

# WISSENSWERTES

## ÜBER SONNENCREME UND UV-SCHUTZ

AIR-WOLF GmbH  
Waschraum- und Hygienetechnik  
Unterhacher Strasse 75  
D-81737 München  
Telefon +49 (89) 420790 -10  
Telefax +49 (89) 420790 -70  
air-wolf@air-wolf.de  
www.air-wolf.de  
Ein Unternehmen der  
Wolf-Gruppe



### WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN UVA- UND UVB-STRAHLEN

UV-Strahlen (ultraviolette Strahlen) sind unsichtbare, von der Sonne ausgesandte Strahlen. Je nach Wellenlänge wird zwischen UVA-, UVB- und UVC-Strahlung unterschieden. Letztere sind die gefährlichsten, sie erreichen jedoch nicht die Erdoberfläche.

**UVA**-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein, bis in die Dermis (Lederhaut), während **UVB**-Strahlen davor (Epidermis) Halt machen.

So ist **UVA**-Strahlung vornehmlich für die Hautalterung verantwortlich (die Sonne ist der Hauptfaktor für die vorzeitige Hautalterung), während **UVB**-Strahlung Sonnenbrand verursacht.

Die schädlichen Wirkungen der **UVA**-Strahlung ist nicht unmittelbar erkennbar, sondern machen sich als Langzeitschäden bemerkbar: Die Haut altert schneller, entwickelt Pigmentflecken und im schlimmsten Fall sogar Hautkrebs.

Als Konsequenz müssen Sonnenschutzmittel, zusätzlich zum **UVB**-Schutz, auch gegen **UVA**-Strahlen einen ausreichenden Schutz bieten. Die Europäische Kommission empfiehlt, dass 1/3 der UV-Filter in einem Sonnenschutzmittel die Haut ausschließlich vor **UVA**-Strahlen schützen sollen. Sonnenschutzmittel mit **UVA**-Filter wird durch das entsprechende **UVA**-Siegel gekennzeichnet.

AUF DEM ETIKETT ANGEGEBENE KATEGORIE	AUF DEM ETIKETT GENANNTER LICHTSCHUTZFAKTOR	EMPFOHLENER MINDESTSCHUTZFAKTOR GEGEN UVA-STRAHLEN
„niedriges Schutzniveau“ „low protection“	6-10	1/3 des auf dem Produkt angegebene Lichtschutzfaktors
„mittleres Schutzniveau“ „medium protection“	15-25	
„hohes Schutzniveau“ „high protection“	30-50	
„sehr hohes Schutzniveau“ „very high protection“	50+	

Nach „Empfehlung der Kommission vom 22. September 2006 über die Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln und diesbezüglichen Herstellerangaben (2006/647/EG)“

### WAS IST DER UV-INDEX

Der **UV-Index** beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Bestrahlungsstärke. Je höher der **UV-Index** ist, desto höher ist die UV-Bestrahlungsstärke und desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten.

Er gilt für alle Hauttypen und ist ein Maß für den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung der Sonne. Der **UV-Index** hat weltweit dieselbe Bedeutung und wurde von anerkannten Institutionen eingeführt, unter anderem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

#### Was den UV-Wert beeinflusst

Die Höhe des **UV-Index** wird durch den Stand der Sonne und den Ozongehalt in der Atmosphäre beeinflusst. In seine Berechnung fließt außerdem ein, wie stark bewölkt es gerade ist und wie hoch der aktuelle Aufenthaltsort über dem Meeresspiegel liegt. Laut Deutschem Wetterdienst erreicht der **UV-Index** in Deutschland erfahrungsgemäß Werte bis 8, in Extremfällen 9 und in den höheren Lagen der Alpen auch bis zu 10.

Den UV-Index können Sie z.B. tagesaktuell beim Deutschen Wetterdienst abrufen: [UV-Index DWD](#)

## Der UV-Index und empfohlene Maßnahmen

UV-INDEX	BELASTUNG	EMPFOHLENE MASSNAHMEN
1-2	niedrig	Keine Schutzmaßnahmen erforderlich.
3-5	mittel	Schutz erforderlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>während der Mittagsstunden Schatten aufsuchen.</li> <li>entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen.</li> <li>für unbedeckte Haut Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden.</li> </ul>
6-7	hoch	
8-10	sehr hoch	Schutz erforderlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>während der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten.</li> <li>Unbedingt Schatten aufsuchen!</li> <li>entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen und Sonnenschutzmittel mit <b>ausreichendem Lichtschutzfaktor</b> sind dringend nötig.</li> </ul>
11 und höher	extrem	

Hinweis: Die Empfehlungen gelten für Tageshöchstwerte des UV-Indexes bei wolkenlosem Himmel.

Achtung: Auf Schnee, Wasser und am Strand (helle Sandflächen) kann die UV-Belastung höher als der vorhergesagte maximale UV-Index für diesen Tag sein. Grund hierfür ist, dass die UV-Strahlung an hellen oder spiegelnden Oberflächen reflektiert wird. In solchen Situationen ist ein ausreichender Sonnenschutz besonders wichtig.

## WIE BERECHNET MAN DEN LICHTSCHUTZFAKTOR

Wenn Sie den **Lichtschutzfaktor** berechnen wollen, ist es wichtig zu wissen, wie viel Zeit Sie in der Sonne verbringen wollen und welche Eigenschutzzeit Ihre Haut hat. Die Formel lautet dann: Sonnenzeit in Minuten geteilt durch die Eigenschutzzeit der Haut gleich **Lichtschutzfaktor**.

Bzw. können Sie die maximale Verweildauer in der Sonne wie folgt berechnen:



Die Maximalzeit bzw. Dauer des Sonnenbades lässt sich **nicht** durch weiteres Nachcremen verlängern.

Nach Ablauf der Zeit sollten Sie sich dringend ein schattiges Plätzchen suchen, um keinen Sonnenbrand zu riskieren.

## Kategorisierung der 6 Hauttypen

TYP 1	TYP 2	TYP 3	TYP 4	TYP 5	TYP 6
Keltischer Typ	Nordischer Typ	Mischtyp	Mediteraner Typ	Dunkler Typ	Schwarzer Typ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sehr helle Hautfarbe</li> <li>- Meist rötliches oder hellblondes Haar</li> <li>- Augenfarbe blau, grün oder hellgrau</li> <li>- Neigen zu Sommersprossen</li> <li>- Haut wird gewöhnlich nicht braun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sehr helle Hautfarbe</li> <li>- Blondes oder hellbraunes Haar</li> <li>- Augenfarbe blau, grün oder grau</li> <li>- Haut bräunt kaum oder sehr langsam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Helle bis mittlere Hautfarbe</li> <li>- Blond bis hin zu schwarzem Haar</li> <li>- Augenfarbe von braun bis grün</li> <li>- Haut bräunt langsam</li> <li>- Selten Sonnenbrand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Von Natur aus leicht gebräunte oder olivfarbene Hautfarbe</li> <li>- Dunkles Haar</li> <li>- Dunkle Augen</li> <li>- Haut bräunt schnell</li> <li>- Selten Sonnenbrand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Von Natur aus dunkle Haut, oft mit grauem Unterton</li> <li>- Schwarzes Haar</li> <li>- Dunkle Augen</li> <li>- Keine Sommersprossen</li> <li>- Haut bräunt äußerst schnell</li> <li>- Kaum Sonnenbrand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Von Natur aus dunkelbraune bis schwarze Hautfarbe</li> <li>- Schwarzes Haar</li> <li>- Dunkle bis schwarze Augen</li> <li>- Keine Sommersprossen</li> <li>- Kaum Sonnenbrand</li> </ul>
Hautkrebsrisiko ist sehr hoch	Erhöhtes Hautkrebsrisiko	Hautkrebsrisiko	Hautkrebsrisiko gering im Vergleich zu anderen Hauttypen	Hautkrebsrisiko gering im Vergleich zu anderen Hauttypen	Geringes Hautkrebsrisiko
Ausreichend hoher Schutz / Mittagssonne meiden / Sonnenhüte / Sonnenbrille mit UV Schutz	Ausreichend hoher Schutz / Mittagssonne meiden / Sonnenhüte / Sonnenbrille mit UV Schutz	Mittagssonne meiden / Sonnenhüte / Sonnenbrille mit UV Schutz	Ausreichend Schutz vor allem am Meer oder in den Bergen	Ausreichend Schutz vor allem am Meer oder in den Bergen	Angemessener Sonnenschutz
Eigenschutzzeit weniger als 10 Minuten	Eigenschutzzeit 10 - 20 Minuten	Eigenschutzzeit 20 - 30 Minuten	Eigenschutzzeit über 45 Minuten	Eigenschutzzeit über 60 Minuten	Eigenschutzzeit von 90 Minuten oder länger