.

- **Sonnenbrand unbedingt vermeiden!**

Dieses wird am besten durch einen dem Hauttyp entsprechenden Sonnenschutz und das Befolgen der Sonnenschutzregeln erreicht.

- **Schutz beim Baden**

Wasser reflektiert die UV-Strahlung und verstärkt dadurch ihre Wirkung.

Darum sollten auch im Wasser Schultern, Brust und Rücken mit einem T-Shirt bedeckt oder spezielle UV-Badekleidung getragen werden.

Nach dem Aufenthalt im Wasser ist es sinnvoll, die Haut erneut mit Sonnenschutzcreme einzureiben.

- **Keine Solarien!**

Solarien zu nutzen, bedeutet eine weitere UV-Bestrahlung zusätzlich zur natürlichen Belastung.

Ein Vorbräunen im Solarium führt nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes der Haut. Die zusätzliche UV-Belastung schadet nur.

Besonderer Schutz für Kinder

Das Bundesamt für Strahlenschutz betont, dass besondere Vorsicht vor Sonneneinstrahlung bei Kindern und Jugendlichen einzuhalten ist.

Ihre Haut ist deutlich empfindlicher als die Haut von Erwachsenen.

Je früher man der UV-Strahlung ausgesetzt ist, desto mehr Schäden können im Laufe des Lebens auftreten. Das Hautkrebsrisiko steigt deutlich.

Säuglinge sollen keinesfalls direkt der Sonne ausgesetzt werden.

Außerdem sollten Kinder und Erwachsene vorsichtig sein, wenn man sonnenentwöhnt ist. Dann sollte die Haut langsam an eine längere Sonnenbestrahlung gewöhnt werden.

Im Sommerurlaub kann es daher ratsam sein, in den ersten Tagen im Schatten zu bleiben.

In Australien werben Gesundheitsorganisationen mit aufwändigen Kampagnen für den Sonnenschutz.

Ein Beispiel, das sich vor allem an Kinder richtet, ist ein Animationsvideo mit der singenden Seemöwe Sid:

Slip on a Shirt -> schlüpfe in ein **Shirt!**

Slop on sun-screen -> trage **Sonnencreme** auf!

Slap on a hat -> setze einen **Hut** auf!

Seek shadow -> suche **Schatten!**

Slide wear sunglasses -> trage eine **Sonnenbrille!**



Sid, die singende Seemöwe

<https://www.youtube.com/watch?v=FzA47J7QsVk>



Slip



Slop



Slap



Seek



Slide