



Ein kleiner **Sonnenbrand** ... ist doch nicht so schlimm – oder?

**Doch, ist er!** Bekommt unsere Haut zu viel Sonne ab, steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Trotz der Gefahren benötigen wir die Sonne, da diese für die Bildung von Vitamin D und damit für einen gesunden Knochenaufbau wichtig ist. Wie so oft im Leben – Es kommt auf die Dosis an!

Wie gefährlich der Aufenthalt in der Sonne ist, beschreibt der sogenannte UV-Index (UVI). Je höher der UVI, desto größer ist auch die Gefährdung, die von der Sonne ausgeht. Die Werte des UV-Index werden zur leichteren Beurteilung der gesundheitlichen Risiken, der Sonnenbrand ist eines davon, in fünf Gefahrenbereiche eingeteilt:

UV-Index:	0 – 2	3 – 5	6 – 7	8 – 10	ab 11
<b>Gefährdung:</b>	klein bis gering	mittel	hoch	sehr hoch	extrem
<b>Schutzmaßnahmen:</b>	nicht erforderlich	sehr empfehlenswert	erforderlich	unbedingt erforderlich	sind ein Muss

Tabelle 1: Gefahrenindex zur UV-Strahlung

## Maßnahmen zum Schutz vor UV-Strahlung bei Arbeiten im Freien

Bei einem UVI der Stufe 3, ist durch die Haut kein ausreichender Schutz gewährleistet und Schutzmaßnahmen sind notwendig.

### Organisatorische Maßnahmen

- meiden Sie direkte Sonnenbestrahlung, vor allem in den Mittagsstunden - dies ist immer noch der beste Schutz
- stellen Sie Sonnenschirme oder Sonnensegel auf
- planen Sie Arbeiten im Freien entsprechend des Sonnenverlaufs
- verteilen Sie Arbeiten, bei denen Sie einer direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, auf mehrere Personen
- halten Sie sich bevorzugt in Schattenbereichen auf

**Info:** Den aktuellen UV-Index und weitere Informationen zur UV-Strahlung erhalten Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter folgendem Link: [uv-index.de](http://uv-index.de)  
Oder in der „**Bauwetter**“-App der BG BAU für Android oder iOS, die auch Vorschläge zu den passenden Schutzmaßnahmen bereithält.

### Individuelle Maßnahmen

- Kleidungsstücke und Kopfbedeckungen schützen besser als Sonnenschutzmittel
- Sonnenschutzbrille mit UV-Schutz
- Sonnenschutzmittel – sowohl gegen UVA-Strahlung als auch gegen UVB-Strahlung

### Individueller Hautschutz durch Sonnencreme

Je nachdem, welchem Hauttyp Sie zuzuordnen sind, variiert der Eigenschutz der Haut. Die Eigenschutzzeit ist die Zeit, der die Haut maximal der Sonne (bei ca. UVI 8) ohne Schutz ausgesetzt werden kann, ohne dass Schädigungen zu erwarten sind.

	Typ I	Typ II	Typ III	Typ IV
<b>Merkmale</b>				
Haut:	• auffallend hell, blass, starke Sommersprossen	• etwas dunkler als Hauttyp I, selten Sommersprossen	• hellbraun	• braun
Haare:	• rötlich	• blond bis braun;	• dunkelblond, braun	• dunkelbraun, schwarz
Augen:	• grün, blau	• grün, blau, braun	• grau, braun	• dunkel
<b>Eigenschutzzeit</b>	5 – 10 Minuten	10 – 20 Minuten	20 – 30 Minuten	ca. 45 Minuten

Tabelle 2: Hauptsächlich in Europa vorkommende Hauttypen

Die Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) einer Sonnencreme multipliziert, ergibt die Zeit, in welcher kein Sonnenbrand zu erwarten ist. Nötig hierfür ist richtiges Eincremen.

### Richtig eincremen:

- Sonnencreme mit einem LSF von mindestens 30 verwenden
- unbedeckte Körperstellen gut eincremen, Gesicht, Hals und Ohren etwa ein Teelöffel, die Handrücken mit einer haselnussgroße Menge
- zur Erhaltung des Sonnenschutzes alle zwei Stunden nachcremen

### Schon gewusst ?

Häufig wird angenommen, dass eine gebräunte Haut einen optimalen UV-Schutz bietet. Doch die Bräunung der Haut entspricht nur einem Lichtschutzfaktor von 1,5 - 4 und bietet somit nur einen geringen UV-Schutz.

**Wichtig: gründliches und dickes Eincremen!**  
**Viel hilft viel!**

## Abkürzungen

<b>BfS</b>	Bundesamt für Strahlenschutz
<b>DWD</b>	Deutscher Wetterdienst
<b>LSF</b>	Lichtschutzfaktor
<b>UV</b>	Ultraviolettstrahlung
<b>UVI</b>	UV-Index

## Quellen

**BfS (2018):** *UV-Strahlung – Bundesamt für Strahlenschutz*. Online verfügbar unter [http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv\\_node.html](http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html), zuletzt geprüft am 23.07.2018

**BG BAU (2018):** *Sonnenschutz auf dem Bau – Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft*. Online verfügbar unter <https://www.bgbau.de/praev/schwerpunktthemen/uv-strahlung/downloads/downloads-1/sonnenschutz-auf-dem-bau>, zuletzt geprüft am 23.07.2018.

**DWD (2018):** *UV-Gefahrenindex – Deutscher Wetterdienst*. Online verfügbar unter <https://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html>, zuletzt geprüft am 23.07.2018.