GESUNDHEITSTIPP DES MONATS MAI

MIT DEM UV-SCHUTZ SCHON FRÜH STARTEN.

Die Tage werden länger, die Sonne wärmt schon wieder und alle drängt es nach draußen. Ein Spaziergang während der Mittagspause, ein Mittagessen im Freien oder ein Straßencafé-Besuch – es bieten sich viele Möglichkeiten, auch im Arbeitsalltag den Frühling zu genießen.

Die Sonne bringt neben ihrer Wärme und dem Licht auch UV-Strahlen zur Erde. Die UV- Strahlen stellen die Bildung von Vitamin D sicher, schädigen aber – im Übermaß genossen – die Haut auf lange Sicht. Mit einer zeitlichen Verzögerung von Jahren bis Jahrzehnten können Hautalterung und Hautkrebs entstehen. Die Intensität der UV-Strahlen wird unter anderem durch Tageszeit, Bewölkung und geographischen Standort beeinflusst, aber auch der Sonnenstand ist wichtig.

FRÜHLINGSSONNE – WARUM JETZT SCHON SCHÜTZEN?

Im Winter steht die Sonne tief und die Lichtstrahlen streifen die Erde beinahe nur. Im Sommer steht die Sonne hoch am Himmel und die Strahlen treffen nahezu senkrecht auf die Erde. Diese beiden Extreme treffen natürlich nur auf zwei Tage zu: den 21. Dezember (Wintersonnenwende und Winteranfang) und den 21. Juni (Sommersonnenwende und Sommeranfang). Die Übergänge zwischen beiden Extremen sind fließend. Der Mai steht kalendarisch somit dicht vor der Sommersonnenwende, die Sonne scheint demnach bereits sehr intensiv. Da der Mensch aber keine UV-Strahlen spüren kann, sondern nur Helligkeit und Wärme wahrnimmt, fühlen wir uns in der kühlen Frühlingsluft oft noch sicher. Und das, obwohl unsere winterblasse Haut jetzt besonders viel Schutz benötigt.

WIE INTENSIV SCHEINT DIE SONNE?

Ebensowenig wie das Wärmeempfinden hilft der Blick in den Himmel, denn Wolken sind für UV-Strahlen durchlässiger als für sichtbares Licht. Je nach Dicke der Wolkendecke ist also auch der Schatten einer Wolke kein absoluter Schutz vor UV- Strahlen. Zusätzlich reflektieren weiße Wolken das UV-Licht und verstärken die Wirkung auf diese Weise. Eine gute Informationsquelle ist der UV-Index.

Unter **www.uv-index.de** wird eine Vorhersage über die Intensität der UV-Strahlen getroffen. Dabei werden geographischer Standort, Wetter und der jahreszeitlich bedingte Sonnenstand berücksichtigt. Die Daten werden vom Deutschen Wetterdienst bis zu 3 Tage im Voraus bereit gestellt.

MUSS ICH MICH **SCHÜTZEN?**

Etwa die Hälfte der UV-Strahlen eines Tages treffen zwischen 11.00 und 15.00 Uhr auf die Erde. Wer sich während dieser Zeit in geschlossenen Räumen aufhält, schützt sich schon gut. Zwar dringt ein Teil der UV-Strahlung, die UV-A-Strahlen, auch durch Fensterglas, aber die energiereicheren und schädlicheren UV-B-Strahlen bleiben draussen. Wer tagsüber viel im Freien unterwegs ist, sollte jedoch überlegen, die unbedeckten Körperpartien mit Sonnencreme zu schützen. Anders, wer erst am späten Nachmittag von der Arbeit kommt: hier hat die Sonne schon deutlich an Kraft verloren und die UV-Belastung ist entsprechend geringer.

WIE KANN ICH MICH **SCHÜTZEN?**

Wer während des Jobs auf seine Kleidung achten muss und Flecken durch Sonnencreme vermeiden möchte, sollte versuchen, den Tagesablauf anzupassen. Hilfreich ist, die Mittagssonne zu meiden oder sich im Schatten aufzuhalten. Eine geeignete Kopfbedeckung, die Schatten auf Gesicht, Nacken und Ohren wirft sowie eine Sonnenbrille sind gute Hilfsmittel. Auch das Tragen von dichtgewebter, dunkler Kleidung schützt die Haut vor UV-Strahlen. Letztendlich entscheidet der eigene Hauttyp darüber, wie empfindlich die Haut auf UV-Strahlen reagiert. Generell gilt für Sonnenhungrige: weniger ist mehr!

Mehr zum Thema »UV-Schutz« lesen Sie unter **www.barmer-gek.de/129383.**

BARMER GEK