

## UV-Index

Der UV-Index (UVI) ist ein internationales Maß für die Intensität der UV-Strahlung. Er hilft uns, geeignete Schutzmaßnahmen auszuwählen: Je höher der UVI, desto höher ist die UV-Belastung und desto mehr müssen wir uns schützen.

Der UV-Index wird mit einer Skala von 1 bis 11+ angegeben. In den Sommermonaten wird in Deutschland im Durchschnitt ein UVI von 9 erreicht. Mit zunehmender Höhenlage sind auch höhere Werte möglich.

UVI	Gesundheitliche Gefährdung	Schutzmaßnahmen
0-2	keine bis gering	nicht erforderlich
3-5	mittel	erforderlich
6-7	hoch	erforderlich
8-10	sehr hoch	unbedingt erforderlich
ab 11	extrem	absolutes Muss

### Was sind geeignete Schutzmaßnahmen?

Neben der richtigen Kleidung gehören auch Sonnenhut, Sonnenbrille und Schuhe zu den wichtigen Schutzmaßnahmen. Nicht zu vergessen ist ein geeignetes Sonnenschutzmittel in ausreichender Menge und mit entsprechend hohem Lichtschutzfaktor.

Ab einem UVI von 8 sollte man sich im Haus aufhalten. Falls das nicht möglich ist, auf jeden Fall im Schatten bleiben und sich gut mit entsprechender Kleidung und ausreichend Sonnenschutzmittel schützen.

## Zum Ausmalen



Mit freundlicher Unterstützung Ihrer Apotheke:



WIPIG der Bayerischen Landesapothekerkammer, Maria-Theresia-Straße 28, 81675 München. Dieses Dokument wurde von WIPIG entwickelt. Die vorliegenden Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen, dennoch übernehmen die Verfasser keinerlei Gewähr hinsichtlich Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Literatur beim Verfasser. Stand: Mai 2021

## Sonnenschutz



# Kinderleicht geschützt durch den Sommer.

<https://www.wipig.de> > [Materialien](#) > [Projekte](#) > [Sonne und Sonnenschutz](#)



Sonne tut gut: Die UV-Strahlung der Sonne regt die körpereigene Vitamin D-Bildung an und wirkt sich positiv auf unser Gemüt aus. Sie kann aber auch Haut und Augen schädigen.

Kinderhaut ist besonders empfindlich, da die schützende Hornschicht noch viel dünner als bei Erwachsenen ist und UV-Strahlen damit tiefer in die Haut eindringen können.

UV-Strahlung kann akut zu Hornhaut- und Bindehautentzündungen führen, zudem aber auch Sonnenbrand oder eine Sonnenallergie verursachen. Viele Schäden werden oftmals erst Jahre später sichtbar, denn UV-Strahlung ist auch krebserregend. Schwere Sonnenbrände im Kindes- und Jugendalter erhöhen das Risiko, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken, um das 2- bis 3-fache.

Die Stärke der UV-Strahlung hängt unter anderem von der Jahres- und Tageszeit ab. Am intensivsten ist sie in den Sommermonaten zur Mittagszeit, zwischen 11 bis 15 Uhr. Schatten kann die UV-Belastung reduzieren. Wasser, Sand und Schnee hingegen reflektieren die UV-Strahlung und verstärken sie dadurch. Ist der Himmel leicht bewölkt, so dass man die Sonne noch sehen kann, so kann die UV-Strahlung auch verstärkt sein. Das gleiche gilt für Nebel.

Bereits ab März sollte die Haut durch geeignete Sonnenschutzmittel geschützt werden, da sie auf die ersten Sonnenstrahlen besonders empfindlich reagiert. Sonnenschutzmittel führen nicht zu einer vollständigen Blockade von UV-Strahlung und ergänzen dadurch weitere Schutzmaßnahmen.



- **„Zwischen elf und drei ist sonnenfrei!“**  
Grundsätzlich sollte man am besten im Schatten bleiben. In der Mittagszeit ist die UV-Strahlung besonders intensiv, deshalb von 11-15 Uhr am besten im Haus bleiben oder notfalls zumindest im Schatten. Kinder unter 2 Jahren dürfen auf keinen Fall in die direkte Sonne!  
  
Eine gute Orientierung über die aktuelle UV-Belastung und die damit notwendigen Schutzmaßnahmen bietet der UV-Index. Vorhersagen zu tagesaktuellen Werten sind auf den Websites des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS) oder des Deutschen Wetterdienstes zu finden.
- **Kleidung ist der beste Schutz.**  
Leichte, weite Kleidung, Schuhe und zudem Hut und Sonnenbrille schützen am besten vor UV-Strahlung. Der Sonnenhut sollte auch Ohren und Nacken bedecken und die Schuhe den Fußrücken. Zum Baden ist es auch sinnvoll, auf Kleidung mit speziellem UV-Schutz zurückgreifen, z. B. UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“.
- **Auch die Augen schützen!**  
Bei Sonnenbrillen auf den Herstellerhinweis „UV 400“ achten. Die Brille sollte eng anliegen und die Gläser für einen optimalen Schutz braun oder grau getönt sein.
- **„Viel hilft viel!“ - Das richtige Eincremen will geübt werden!**
- **Achtung mit Medikamenten!**  
Einige Medikamente können die schädliche Wirkung der Sonne verstärken. Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker.

**Richtiges Eincremen ist das A und O für einen ausreichenden Sonnenschutz und will geübt werden:**

- **20 Minuten vor dem Rausgehen eincremen.**
- **Viel hilft viel!**  
Diese Regel setzen Kinder häufig besonders gut um. Zum Vergleich: Ein erwachsener Mensch benötigt ca. 30-40 ml, das sind etwa 4 gehäufte Esslöffel, Sonnencreme für den ganzen Körper.
- **Mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30, am besten aber LSF 50, und wasserfeste Sonnencreme verwenden.**
- **Auf „Sonnterrassen“ und unbedeckte Hautstellen besonders gut achten!**  
Stirn, Nase, Ohren, Lippen, Nacken, Hände, Knie, Kniekehlen und Fußrücken gut eincremen.
- **Nicht vergessen: Regelmäßig nachcremen!**  
Grundsätzlich alle zwei Stunden nachcremen. Aber Achtung: Durch das Nachcremen verlängert sich die Schutzzeit nicht. Nach dem Baden ist viel Sonnencreme verloren gegangen und wir müssen uns sofort wieder eincremen.

