

UV-STRAHLUNG



Auch bei diesem Thema ist es eine Frage der richtigen Dosierung. Die Sonne hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Erhält die Haut allerdings zu viel ultraviolette (UV-) Strahlung, kann es gefährlich werden.

Schutzempfehlungen³

Jeder von uns kann sich bei Tätigkeiten im Freien und besonders auch im Urlaub durch das eigene Verhalten vor UV-Strahlung schützen. Der UV-Index bietet hierfür eine Orientierungshilfe.



Geringe gesundheitliche Gefährdung: Maßnahmen zum Schutz der Haut sind nicht erforderlich.

Mittlere gesundheitliche Gefährdung: Schutzmaßnahmen sind erforderlich. Hemd, Sonnencreme und Sonnenbrille schützen vor zu viel UV-Strahlung.

Hohe gesundheitliche Gefährdung: Schutzmaßnahmen sind erforderlich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, mittags den Schatten zu suchen. In der Sonne werden Hemd, Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt.

Sehr hohe gesundheitliche Gefährdung: Schutzmaßnahmen sind unbedingt erforderlich. Die WHO rät, zwischen 11 und 16 Uhr den Aufenthalt im Freien zu vermeiden, aber auch im Schatten gehören ein sonnendichtes Hemd, lange Hosen, Sonnencreme, Sonnenbrille und ein breitkrempiger Hut zum sonnengerechten Verhalten.

Extreme gesundheitliche Gefährdung: Besondere Schutzmaßnahmen sind ein Muss. Die WHO empfiehlt, zwischen 11 und 16 Uhr im Schutz eines Hauses zu bleiben und auch außerhalb dieser Zeit unbedingt Schatten zu suchen. Ein sonnendichtes Hemd, lange Hosen, Sonnencreme, Sonnenbrille und ein breitkrempiger Hut sind auch im Schatten unerlässlich.

Gesundheitsfolgen^{5,6,7}

Auch die Sonne hat ihre Schattenseiten. Bei zu viel „Sonnengenuss“ werden die Schutzmechanismen unserer Haut überfordert und es entsteht ein Sonnenbrand. Durch UV-Strahlung kommt es auch zu einer Schwächung des Immunsystems. Sichtbar wird das zum Beispiel an auftretenden Lippenbläschen (Herpes simplex) oder der Verschlechterung des Gesundheitszustandes bei einer Erkältung. Auch für die Augen ist zu viel UV-Strahlung schädlich. Akute Schädigungen an den Augen sind schmerzhafte Binde- und Hornhautentzündungen. Bei der Haut kann übermäßige UV-Bestrahlung vorzeitige Hautalterung und im schlimmsten Fall Hautkrebs zur Folge haben. Übermäßige UV-Strahlung ist außerdem ein Auslöser für den Grauen Star (Katarakt).

Hautkrebs^{3,7}

UV-Strahlung ist nach Einstufung der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) ähnlich krebserregend wie Asbest oder Tabak. In Deutschland erkrankt jeder siebte Mann und jede neunte Frau bis zum Alter von 75 Jahren an Hautkrebs – Tendenz steigend. In Deutschland sterben jährlich insgesamt knapp 4.000 Menschen an Hautkrebs-erkrankungen, die auf UV-Strahlung zurückzuführen sind.



Schon gewusst?²

Vier gehäufte Esslöffel Sonnenschutzmittel je Anwendung ist das richtige Maß für einen Erwachsenen. So wird die auf der Verpackung angegebene Schutzwirkung in der Regel erreicht. Wird zu wenig aufgetragen, reduziert das den Lichtschutzfaktor.

Beratung durch Ihr Gesundheitsamt

Wünschen Sie für Ihre Einrichtung im Kreis Herzogtum Lauenburg weitere Informationen zu Auswirkungen und Schutzmaßnahmen rund um das Thema UV-Strahlung? Dann vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Beratungstermin. Sie können dazu die rechts angegebenen Kontaktmöglichkeiten nutzen.

Fachdienst Gesundheit
Barlachstraße 4
23909 Ratzeburg

04541 801-0380
gesundheitsdienste@kreis-rz.de
www.kreis-rz.de



KREIS HERZOGTUM LAUENBURG



Literatur

¹ Pixabay. Sonne. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/sonne-steigend-ozean-sonnenaufgang-312708/> Letzter Zugriff 20.06.2023

² Bundesamt für Strahlenschutz. UV-Schutz durch Sonnencreme. Abgerufen von https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme_node.html Letzter Zugriff 12.06.2023

³ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Schutz vor UV-Strahlung der Sonne. Abgerufen von <https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Optische-Strahlung/Sonnenstrahlung.html> Letzter Zugriff am 09.06.2023

⁴ Pixabay. Tablespoon. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/vectors/utensilien-besteck-l%C3%B6ffel-gabel-40953/> Letzter Zugriff 12.06.2023

⁵ Bundesamt für Strahlenschutz. Wirkung auf das Immunsystem. Abgerufen von <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/akut/immunsystem.html> Letzter Zugriff 20.06.2023

⁶ Bundesamt für Strahlenschutz. Akute gesundheitliche Wirkungen. Abgerufen von https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/akut/akut_node.html Letzter Zugriff 20.06.2023

⁷ Bundesamt für Strahlenschutz. Langfristige Wirkungen. Abgerufen von https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/langfristig/langfristig_node.html Letzter Zugriff 20.06.2023

⁸ Deutscher Wetterdienst. Erklärungen. UV-Exposition und Schutzempfehlungen nach WHO. Abgerufen von <https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/erklaer.html?nn=16102&lsbld=463982> Letzter Zugriff am 09.06.2023

⁹ Pixabay. Kontakt. Abgerufen von <https://pixabay.com/de/illustrations/kontaktiere-uns-kontakt-gesch%C3%A4ft-1908763/> Letzter Zugriff 21.06.2023