



**Den Sommer genießen.
Tipps zum Sonnen- und Hitzeschutz.**
LIGA.Aktuell 6

Impressum

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit
des Landes Nordrhein-Westfalen
(LIGA.NRW)
Ulenbergstraße 127 – 131
40225 Düsseldorf
Telefon 0211 3101-0
Telefax 0211 3101-1189
www.liga.nrw.de
poststelle@liga.nrw.de

Redaktion und Bearbeitung

LIGA.NRW

Namensbeiträge geben die Meinung der
Verfasser wieder. Sie entsprechen
nicht unbedingt der Auffassung des
Herausgebers.

Layout und Verlag

LIGA.NRW

Bildnachweis

pixelio.de (3, 5, 6), fotolia.de (6),
MEV-Verlag (3, 4, 5, 6)

Das LIGA.NRW ist eine Einrichtung des
Landes Nordrhein-Westfalen und gehört
zum Geschäftsbereich des Ministeriums
für Arbeit, Gesundheit und Soziales.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch
auszugsweise, nur mit Genehmigung
des LIGA.NRW.

Düsseldorf 2009

Sonnenbad statt Sonnenbrand

Ein Bad in der Sonne ist Balsam für Körper und Seele. Doch die Sonne hat auch ihre Schatten-seiten, jedes zuviel an Sonnenstrahlen ist schädlich, lässt die Haut „alt“ aussehen und leistet dem Hautkrebs Vorschub. Mit dem richtigen Sonnenschutz lässt sich die Sonne beschwerdefrei genießen.

Ob im heimischen Garten, auf dem Balkon, am Meer oder im Gebirge...Grundsätzlich sollten Sie die Haut langsam an intensive Sonnenstrahlung gewöhnen. Vermeiden Sie zu lange Sonnenbäder und setzen Sie ihre Haut nie ungeschützt der ultravioletten (UV-) Strahlung aus. Während der starken Mittagssonne empfiehlt sich ein schattiges Plätzchen, denn zwischen 11 Uhr und 15 Uhr ist die Sonnenbestrahlung bis zu 150 mal intensiver als am Morgen und Abend. Mit Sonnenhut, Sonnenbrille und möglichst sonnendichter Kleidung und einem Sonnenschutzmittel mit geeignetem Lichtschutzfaktor sind Sie vor schädlicher Sonnenstrahlung gut gerüstet. Die Höhe des Lichtschutzfaktors (LSF) gibt an, um wie viel länger Sie im Vergleich zu ungeschützter Haut in der Sonne bleiben können, ohne der Haut zu schaden. Die Schutzdauer lässt sich leicht ausrechnen. Ein Sonnenschutzmittel mit LSF 10 verzehnfacht die Eigenschutzzeit. Welches Mittel das richtige ist hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, z.B. vom Hauttyp, von der Intensität der Sonnenstrahlung wie auch von Hautempfindlichkeiten oder Hautkrankheiten, die durch Licht verursacht werden.



Hauttyp

- Besonders empfindlich reagieren Menschen mit sehr heller Haut, Sommersprossen, hellblonden oder roten Haaren und blauen oder grünen Augen. Sie brauchen sie ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor. 5 – 10 Minuten ungeschützt in der Sonne reichen aus, um einen Sonnenbrand einzufangen.
- Auch Personen mit heller Haut und hellen bis hellbraunen Haaren reagieren empfindlich auf Sonne. Sonnenbrandgefahr nach spätestens 20 Minuten.
- Etwas lockerer kann das Sonnenbaden angehen, wer von der Natur mit dunklen Haaren

und braunen Augen ausgestattet ist, aber auch diese Menschen brauchen Sonnenschutz. Nach 30 Minuten ist auch dieser Hauttyp gefährdet.

- Das gilt auch für Personen mit dunklen bis schwarzen Haaren und bräunlicher Haut, die Sonnenbrandgefahr ist zwar gering, aber länger als 40 Minuten sollten auch diese Haut nicht ungeschützt sein.

Damit Sonnenmittel ihre Schutzwirkung entfalten können, sollten sie eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Einmal eincremen reicht allerdings nicht – erneuern Sie mehrmals am Tag den Sonnenschutz. Beim Schwitzen und vor allem nach dem Baden und beim Wassersport lässt die Schutzwirkung nach, am besten wasserfestes Sonnenschutzmittel benutzen, denn Sonnenstrahlen wirken auch unter Wasser. Übrigens sollten Sie Parfums und Deodorants in der Sonne meiden, wenn nicht dunkle Pigmentflecken als unschöne Erinnerung an das Sonnenbad zurückbleiben sollen. Wenn Sie Arzneimittel einnehmen müssen, vergewissern Sie sich anhand der Packungsbeilage, dass diese nicht eine Licht sensibilisierende Nebenwirkung auf den Körper haben. Empfehlenswert ist, ein sogenanntes Breitbandsonnenschutzmittel zu benutzen, das gegen UV-A und UV-B schützt. UV-B-Schutz bezieht sich auf den Schutz gegenüber den sonnenbrandauslösenden Strahlen in der oberen



Hautschicht. Mit einem zusätzlichen UV-A-Schutz schützt das Mittel auch vor tiefer eindringenden UV-A-Strahlen. Diese beschleunigen die Hautalterung, die Faltenbildung, sie verursachen Sonnenallergien und Altersflecken. Breitbandsonnenschutzmittel sind daran zu erkennen, dass ein zweiter Sonnenschutzfaktor aufgedruckt ist. Nicht zu vergessen, auch Sonnenschutzmittel haben ein Verfallsdatum. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches Mittel für ihren





Hauttyp das richtige ist, wenden Sie sich an ihren Arzt, ihre Ärztin oder fragen Sie in der Apotheke nach.

Intensität der Strahlung

In südlichen Ländern ist die Kraft der Sonnenstrahlen durch die fast doppelte UV-Strahlung weit größer als hierzulande. Folglich muss dort die Haut noch besser vor den sengenden Strahlen geschützt werden. Auch wer sich in heimischen Regionen weitgehend gefahrlos der Sonne aussetzen kann, muss es mit dem Sonnenschutz in tropischen Ländern sehr genau nehmen. Es müssen auch nicht die Tropen sein, die Intensität der UV-Strahlung ist am Mittelmeer oder im Hochgebirge höher als im deutschen Flachland und ob beim Skifahren, beim Wassersport oder bei Strandspaziergängen – reflektierende Flächen wie Schnee, Wasser oder Sand haben eine verstärkende Wirkung. Auch wenn die Sonne noch so lockt, gerade in den ersten Tagen des Urlaubs sollte man sehr vorsichtig sein und seine Haut sorgfältig vor einem Sonnenbrand bewahren. Gleich ob im Urlaub oder zu Hause, nicht zu vergessen, Ohren, Nase, Lippen, wenig oder unbehaarte Kopfhaut, Nacken und Dekoltee... empfindliche oder besonders der Sonne ausgesetzte Körperpartien brauchen besonderen Schutz. Nicht zu empfehlen ist das „Vorbräunen“ im Solarium – gleich ob künstliche oder natürliche Strahlung, zu viel schädigt die Haut.

Besonders wichtig ist ein guter Sonnenschutz bei Kindern

Inzwischen ist erwiesen, dass Menschen, die in ihrer Kindheit öfter einen Sonnenbrand erlitten haben, später überdurchschnittlich häufig an Hautkrebs erkranken. Beim Spielen in der Sonne sollten



Kinder und vor allem Kleinkinder ein sonnen-dichtes T-Shirt oder Hemdchen tragen - ebenso wie eine weitgeschnittene und möglichst lange Hose, den Kopf sollte mit einer Kopfbedeckung schützen und alle unbedeckten Hautbereiche mit einer geeigneten Sonnenschutzcreme sorgfältig eincremen. Babys sollten auf jeden Fall einen Schattenplatz genießen.

Sonnenschutz zum Anziehen bietet spezielle UV-Sonnenschutzbekleidung. UPF (Ultraviolet Protection Factor) ist der "Lichtschutzfaktor" für Textilien. Die Australier und Neuseeländer haben es uns, aufgrund der hohen Hautkrebsrate, vorgemacht und ihr Augenmerk auf UV-Schutzbekleidung gelenkt. Inzwischen bieten auch hierzulande immer mehr Hersteller Textilien mit integriertem UV-Schutz an. Im Gegensatz zum australisch-neuseeländische Standard werden beim europäischen Standard UV 801 die Textilien auch nach Beanspruchung durch z.B. Nässe oder Dehnung berücksichtigt.

Sicherheitscheck bei Sonnenbrillen – Gut (Aus-) Sehen mit dem richtigen Sonnenschutz!

Ob sportlich, funktional, extravagant oder elegant... Sonnenbrillen gibt es in vielen Ausführungen und Preisklassen. Doch neben dem modischen Chic sollte beim Kauf vor allem auf den UV-Schutz geachtet werden. Wer die Wahl hat, hat die Qual.

Sonnenbrillen gibt es in den verschiedensten Formen und Farben. Aber Vorsicht: Nicht jede Sonnenbrille schützt die Augen vor schädlicher UV-Strahlung. Worauf Sie beim Brillenkauf achten sollten – hier die wichtigsten Fragen und Antworten. (Gilt für Sonnenbrillen, die ohne Korrekturbrillengläser ausgeführt sind.)

Wie erkenne ich, ob der UV-Schutz ausreichend ist?

Die Brille, die Verpackung oder der Beipackzettel müssen mit der CE-Kennzeichnung versehen sein, mit der der Hersteller bestätigt, dass die Brille den gesetzlichen Sicherheitsanforderungen genügt. Auch Bezeichnungen wie „UV 400“ oder „100 % UV-Schutz“ sind Indizien, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet. Leider sind diese Kennzeichnungen häufig zu Unrecht angebracht und daher keine Garantie für ausreichenden UV-Schutz. Wer sicher gehen will, sollte seine Brille beim Optiker mit einem Photometer prüfen lassen.

Schützen stark getönte Gläser besser vor ultravioletter Strahlung?



Da ultraviolette Strahlung unsichtbar ist, besagt der Grad der Tönung nichts über den UV-Schutz, die Tönung schwächt lediglich das sichtbare Licht und sollte den jeweiligen Bedingungen

angepasst werden. Sie ist in fünf Filterkategorien (nach DIN EN 1836) von 0 bis 4 unterteilt und muss auf der Brille angegeben sein. So genügt für „normale“, mitteleuropäische Lichtverhältnisse meist Kategorie 2 (57 – 82 % Lichtschwächung), wohingegen z. B. beim Skifahren im Gebirge eine Brille der Kategorie 4 (92 – 97 % Lichtschwächung) verwendet werden sollte. Hier gilt es zu beachten, dass solche stark getönten Brillen für den Straßenverkehr nicht geeignet sind.

Was muss ich bei der Farbe der Gläser beachten?

Braune und graue Gläser bieten einen guten Blendschutz und geringe Farbverfälschung. Sie sind daher für den Straßenverkehr geeignet. Rote, orange und gelbe Gläser wirken kontrastverstärkend und bildaufhellend. Sie sind daher bei schlechten Sichtverhältnissen zu empfehlen, z. B. in der Dämmerung oder bei trübem Wetter, für den Straßenverkehr sind sie jedoch häufig ungeeignet. Dies gilt auch für blaue und grüne Gläser, da sie die Farben verfälschen.



Was muss ich bei den Gläsern noch beachten?

Für eine optimale Schutzwirkung sollten die Gläser so groß sein, dass sie oben mindestens bis zu den Brauen und seitlich mindestens zum Gesichtsrand reichen. Die Gläser sollten keine Blasen, Schlieren oder Einschlüsse aufweisen und fixierte Gegenstände beim Hin- und Herdrehen unverzerrt darstellen. Auch darf das Glas bei leichtem Fingerdruck nicht nachgeben.

Was muss bei der Fassung berücksichtigt werden?

Selbstverständlich muss die Fassung der Form und Größe des Kopfs angepasst werden. Dabei sollte beachtet werden, dass die Gläser möglichst dicht am Auge sind, damit der Streulichtanteil minimiert wird. Die Nasenpads sollten sich der Nase anpassen lassen und aus weichem, flexiblem Material bestehen. Wichtig für Nickelallergiker: Billige Metallgestelle geben häufig Nickel in unzulässig hohen Mengen ab.



Sommergenuss ohne Hitzestau

Ausreichendes Trinken ist wichtig für einen gesunden Flüssigkeitshaushalt. Das gilt insbesondere an warmen Sommertagen. Dann beugt der Körper durch das Schwitzen einem Wärmestau und der Gefahr eines Hitzschlags vor.



An heißen Sommertagen ist unser Körper mehr noch als sonst auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen. Denn gegen ein Überhitzen des Körpers schützt dieser sich durch Schwitzen, also durch das Abgeben von Flüssigkeit, wodurch – wie die Physiker sagen – „Verdunstungskälte“ erzeugt wird. Die von den rund zwei Millionen Schweißdrüsen auf unserer Haut abgegebene Flüssigkeit verteilt sich auf der Haut und verdunstet dort mit Hilfe der überschüssigen Körperwärme, die so abgegeben wird. Als wohltuende Kühlung spüren wir diesen Effekt zwar nicht, doch wie wichtig er ist zeigt sich, wenn dem Körper Flüssigkeit fehlt. Bei ausgeprägtem Flüssigkeitsmangel ist das Schwitzen praktisch nicht mehr möglich. Der Organismus kann seine Wärmeregulation dann aber nicht mehr aufrecht erhalten und heizt sich auf. Es kommt zu einem Wärmestau, der zum Hitzschlag führen kann, der schlimmstenfalls tödlich endet.

So kündigt sich der Hitzschlag an

Besonders hoch ist die Gefahr bei starker Sonneneinstrahlung sowie bei hoher Luftfeuchtigkeit. Denn dann kann der Schweiß von der Haut nur noch bedingt verdunsten, was die Wärmeregulation erschwert. Kommt körperliche Aktivität und damit vermehrtes Schwitzen hinzu, so kann es auch ohne massive Sonneneinstrahlung zum Hitzschlag kommen. Ebenso wenn dem Organismus Flüssigkeit fehlt und das Schwitzen somit gar nicht mehr richtig möglich ist. Der Hitzschlag kündigt sich durch einen hochroten Kopf an, durch heiße, trockene Haut und Kopfschmerzen, eventuell auch durch Übelkeit. Die Betroffenen taumeln und das wichtigste Merkmal ist die steigende Körpertemperatur, wobei Temperaturen bis zu 43 Grad Celsius erreicht werden. Es droht der Kreislaufkollaps und im schlimmsten Fall sogar der Tod.



Erste Hilfe-Maßnahmen

Im Falle eines Hitzschlags sollte der Betroffene rasch an einen kühlen Ort gebracht werden. Wichtig ist es vor allem, den Kopf zu kühlen, z. B. mit in kaltem Wasser getränkten Tüchern. Der Betroffene sollte, wenn möglich, Wasser oder Fruchtsaft trinken und etwas Salziges essen, um den Flüssigkeits- und Salzverlust auszugleichen. Mit dem Körperschweiß gehen auch wichtige Salze und Spurenelemente verloren. Außerdem sollte ein Arzt gerufen werden. Ist die Situation bedrohlich, wird dieser eine Einweisung in ein Krankenhaus veranlassen, wo das Flüssigkeits- und Mineralstoffdefizit durch Infusionen ausgeglichen wird.

Dem Hitzschlag vorbeugen

Am wichtigsten ist ausreichendes Trinken. Gleichmäßig über den Tag verteilt sollten 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden, bei hohen Temperaturen sowie starken körperlichen Anstrengungen entsprechend mehr. Empfehlenswert sind vor allem Wasser, Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte reine Fruchtsäfte. Zu vermeiden sind alkoholische, koffeinhaltige und stark zuckerhaltige Getränke, sie beschleunigen den Wasserverlust des Körpers. Wichtig sind vorbeugende Maßnahmen vor allem für ältere Menschen, sie sind durch Störungen des Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushaltes besonders stark gefährdet und reagieren empfindlicher als jüngere Menschen auf Salz- und Flüssigkeitsverluste. Salz bindet das Wasser im Körper, fehlen Salz und Flüssigkeit und es kommt zusätzlich zu Flüssigkeitsverlusten etwa durch starkes Schwitzen, eine vermehrte Urin-Ausscheidung, wie sie zum Teil durch Medikamente provoziert wird, oder durch eine Durchfallerkrankung, droht Senioren leicht ein Kreislaufkollaps. Ältere Menschen sollten deshalb unbedingt darauf achten, ausreichende Mengen an Flüssigkeit zu sich zu nehmen, bei einer Herz- oder Nierenerkrankung sollte die Menge der Flüssigkeitsaufnahme mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden.



Weitere Informationen

Auf der Internetseite des LIGA.NRW unter www.hitze.nrw.de finden Sie nützliche Tipps, wie Sie sich im kommenden Sommer bei einer Hitzewelle am besten verhalten, um z.B. einem Hitzschlag vorzubeugen.

Informationen zum Thema UV-Strahlung finden Sie unter:

Bundesamt für Strahlenschutz
www.bfs.de/de/uv

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische
Prävention
www.unserehaut.de

Deutsche Krebshilfe
www.krebshilfe.de

Deutschen Wetterdienst
www.dwd.de <<http://www.dwd.de>> UV-Index

Mehr zum Informationstag Sonnenschutz am
21. Juni erfahren Sie unter
www.tag-des-sonnenschutzes.de



Landesinstitut für
Gesundheit und Arbeit
des Landes Nordrhein-Westfalen

Ulenbergstraße 127-131, 40225 Düsseldorf
Fax 0211 3101-1189
poststelle@liga.nrw.de

www.liga.nrw.de