



Sonnenbaden und UV-Schutz

Beim Genießen der sommerlichen Temperaturen unter freiem Himmel sollte man die Belastung der Haut und der Augen durch Ultraviolettstrahlung beachten. Besonders schutzbedürftig ist die sensible Haut von hellen Hauttypen sowie von **Babys und Kleinkindern**.



Die **UV-Belastung** ist zwischen **11 und 15 Uhr** am höchsten.

Bedeckung	Verminderung der UV-Einstrahlung
Schatten	bis zu 50 %
leichte Bewölkung	5 – 10 %
dichte Bewölkung	30 – 70 %
sehr starke Bewölkung	bis zu 90 %



Verwenden Sie **Sonnenschutzmittel, Kopfbedeckung, Nackenschutz und Sonnenbrille**.

Bei der Auswahl von Kopfbedeckungen ist auf ausreichende Luftzirkulation, Gesichts- und Nackenbeschattung zu achten. Kleidung mit hoher Faserdichte in hellen Farben ist zu bevorzugen. Qualitätssonnenbrillen mit CE-Zeichen und 100 % UV-Schutz bis 400 nm sind empfehlenswert.

uv-index.at

Ab einem **UV-Index** von **8** sollte ein längerer ungeschützter Aufenthalt im Freien in den Mittagsstunden in den Sommermonaten vermieden werden.



Ab **1.000 m Seehöhe** nimmt die **UV-Belastung** um **20 %** zu.



Wasser reflektiert und verstärkt die Sonne um bis zu **85 %**.



Die Haut kann sich eine bestimmte Zeit lang selbst schützen, ohne gerötet zu werden. Diese **Eigenschutzzeit** ist je nach **Hauttyp** unterschiedlich. Durch das Eincremen der Haut mit Sonnenschutzmitteln verlängert sich diese Schutzzeit.

Eigenschutzzeit x Schutzfaktor = verlängerte Schutzzeit

Hauttyp	Schutzfaktor
<p>Kinderhaut ungeschützt kommt es schon nach 5 Min. zum Sonnenbrand Beispiel: 5 Min. x Faktor 30 = 150 Min. Schutzzeit</p>	<p>empfohlener Mindestfaktor: 30 – 50 +</p>
<p>Hauttyp I sehr helle Haut, Sommersprossen, helle Augen, rotblondes Haar Eigenschutzzeit: 5 – 10 Min.</p>	<p>empfohlener Mindestfaktor: 20 – 50 +</p>
<p>Hauttyp II helle Augen und Haut, blonde Haare, langsame Bräunung Eigenschutzzeit: 10 – 20 Min.</p>	<p>empfohlener Mindestfaktor: 15 – 50 +</p>
<p>Hauttyp III hellbraune Haut, dunkle Haare und braune Augen, mittlere bis schnelle Bräunung Eigenschutzzeit: 20 – 30 Min.</p>	<p>empfohlener Mindestfaktor: 10 – 30</p>
<p>Hauttyp IV von Natur aus braune, dunkle und wenig empfindliche Haut, dunkle Augen, dunkles/schwarzes Haar, schnelle/tiefe Bräunung Eigenschutzzeit: 45 Min.</p>	<p>empfohlener Mindestfaktor: 6 – 20</p>



Das Auftragen von Sonnenschutzmittel soll rechtzeitig (**20 Minuten** vorher) und vollständig (alle exponierten Körperstellen) erfolgen.



Nach dem Baden ist die Haut erneut einzucremen – Die Schutzzeit wird durch das Nachcremen **nicht** verlängert.