



# Genuss pur – dank richtigem Sonnenschutz

Die Sonne schenkt uns Leben und Wohlbefinden. Wegen ihrer UV-Strahlen ist sie aber auch gefährlich. Der richtige Sonnenschutz sorgt dafür, dass man die wärmenden Strahlen mit gutem Gewissen geniessen kann.

Sonnenlicht ist etwas Wunderbares: Es ermöglicht das Leben auf unserer Erde, hebt die Stimmung und bringt den Kreislauf in Schwung. Dank der Sonne werden Haut und Organe besser versorgt und Glückshormone freigesetzt. Wir fühlen uns besser, attraktiver und leistungsfähiger. Zudem bildet sich dank der Sonnenstrahlen Vitamin D in unserem Körper. Das ist wichtig für die Knochen- und Zahnbildung, für die Muskulatur und das Immunsystem.

## Der UV-Index

Die Intensität der Sonnenstrahlen lässt sich am UV-Index ablesen. Er zeigt die Stärke der Strahlen auf einer Skala von 1-11 an. Berechnet wird er jeweils für den folgenden Tag. Er ist für jede Region der Schweiz verfügbar und kann folgendermassen abgerufen werden:

- Internet: [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)
- Telefon: 0900 552 112 (CHF 1.–/Min.)
- Fax: 0900 554 312 (CHF 2.–/Min.)
- SMS: «UV» und gewünschten Kanton an Rufnummer 162. Zum Beispiel: UV GE für den Kanton Genf an 162.



## Sonnenschutz-Tipps

- Lange Kleider oder UV-Schutz-Textilien tragen
- Hut oder Mütze zum Schutz von Kopf, Gesicht und Nacken tragen
- Sonnenbrille mit gutem UV-Filter (CE-Zeichen und Vermerk «100 % UV» oder «UV 400 nm») aufsetzen, die auf allen Seiten schliesst
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 25) verwenden
- Sonnenbrand vermeiden
- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
- Aufenthalt in der Sonne dem eigenen Hauttyp anpassen
- Kleinkinder nie der direkten Sonne aussetzen
- Die Haut regelmässig auf Veränderungen untersuchen

## Die UV-Strahlung

Aber Sonnenlicht hat auch Schattenseiten: Die ultravioletten Strahlen (UV-Strahlen) können Haut und Augen schädigen. Die UVA-Strahlen bräunen die Haut oberflächlich und sorgen für eine frühzeitige Hautalterung und Faltenbildung. Sie sind verantwortlich für Sonnenallergien, können die DNA (Erbsubstanz) indirekt schädigen und das Hautkrebs-Risiko erhöhen. Die UVB-Strahlen sind energiereicher und aggressiver. Sie können die DNA direkt schädigen und das Hautkrebs-Risiko ebenfalls erhöhen. Die UVC-Strahlen dringen nicht bis an die Erdoberfläche vor, da sie von der Ozonschicht absorbiert werden.

## Die Sonne richtig geniessen

Um sich richtig vor den UV-Strahlen zu schützen, müssen einige Punkte beachtet werden. Jeder Hauttyp kann eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt werden, ohne sich zu röten. Bei hellhäutigen Menschen beträgt diese Eigenschutzzeit nur fünf bis zehn Minuten. Danach braucht die Haut Schutz: Entweder durch Schatten, geeignete Kleidung oder Sonnenschutzmittel. Kinder müssen sich besonders gut schützen: Bei ihnen sind die Eigenschutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig ausgebildet.

Ausgewählte Tipps und Übersicht der Hauttypen auf

[www.in-online.ch](http://www.in-online.ch)