

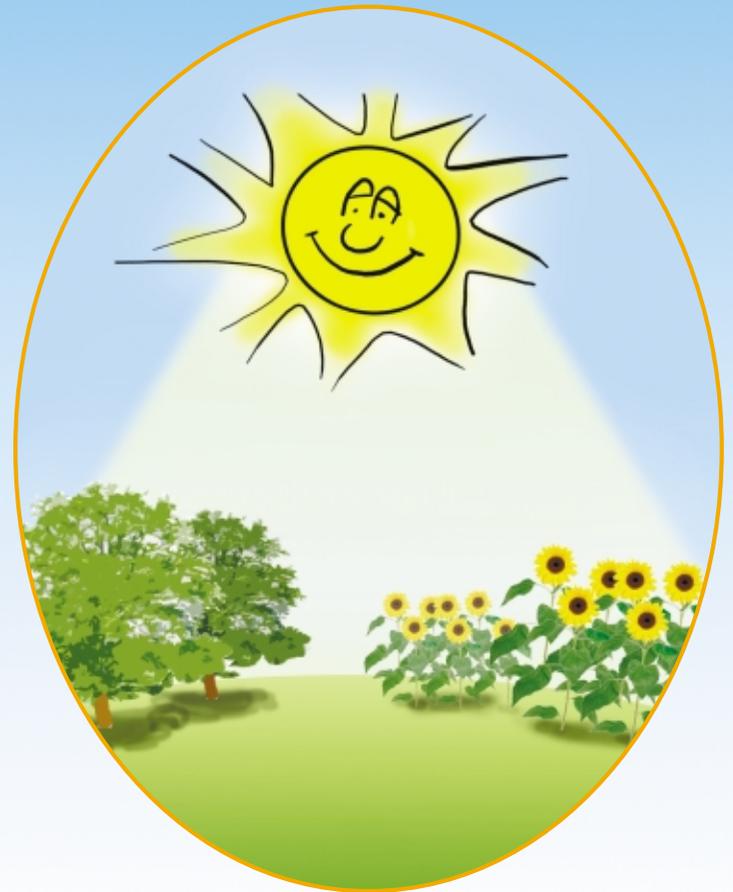
# MIT HEILER HAUT DURCH DEN SOMMER



## SONNENSTRAHLEN



Die Sonne schickt unterschiedliche Strahlen zur Erde. **Lichtstrahlen** und **Wärmestrahlen** können wir sehen und spüren: Es ist hell und warm. Wir brauchen Helligkeit und Wärme, um uns wohl zu fühlen.



**IMPRESSUM:**  
Herausgeber: Bundesamt für Strahlenschutz  
e-mail: [ePost@bfs.de](mailto:ePost@bfs.de)  
Internet: [www.bfs.de](http://www.bfs.de)  
Redaktion: Anja Schröder, Rüdiger Matthes  
Gestaltung: Linie Werbeagentur GmbH, Celle  
Stand: 05/2004  
2. Auflage



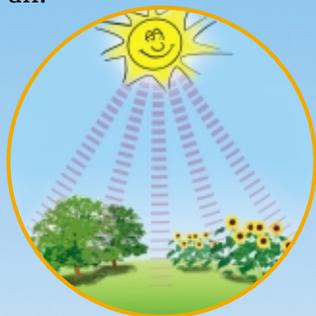
Bundesamt für Strahlenschutz



Zugleich kommt aber auch **UV-Strahlung** von der Sonne. Die UV-Strahlung kann man nicht sehen und nicht spüren.

# DIE UV-STRAHLUNG IST NICHT IMMER GLEICH STARK

Die UV-Strahlen kommen nicht immer gleich stark bei uns an:



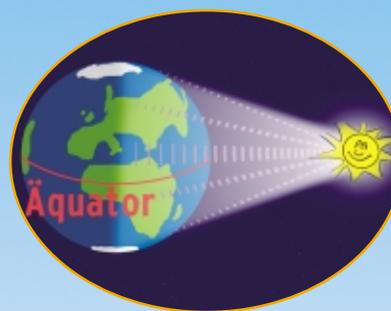
Im Sommer ist die Strahlung stärker als im Winter, weil die Sonne im Sommer höher am Himmel steht.



Am Mittag ist die Strahlung stärker als morgens und abends.



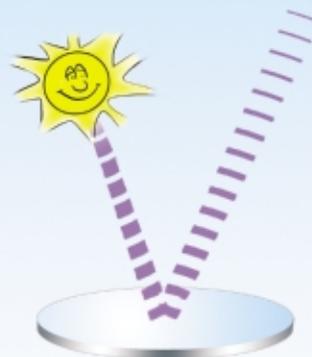
Bei klarem Himmel oder bei leichter Bewölkung kommt mehr Strahlung zu uns als bei dicken Wolken.



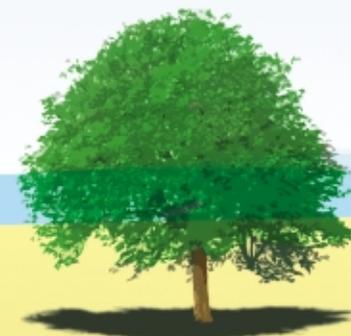
Je näher man zum Äquator kommt, desto stärker ist die Strahlung.



Auch mit der Höhe, also in den Bergen, nimmt die Strahlung zu.



Wasser, Sand und Schnee werfen die Strahlung zurück wie ein Spiegel. Dadurch wird die Strahlung verstärkt.



Auch im Schatten, z.B. unter Bäumen, gibt es UV-Strahlung.

## WAS MACHT DIE UV-STRAHLUNG MIT UNSEREM KÖRPER?



Unsere Haut weiß, dass zu viel UV-Strahlung ihr nicht gut tut. Deswegen baut sie einen Schutz auf: **Pigmentzellen** färben die Haut dunkler. Wir werden braun. Leider reicht dieser Schutz nicht aus, wenn man zu lange in der Sonne bleibt. Deswegen: eincremen, anziehen oder in den Schatten gehen!



**Zuviel UV-Strahlung ist gefährlich!** Sie schadet der Haut und den Augen. Manche Wirkungen merkt man ziemlich schnell. Dazu gehören Sonnenbrand und Bindehautentzündung (das ist eine Augenentzündung). Diese Wirkungen nennt man "akute Wirkungen".

**Ein bisschen UV-Strahlung ist gesund.** Mit ihrer Hilfe kann der Körper **Vitamin D** bilden. Das ist wichtig für die Knochen. Dafür würde es schon ausreichen, dreimal in der Woche 15 Minuten lang draußen zu sein.



Andere Wirkungen merkt man erst viele Jahre später. Man nennt sie "chronische Wirkungen". Wenn man zu viel UV-Strahlung abbekommen hat oder zum Beispiel oft einen Sonnenbrand hatte, wird die Haut schnell alt. Im schlimmsten Fall kann man Hautkrebs bekommen. Auch das Auge und das Immunsystem (es ist für die Abwehr von Krankheiten zuständig) können krank oder geschwächt werden.



## SONNENREGELN

Die Haut von Kindern ist noch empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Außerdem verbringen Kinder viel Zeit im Freien. Das ist auch richtig gesund, wenn man die folgenden Regeln beachtet. Sie schützen vor der gefährlichen UV-Strahlung.



Zwischen 11 und 3  
ist sonnenfrei!



Leichte, weite  
Kleidung tragen!



Hut aufsetzen! Auch Ge-  
sicht, Ohren und Nacken  
müssen bedeckt sein.



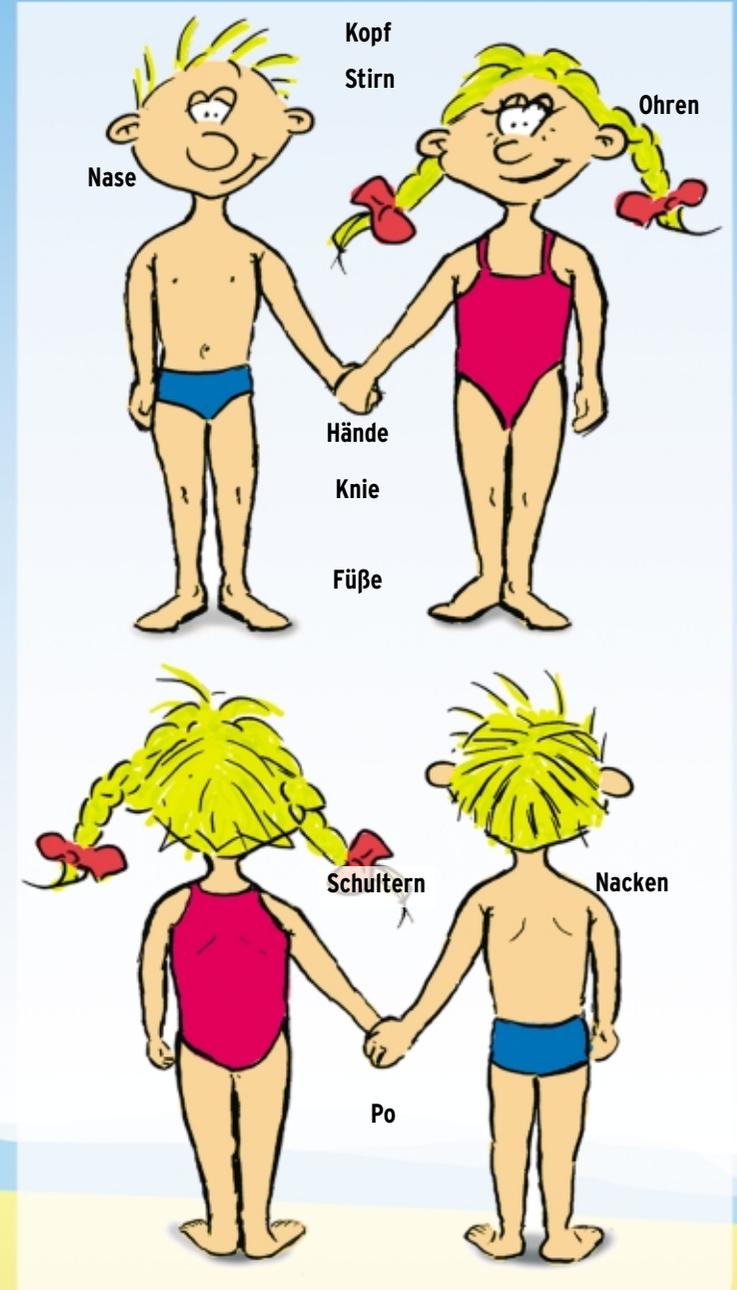
Sonnenbrille tragen!



Sonnenschutzmittel  
verwenden, mindestens  
Lichtschutzfaktor 15!  
Eincremen, bevor man nach  
draußen geht! Am besten  
eine halbe Stunde vorher.

## SONNENTERRASSEN DES KÖRPERS

Hier musst Du Dich besonders vor dem Sonnenbrand schützen:



⚠ Sonnenschutzmittel schützen die Haut nur eine Zeit lang. Der Lichtschutzfaktor der Sonnenschutzmittel sagt uns, wie lange wir nach dem Eincremen in der Sonne sein können, bevor man einen Sonnenbrand bekommt. Ohne Sonnencreme können Erwachsene in Deutschland im Sommer zur Mittagszeit ungefähr 20 Minuten in der Sonne sein. Wenn man sich zum Beispiel mit Lichtschutzfaktor 4 eincremt, kann man vier mal länger in der Sonne sein als ohne Sonnencreme, also eine Stunde. Während dieser Zeit wischt man den Sonnenschutz allerdings oft unabsichtlich ab (beim Spielen, Liegen und besonders im Wasser). Man muss ihn deswegen immer wieder neu auftragen. Neues Auftragen schützt die Haut aber nicht länger! Bei Lichtschutzfaktor 4 muss man nach spätestens einer Stunde aus der Sonne gehen. Ein höherer Lichtschutzfaktor schützt länger. Man muss die Sonnencreme dick auftragen, sonst schützt sie nicht so gut.

⚠ Sonnencreme schützt nur vor Sonnenbrand. Wenn man oft in der Sonne ist, kann man trotz Sonnencreme leichter Hautkrebs bekommen.

⚠ Kinder unter einem Jahr sollten nicht mit Sonnencreme eingecremt werden. Ihre Haut kann mit vielen Inhaltsstoffen noch nicht gut umgehen. Am besten ist es, wenn sie im Schatten bleiben.

⚠ Besonders gut auf die „Sonnenterrassen“ des Körpers achten! Hier landen besonders viele UV-Strahlen. Deswegen bekommt man hier schnell Sonnenbrand: Kopf, Stirn, Nase, Ohren, Nacken, Schultern, Hände, Knie, Po, Füße.

⚠ Einen Sonnenbrand spürt man oft nicht sofort. Auch wenn die Haut im Sonnenlicht noch ganz normal aussieht, kann sich am Abend der Sonnenbrand zeigen: Die Haut wird rot und juckt.

⚠ Wasser, Sand und Schnee werfen die Strahlung zurück wie ein riesiger Spiegel. Hier kommt die Strahlung also nicht nur von der Sonne, sondern auch von unten! Man bekommt viel schneller einen Sonnenbrand. Deswegen muss man hier Haut und Augen besonders gut schützen.

⚠ Auch beim Schwimmen oder Tauchen erreichen uns die UV-Strahlen!

⚠ Vor zu viel Wärme und Licht schützt man sich automatisch. Wenn die Sonne zu heiß ist, geht man in den Schatten. Wenn es im Sonnenlicht zu hell ist, schließt man die Augen oder setzt eine Sonnenbrille auf. Weil man die UV-Strahlen aber nicht spürt, kann der Körper nicht rechtzeitig warnen. Man muss also selbst daran denken!

⚠ Wenn ein kühlender Wind weht oder eine Wolke die Sonne bedeckt, spürt man die Sonnenstrahlen nicht mehr so stark. Die UV-Strahlen lassen sich davon aber nicht abhalten! Man darf sie deshalb auch dann nicht vergessen.



**Kontakt:**

**Bundesamt für Strahlenschutz**

**Postfach 100149**

**D-38201 Salzgitter**

**Telefon: +49 (0) 1888-3 33-0**

**Telefax: +49 (0) 1888-3 33-18 85**

**Internet: [www.bfs.de](http://www.bfs.de)**

**e-mail: [ePost@bfs.de](mailto:ePost@bfs.de)**

**Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier**



**Bundesamt für Strahlenschutz**