

## Sonne und Gesundheit

ARBEITSBEDINGTE SONNENBELASTUNG, RECHTZEITIG VORBEUGEN



In vernünftigen Mengen wirkt das UV-Licht der Sonne positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Gemütsverfassung. Auch zur Bildung von wichtigen Hormonen und Vitamin D brauchen wir Sonne. Wer arbeitsbedingt besonders der Sonne ausgesetzt ist, sollte beachten, dass dabei die UV-Strahlung der Sonne besonders nach oftmaligem Sonnenbrand zu vorzeitiger Hautalterung führt. Außerdem kann sie schlimmstenfalls Hautkrebs oder eine Augenlinsentrübung (Grauer Star) verursachen.

Sonnenseiten	Schattenseiten
der UV-Strahlung	
Licht, Wärme Wohlbefinden Stimmungsaufheller Vitamin D-Produktion	Hautalterung Sonnenbrand Hautkrebs Augenschäden

## Lichtschutzfaktor und Eigenschutzzeit

- Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um wie viel länger Sie mit dem aufgetragenen Sonnenschutz in der Sonne bleiben können, ohne einen Sonnenbrand zu entwickeln.
- Als Eigenschutzzeit wird die Zeit bezeichnet, in der Sie sich ohne Sonnenschutzprodukte in der Sonne aufhalten können, ohne dass sich Ihre Haut rötet oder Sie sich verbrennen.

**Achtung!** Wasser, Sand und Schnee reflektieren die Sonnenstrahlen. Dadurch verringert sich die Eigenschutzzeit der Haut deutlich. Die Belastung erhöht sich in diesen Umgebungen um bis zu 90 Prozent. Dementsprechend hoch sollte der Lichtschutzfaktor ausfallen.

## Schutzmaßnahmen

Die 4-H-Regel sollte stets eingehalten werden:

- **Hut**
- **Hemd**
- **Hose**
- **Hoher Sonnenschutzfaktor**

### Kriterien für Sonnenschutzmittel

Heute gibt es Sonnencremen mit einem Faktor von bis zu 50+.

- Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 20 LSF betragen.
- Breitband Spektrum Schutz garantiert einen Sonnenschutz gegen UV-A- und UV-B- Strahlung.
- Der UV-A-Schutz muss mindestens ein Drittel des Lichtschutzfaktors betragen.



## Warum der Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung wichtig ist:

Der Lichtschutzfaktor gibt die Schutzwirkung gegen die kurzwelligen UV-B-Strahlen des Sonnenlichts an. Allerdings müssen Sonnenschutzmittel auch vor UV-A-Strahlung schützen:

### UVB-Strahlen

- sind energiereich, dringen jedoch nur bis in die Oberhaut ein
- sind verantwortlich für die Verdickung der Hornhaut (Lichtschwiele) zum Schutz der Haut vor der Sonne
- fördern die Bildung von Vitamin-D
- sorgen für den Neuaufbau von Pigment und somit für Hautbräune
- sind hauptverantwortlich für Sonnenbrände
- können in den Zellen der Oberhaut Krebs auslösen

### UVA-Strahlen

- sind weniger energiereich, dringen aber tiefer in die Haut ein
- schädigen das Bindegewebe und erweitern Gefäße und Poren
- können in hohen Dosen ebenfalls Sonnenbrand auslösen (sind wahrscheinlich auch für die Entstehung von schwarzem Hautkrebs mitverantwortlich)
- können auch sonnenbedingte Hautalterung sowie bestimmte Allergieformen auslösen
- werden in Solarien eingesetzt



Sonnencreme in der richtigen Menge: Hier zum Beispiel zwei 4 cm lange Streifen für Gesicht, Stirn, Nacken, Ohren und Hals

## Sonnenschutz für Babys und Kinder

Da die zarte Haut von Babys noch sehr empfindlich und extrem dünn ist, verfügt sie über keinen körpereigenen Schutz gegen UV-Strahlung. Setzen Sie Ihr Baby daher nach Möglichkeit nie direkt der Sonne aus. Bereits 10 bis 15 Minuten reichen aus, um Babyhaut zu verbrennen. Gerade in der Mittagshitze ist die UV-Strahlung bis zu 150 Mal stärker. Somit sollten Babys in dieser Zeit im Schatten oder im Haus verweilen.

**Wichtig!** Ihr Baby profitiert auch im Schatten von der Sonne und bildet auch bei indirekter Sonneneinstrahlung das wichtige Vitamin D.



### Einfache Methoden, um Babyhaut vor der Sonne zu schützen

Neben der Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung schützen Sie Ihr Baby vor der Sonne mit angemessener Bekleidung:

- Sonnenhut mit Nackenschutz
- langärmeliges T-Shirt
- dünne, lange Hose
- Schuhe oder Söckchen
- Sonnenbrille mit UV-A und UV-B-Schutz
- Sonnensegel oder Schirm am Kinderwagen
- Babys nie allein im Auto lassen!
- Auf die Beschattung von Spielplätzen, Sandkisten und Kinderwagen ist besonders zu achten.

**Achtung:** Mehr als fünf schwere Sonnenbrände in der Jugendzeit vergrößern das Risiko für eine Melanomkrankung um das Fünf- bis Zehnfache



## Hautkrebsvorsorge durch Selbstkontrolle:

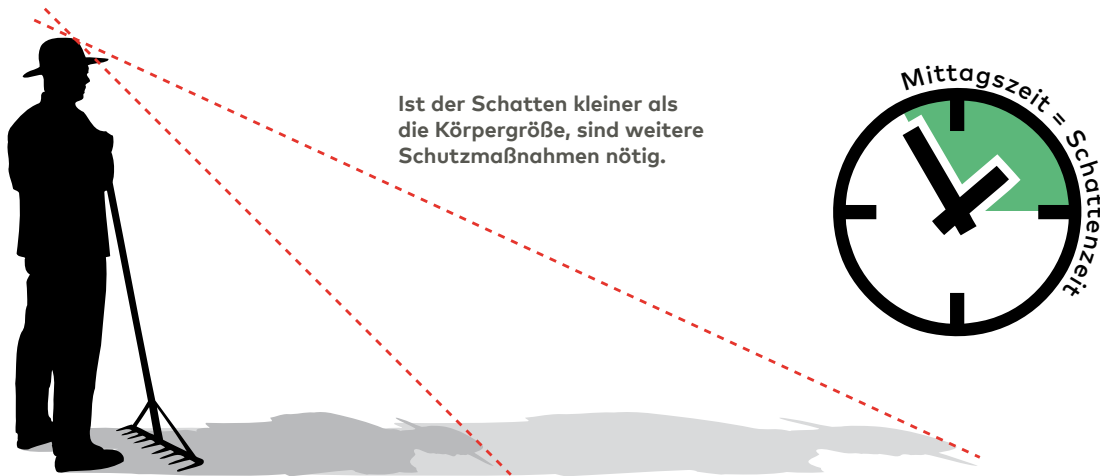
### ABCD-Regel

Achten Sie bei der Selbstuntersuchung der Muttermale auf:

- A**symmetrie: unregelmäßige, unrunde Form
- B**egrenzung: ausgefranste, unscharfe Ränder
- C**olor (Farbe): ungleichmäßig, fleckig, verschiedenfarbig
- D**urchmesser: größer als 0,5 cm



- Einmal jährlich **Kontrolle** der Muttermale durch den Hautarzt (besser im Winter)
- Nach intensiver Sonneneinwirkung **kühlende Pflegelotionen** mit höherem Wasser- und Vitamin E-Gehalt (After Sun Lotionen) verwenden.
- **Ärztliche Hilfe** sollte in Anspruch genommen werden bei:
  - schwerem Sonnenbrand mit Blasenbildung
  - „Sonnenstich“ (Schwindel, Kopfschmerzen, Nackensteife)
  - Hautausschlag ausgelöst durch Sonnenlicht (UV-Sensibilisierung durch Pflanzen oder Medikamente)



Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Fotos: Shutterstock (S. 3, 4)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-804, Stand: 2026