

# Sonnenschutz

## Wieso ist es so wichtig, sich vor der Sonne zu schützen und wie schützt man sich richtig?



Viele Menschen sind sich leider nicht bewusst, dass das hohe oder regelmäßige Einwirken von Sonnenstrahlung zu starken Gesundheitsschäden führen kann: Von kurzfristigen Belastungen wie Sonnenbrand, Augenschäden und Hitzeschlag bis hin zu langfristigen Schäden (selbst geringer Belastung) wie vorzeitiger Hautalterung, Hautkrebs und Augen-Linsentrübung.

Doch warum können wir von zu viel Sonne Gesundheitsschäden erleiden? Schuld ist die **UV-Strahlung**, bei der zwischen der UVA- und UVB-Strahlung unterschieden wird:

UVA-Strahlung	UVB-Strahlung
<ul style="list-style-type: none"><li>• bewirkt frühzeitige Hautalterung, Hautkrebs und grauen Star,</li><li>• kann in hohen Dosen Sonnenbrand verursachen und</li><li>• dringt durch Fensterglas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hauptverantwortlich für Sonnenbrand,</li><li>• fördert Hautkrebs, sowie Horn- und Bindehautentzündungen der Augen und</li><li>• dringt nicht durch Fensterglas.</li></ul>

Daher ist es im privaten, aber auch im beruflichen Kontext sehr wichtig, für diese potenzielle Gefährdung ein Bewusstsein zu entwickeln und aktiv damit umzugehen (im Arbeitsschutz nennt man dies eine Gefährdungsbeurteilung).

### Wieso ist es so wichtig, sich vor der Sonne zu schützen und wie schützt man sich richtig?

- Aufenthaltsdauer (je nach Hauttyp verschieden)
- Tageszeit (Hauptbelastung zwischen 10:00 Uhr und 15:00 Uhr MEZ (entspricht 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr MESZ))
- Jahreszeit (meist April bis September)

Ab einer Arbeitszeit von mindestens insgesamt 1,00 Stunde pro Tag in der Sonne (im Schatten ab 2,00 Stunden) an mindestens 50 Tagen im Jahr ist sogar eine **arbeitsmedizinische Vorsorge** anzubieten (AMR 13.3).

### Was kann ich tun, wenn sich der Aufenthalt in der Sonne nicht vermeiden lässt?

Je nach Hauttyp hat die Haut eine bestimmte Eigenschutzzeit (ca. 5 – 80 Minuten), die durch eine Sonnencreme mit entsprechendem Lichtschutzfaktor verlängert werden kann. Hier wird im beruflichen Kontext generell **LSF 50 empfohlen**, mindestens jedoch LSF 30.

Effektiver noch als das Auftragen von Sonnenschutzcreme ist das Tragen von langärmeliger dünner Kleidung mit hoher Webdichte sowie einer Kopfbedeckung. Auch der Nacken, die Ohren und die Nase müssen ausreichend geschützt werden. Zusätzlich sollte man sich so oft wie möglich in den Schatten begeben und Sonnenpausen machen.

### Was muss ich bei der Nutzung von Sonnenschutzcremes beachten?

- Sonnenschutzcreme mit UVA- **und** UVB-Schutz nutzen (außerdem ohne Duftstoffe, Silikone, Schweißresistent und hautverträglich – für eine hohe Akzeptanz der Mitarbeitenden: schnelleinziehend),
- bereits 30 Minuten vor dem Sonnenbaden auftragen,
- alle 2,00 Stunden den Schutz erneuern und
- eine ausreichend große Menge Sonnencreme verwenden.

# Sonnenschutz

Wieso ist es so wichtig, sich vor der Sonne zu schützen und wie schützt man sich richtig?

## An welchen Tagen muss ich auf den Sonnenschutz achten?

Für genau diese Fragestellung wurde der **UV-Index** ermittelt. Die meisten Wetterdienste zeigen den aktuellen UV-Index an und somit kann der zu erwartende und aktuelle UV-Index digital schnell und einfach abgerufen werden.

Der Index hilft, die notwendigen Schutzmaßnahmen abzuleiten:

UV-Index	Gefährdung	Schutzmaßnahme
1 – 2	schwach	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kein Schutz erforderlich</li></ul>
3 – 5	mittel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperbedeckende Kleidung tragen</li><li>• Kopfbedeckung tragen</li><li>• UV-Sonnenbrille tragen</li><li>• UV-Schutzmittel verwenden</li></ul>
6 – 7	hoch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperbedeckende Kleidung tragen</li><li>• Kopfbedeckung tragen</li><li>• UV-Sonnenbrille tragen</li><li>• UV-Schutzmittel anwenden</li><li>• <b>Arbeit in den Schatten verlegen</b></li></ul>
8 – 10	sehr hoch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperbedeckende Kleidung tragen</li><li>• Arbeiten in den Schatten verlegen</li><li>• Kopfbedeckung tragen</li><li>• UV-Sonnenbrille tragen</li><li>• UV-Schutzmittel anwenden</li><li>• <b>Aufenthalt im Freien vermeiden</b></li></ul>
11	extrem	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zusätzlich: Gebäude zwischen 10:00 Uhr und 15:00 Uhr möglichst nicht verlassen!</li></ul>

Gerne unterstützt evers Sie bei der Beratung und Planung von Schutzmaßnahmen für Sie und Ihre Arbeitnehmer! Dafür stehen die zuständigen Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit zur Verfügung. Melden Sie sich dafür einfach gerne bei uns:

Telefon: 0531 35444-0  
Telefax: 0531 35444-54  
Mail: [info@eversonline.de](mailto:info@eversonline.de)

Inhaltliche Quellen:

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3049>

[https://www.bgbau.de/fileadmin/Medien-Objekte/Medien/Broschuere\\_Flyer/702\\_Sonnenschutz-bei-Arbeiten-im-Freien.pdf](https://www.bgbau.de/fileadmin/Medien-Objekte/Medien/Broschuere_Flyer/702_Sonnenschutz-bei-Arbeiten-im-Freien.pdf)