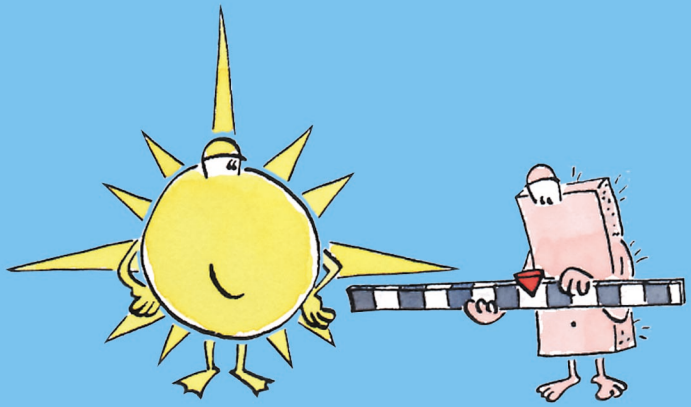
Der UV-Index

Ein Mass für den gesunden Umgang mit der Sonne



Informationsbroschüre herausgegeben von:

© Bundesamt für Gesundheit, MeteoSchweiz, Krebsliga Schweiz, World Health Organization

Die Sonnenstrahlung

Die Sonne bringt uns viel Gutes. Ihr Licht und ihre Wärme ermöglichen das Leben auf der Erde und erfüllen uns mit Freude und Behaglichkeit. Doch die Sonne kann auch Schaden verursachen. Ihre UV-Strahlen gefährden unsere Gesundheit.

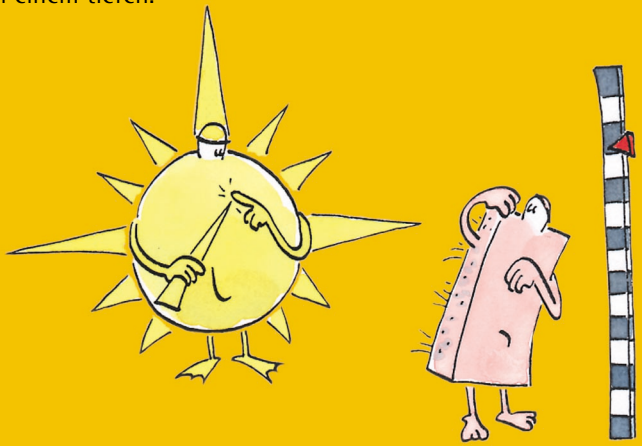
Die Wärmestrahlen der Sonne können wir spüren, die sichtbaren Strahlen (das Licht) können wir sehen, doch ausgerechnet die gefährlichen ultravioletten Strahlen können wir weder spüren noch sehen. Aber wir können sie messen!

Die Sonnenstrahlung besteht aus verschiedenen Arten von Strahlen: den Wärmestrahlen, den sichtbaren Strahlen und den ultravioletten (UV) Strahlen.

Der UV-Index

Der UV-Index ist ein einfaches Mass für die Stärke der UV-Strahlung der Sonne. Je höher der UV-Index, desto stärker und desto schädlicher ist die Sonnenstrahlung. Bei einem hohen UV-Index bekommen wir schneller einen Sonnenbrand als bei einem tiefen.

Mit Hilfe des UV-Index können wir die Sonnenstrahlung besser einschätzen und uns mit geeigneten Massnahmen vor den Gefahren der UV-Strahlung schützen.

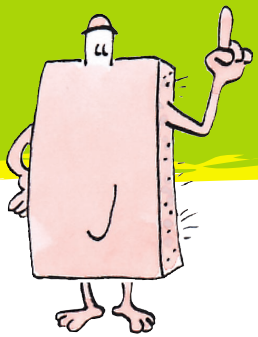


Die Darstellung des UV-Index

Der UV-Index wird mit einer Zahl und einer Zeichnung dargestellt. Die Zahl zeigt den Wert des UV-Index, also die Stärke der UV-Strahlung. Die Zeichnung rechts davon zeigt die geeigneten Schutzmassnahmen zu diesem Wert. Je höher der UV-Index ist, desto besser müssen wir uns schützen.

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
	schwach	kein Schutz erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	sehr hoch	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
	extrem	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

Schutz-Tipps



Guter Schutz ist einfach. Es genügt, ein paar Punkte zu beachten:

Schatten ist der beste Sonnenschutz. Zwischen 11 und 15 Uhr sollten Sie sich möglichst im Schatten oder drinnen aufhalten.

Tragen Sie ein T-Shirt, wenn Sie sich der Sonne aussetzen.

Eine breitrandige Kopfbedeckung schützt Ihr Gesicht und Ihre Augen vor UV-Strahlung.

Tragen Sie eine Sonnenbrille mit gutem UV-Filter, um das Risiko für den grauen Star zu verringern.

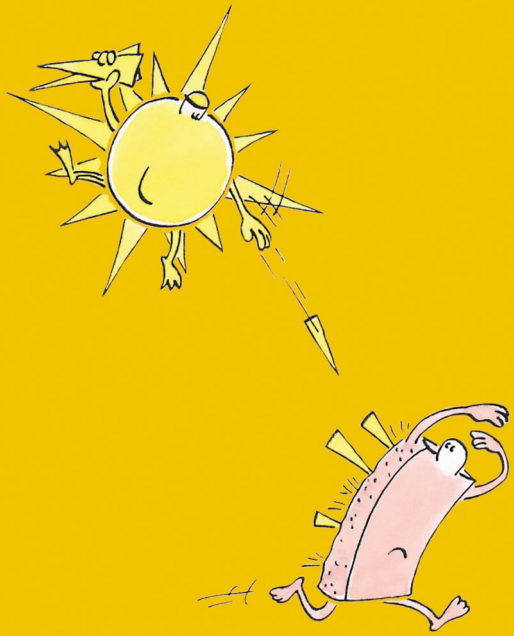
Cremen Sie ungeschützte Körperpartien grosszügig und wiederholt mit einem Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 15 ein.

UV-Strahlen und die Gesundheit

UV-Strahlen haben ab einer gewissen Intensität schädliche Wirkungen für unsere Haut, unsere Augen und unseren Organismus.

Wenn die Haut rötlich ist oder gar einen Sonnenbrand erleidet, ist es schon zu spät. Denn die Schädigungen beginnen, bevor wir etwas sehen oder spüren können. Deshalb ist der vorbeugende Schutz so wichtig.

Das «Gedächtnis» der Haut speichert alle UV-Strahlen, denen wir uns über das ganze Leben aussetzen, und bucht sie laufend auf unserem «Gesundheitskonto» ab.



Gesundheitsrisiken

Unter dem Einfluss von UV-Strahlung altert die Haut schneller und erleidet Schäden, die zu Hautkrebs führen können.

Die Augen können sich schmerzhaft entzünden (z.B. Schneeblindheit) oder getrübt werden (grauer Star) – unter Umständen bis zur Erblindung.

Unser Immunsystem kann so weit geschwächt werden, dass wir gegenüber Krankheiten empfindlicher werden.

Anwendungsbeispiel 1

Nick beim Mittagessen. Der UV-Index beträgt 4, die UV-Strahlung ist «mittel»-stark.

▼ Nick setzt sich in der Mittagspause zum Essen auf die Sonnenterrasse. Er macht sich keine Gedanken zur Sonnenstrahlung und schützt sich nicht.

▶ Nick bekommt einen leichten Sonnenbrand. Auch bei nur mittelstarker UV-Strahlung ist die Mittagspause zu lang, um sich gefahrlos der Sonne auszusetzen.

▲ Nick informiert sich über den UV-Index und wählt zum Essen einen schattigen Platz unter dem Sonnenschirm. Erst zum Kaffee setzt er sich für einen kurzen Moment an die Sonne.

▶ Da der Aufenthalt an der Sonne nur kurz ist, nimmt Nicks Haut keinen Schaden.

Anwendungsbeispiel 2

Laura beim Jogging. Der UV-Index beträgt 7, die UV-Strahlung ist «hoch».

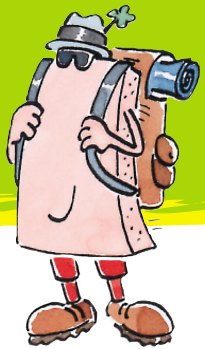
▼ Laura geht am Nachmittag in den Wald zum Joggen. Die Strecke bis zum Wald liegt an der Sonne, ist aber nur kurz. Laura schützt sich nicht.

▶ Bei UV-Index 7 ist schon ein kurzer Aufenthalt ohne Schutz an der Sonne zu viel. Laura bekommt Kopfschmerzen, ihre Haut rötet sich.

▲ Laura schätzt die Sonnenstrahlung richtig ein. Sie trägt zum Joggen Hut und Sonnenbrille und schützt Arme und Beine mit Sonnencreme.

▶ Auf diese Weise ist Laura gut geschützt. Die Sonne beeinträchtigt ihre Gesundheit nicht.

Doppelte Vorsicht



Reflexionen verstärken die UV-Strahlung. Im Schnee ist sie fast doppelt so hoch, am und auf dem Wasser ist sie 1,3-mal höher als sonst.

In den Bergen sind wir ebenfalls einer stärkeren UV-Belastung ausgesetzt. Der Weg der Sonnenstrahlen bis zur Erde ist kürzer, deshalb kann weniger Strahlung von der Atmosphäre aufgefangen werden. Es gilt also: je höher über Meer, desto stärker die UV-Strahlung.

In südlichen Ländern ist die UV-Strahlung stärker als bei uns. Für Ferien und Reisen sollten wir beachten: je südlicher das Land, desto höher die UV-Belastung.

Die Bewölkung kann täuschen. Zwar verringern die Wolken die wärmende Wirkung der Sonne, aber die UV-Strahlung schwächen sie nur wenig ab.

Die UV-Index-Prognose

Der UV-Index wird entweder als aktuell gemessener Wert oder als Prognose angezeigt. Die UV-Index-Prognose wird ähnlich wie beim Wetter im Voraus berechnet. Sie gibt die maximale Stärke der UV-Strahlung an, die zwischen 11 und 15 Uhr zu erwarten ist.

MeteoSchweiz berechnet täglich die UV-Index-Prognose für die verschiedenen Regionen der Schweiz und für unterschiedliche Höhenlagen. Jeweils am Vortag ist eine erste und am Morgen des Prognosetages eine aktualisierte UV-Index-Prognose verfügbar.

Die aktuelle UV-Index-Prognose kann unter www.uv-index.ch, Tel. 0900 552 112 (Fr. 1.–/Min.) oder Fax 0900 554 312 (Fr. 2.–/Min.) abgerufen werden.

Der UV-Index wird international auf die gleiche Weise gemessen und angewendet. Wer Ferien im Ausland plant, findet im Internet unter www.uv-index.ch Hinweise, wo man den UV-Index in anderen Ländern erhalten kann.

www.uv-index.ch

Unter dieser Adresse im Internet kann die aktuelle UV-Index-Prognose abgerufen werden. Die Internetseite enthält weiterführende Informationen zum Thema und gibt eine Übersicht über die Medien, die regelmässig die UV-Index-Prognose herausgeben.

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
UV INDEX 1, UV INDEX 2	schwach	kein Schutz erforderlich
UV INDEX 3, UV INDEX 4, UV INDEX 5	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
UV INDEX 6, UV INDEX 7	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
UV INDEX 8, UV INDEX 9, UV INDEX 10	sehr hoch	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
UV INDEX 11+	extrem	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden