

Sonnenschutz – damit man die Sonne geniessen kann



Wiederholte Sonnenbrände können den Alterungsprozess der Haut beschleunigen oder Krebs verursachen. Zu viel ungeschützte Sonneneinstrahlung kann zudem die Augen schädigen und zu grauem Star führen. Die Schäden summieren sich im Laufe des Lebens und sind besonders im Kindesalter gefährlich, da in dieser Lebensphase Haut und Augen besonders empfindlich sind. Die Strahlungsintensität ist in den Tropen höher als in unseren Breiten, und sie steigt mit der Nähe zum Äquator. Im Sommer ist auch in unserer Klimazone die Sonnenstrahlung sehr intensiv, vor allem zwischen 11 und 16 Uhr (Sommerzeit), in der Höhe und wenn die Strahlung durch Schnee, Wasser oder andere glatte Oberflächen wie beispielsweise Sand reflektiert wird. Zudem lassen Wolken ultraviolette Strahlung passieren, so dass ein Sonnenschutz auch bei bewölktem Wetter nötig ist.

Sonnenbrände können ziemlich schwerwiegend sein, insbesondere bei kleinen Kindern. Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Fieber oder Blasen (diese sind

schon Zeichen einer Verbrennung zweiten Grades) auftreten. In weniger schweren Fällen legen Sie kühle feuchte Kompressen auf oder tragen Sie eine Lotion für Brandwunden auf. Achten Sie darauf, viel zu trinken. Wenn nötig können Sie paracetamolhaltige Schmerzmittel nehmen. Vermeiden Sie in den folgenden Tagen jegliche Sonnenexposition.

So schützen Sie sich konkret vor zu viel Sonnenstrahlung

- Meiden Sie die Sonne zwischen 10 und 15 Uhr (bzw. 11 und 16 Uhr Sommerzeit).
- Tragen Sie eher dunkle und eher feste Kleidung, die besser als helle, leichte Kleidung schützt (man sollte nicht durch den Stoff durchsehen können).
- Kinder und Personen mit empfindlicher Haut: Tragen Sie UV-Schutz-Kleidung (Badeanzüge und T-Shirts).
- Tragen Sie einen Sonnenhut, um Gesicht und Nacken zu schützen.
- Benutzen Sie eine Sonnencreme, die einen Grossteil der UVA- und UVB-Strahlung herausfiltert, mindestens mit Lichtschutzfaktor (LSF) 15 an allen unbedeckten Hautstellen. Wenn Sie baden gehen, nutzen Sie wasserfeste Creme. Vergessen Sie auch nicht die Ohren, die Nase, den Nacken, den Handrücken, die Fussknöchel und die Füsse, und tragen Sie die Sonnencreme 15 bis 30 Minuten, bevor Sie in die Sonne gehen, auf (chemische UV-Filter).
- Tragen Sie eine hochwertige Sonnenbrille, deren Form der Gesichtsform entspricht (mit einem seitlichen Schutz). Schlechte oder zerkratzte Gläser lassen die schädliche Strahlung durch.
- Setzen Sie Kleinkinder von unter einem Jahr nicht der Sonne aus.
- Schwangere Frauen sollten sich besonders gegen die Sonne schützen, da ihre Haut anfälliger für Schädigungen ist.
- Sonnencreme stellt keinen uneingeschränkten Schutz dar.
- Bestimmen Sie Ihren Hauttyp bei der Liga gegen Hautkrebs: unter www.hauttyp.ch

(Quelle: Safetravel.ch)

Dank UV-Index gut informiert an die Sonne

Wer sich sicher gegen einen Sonnenbrand in der Schweiz schützen will, informiert sich vorab unter www.uv-index.ch, einer neuen gemeinsamen Online-Plattform, die von MeteoSchweiz und dem Bundesamt für Gesundheit täglich neu berechnet und publiziert wird.

An vier Stationen – in Davos, in Locarno, auf dem Jungfrauoch und in Payerne – erfasst MeteoSchweiz mehrmals täglich die UV-Strahlung. Daraus wird für alle Regionen des Landes der entsprechende UV-Index berechnet, ein Mass für die Intensität der UV-Strahlung. Je höher der Index-Wert, desto stärker ist die Strahlung und desto mehr Sonnenschutz erforderlich.

(Quelle: Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie Meteo Schweiz)