

Wenn die Sonne am höchsten steht



© Christina Brück / Umschau Zeitschriftenverlag GmbH

Manchmal ist es gar nicht so einfach, den angemessenen Sonnenschutz auszuwählen. Besonders, wenn man sich an einem fremden Ort aufhält und nicht genau weiß, wie intensiv die Sonnenstrahlung dort ist. Der **UV-Index** hilft dann weiter.

Die Intensität der UV-Strahlung an der Erdoberfläche hängt im Wesentlichen vom Sonnenstand ab und dieser wird durch den Breitengrad und von der Jahres- sowie Tageszeit bestimmt. Steht die Sonne im Zenit, also senkrecht über uns, herrscht die stärkste Strahlung des Tages. Auch im Schatten oder bei bedecktem Himmel trifft dann immer noch ein großer Teil des Sonnenlichts auf die Haut. Eine genaue Uhrzeit hierfür zu nennen, ist allerdings kaum möglich, da die höchste UV-Intensität innerhalb einer Zeitzone zu sehr unterschiedlichen Zeiten erreicht wird. So ist der Sonnenhöchststand in Neapel in Italien beispielsweise um etwa 13.00 Uhr Mitteleuropäischer Sommerzeit erreicht, während dies für Sevilla in Spanien erst gegen 14.30 Uhr der Fall ist. Wegen dieser Komplexität finden sich häufig Empfehlungen, die

Sonne im Sommer zwischen 11 und 16 Uhr zu meiden. Dieser eher breite Zeitrahmen soll die genannten Ortszeit-Unterschiede der Sonnenhöchststände weitgehend abdecken. Einfacher ist es jedoch, den sogenannten UV-Index zu verwenden.

Einheitliches Maß Der UV-Index (UVI) soll Menschen, die sich im Freien aufhalten, bei der Wahl eines angemessenen kosmetischen Sonnenschutzes unterstützen. Der heute schon häufig in Wettervorhersagen angegebene UV-Index ist ein international einheitlich festgelegtes Maß für die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung des Sonnenlichtes. Je höher der UVI, desto höher ist auch das Sonnenbrandrisiko und dementsprechend sollte der Sonnenschutz gewählt werden. Der UVI ist weltweit verfügbar und eignet sich daher zur Einschätzung der lokalen Bestrahlungssituation von Ur-

laubsorten. Den verschiedenen UVI sind entsprechende Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln zugeordnet.

Empfohlene Schutzmaßnahmen Einem UV-Index zwischen 0 bis 2 wird keine oder nur eine geringe Gefährdung beigemessen, sodass keine zusätzlichen Schutzmaßnahmen erforderlich sind. Ab einem UV-Index-Wert zwischen 3 bis 5 ändert sich das jedoch und es wird das Tragen von oberkörperbedeckender Kleidung, das Auftragen von Sonnencreme und die Nutzung einer Sonnenbrille empfohlen. Bei einem UV-Index-Wert zwischen 6 bis 7 wird die Gefährdung durch Sonnenbestrahlung bereits als hoch eingestuft und das Tragen von schützender Bekleidung, Sonnenbrille und Sonnenhut sowie die Anwendung von Sonnencreme nicht nur empfohlen, sondern als erforderlich angesehen. Mittags sollte der Schatten

aufgesucht werden. Bei einem sehr hohen UV-Index-Wert zwischen 8 und 10 sollte der Aufenthalt im Freien in der Mittagszeit unbedingt vermieden werden und auch im Schatten gehören ein sonnen dichtes Oberteil, lange Hosen, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille und ein breitkrempiger Hut zu einem sonnengerechten Schutz. Ab dem extremen UV-Index-Wert von 11 ist das Tragen eines sonnendichten Oberteils, langer Hosen, Sonnenbrille und eines breitkrempigen Huts sowie die Anwendung von Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ein Muss – auch im Schatten. In der Mittagszeit sollte der Schutz eines Hauses aufgesucht werden und auch außerhalb dieser Zeit sollte man sich unbedingt im Schatten aufhalten. ■

Birgit Huber,
ikw (Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V.)