

## Zu beachten

Die Menge der UV-Strahlung, die uns von der Sonne erreicht, hängt von der Tageszeit, der Jahreszeit, vom geographischen Breitengrad und von der Höhenlage ab. Die Menge der UV-Strahlung wird durch Reflexion grösser (Wasserfläche, Sand und Schnee/Eis) und kann sogar bei bewölkter Wetterlage von Relevanz sein. Die UV-Exposition in den Tropen ist wegen des Breitengrades generell höher.

Sonnenbrand ist besonders für Kinder und Menschen mit empfindlicher Haut schädlich. Ganz allgemein kann jeder betroffen sein, sogar dunkelhäutige Menschen (z.B. sonnenbedingte Augenschäden!).

Wiederholte UVB- / UVA-Exposition ist schädlich für die Haut, die Augen und das Immunsystem (z.B. wiederkehrender Herpes simplex, der durch UV-Licht aktiviert wird) und kann auf lange Sicht zu vorzeitiger Hautalterung, Hautkrebs und grauem Star führen.

Bekannte kurzfristige Auswirkungen sind Sonnenbrand, Sonnenstich und Sonnenallergie:

- **Sonnenbrand:** Rötung, Schwellung, Schmerzen und Blasenbildung der Haut
- **Sonnenstich:** Kopfschmerzen, Übelkeit, Dehydrierung (ein Sonnenstich wirkt sich auf die Fähigkeit Ihres Körpers aus, auf Normaltemperatur abzukühlen). Lesen Sie hierzu auch das Informationsblatt „Hitzebedingte Erkrankungen“
- **Sonnenallergie:** juckende Pusteln 24 bis 48 Stunden nach der Sonnenexposition

Sonnenbedingte Hautläsionen können durch die Anwendung – oder den Kontakt mit – natürlichen oder chemischen Substanzen (z.B. Zitronenöl, bestimmte Pflanzen) auf der Haut oder durch Medikamente, inklusive Antibiotika (z.B. Doxycyclin) verschlimmert oder hervorgerufen werden.

## Vorbeugung

- Vermeiden Sie die Sonne insbesondere zwischen 10 Uhr und 16 Uhr und halten Sie sich im Schatten auf!
- Kleidung: langärmelige Oberteile und Hosen, Kleidung mit UV-Schutz (z.B. Badeanzüge), Sonnenhüte (um auch Nacken, Nase und Ohren zu schützen)
- Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-Schutzgläsern
- Nutzen Sie Sonnencremes mit „breitem Spektrum“, „Sunblocker“ oder „UVA/UVB-Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30 oder höher“. Tragen Sie die Sonnencreme vor dem Aufenthalt in der Sonne auf und wiederholen Sie den Vorgang regelmässig über den Tag verteilt, um den Schutz aufrechtzuerhalten, besonders wenn Sie schwitzen oder nach dem Schwimmen.
- Produkte mit selbstbräunendem Effekt werden nicht empfohlen. Diese liefern keinen oder nur minimalen Schutz vor der Sonne und können sogar schädlich sein.

## Behandlung

- Behandlung von Sonnenbrand: Eindämmung der Symptome; Schwerpunkt sollte sein, die weitere Exposition zu begrenzen!
- **Milder Sonnenbrand:** kühle Kompressen sowie Aloe-Vera-Gele und Zinkoxid-haltige Lotionen, die auf die Haut aufgetragen werden.
- **Schwerwiegender Sonnenbrand und hitzebedingte Symptome:** Rehydrierung + Nachlesen im Informationsblatt „Hitzebedingte Erkrankungen“.