



Sonnenschutz – Schützen Sie Ihre Gesundheit

Mit wenigen, konsequent umgesetzten Maßnahmen können Sie sich und andere wirksam vor den Folgen intensiver Sonnenstrahlung schützen. Ein bewusster Umgang mit der Sonne hilft, Sonnenbrände und hitzebedingte Erkrankungen zu vermeiden und die Haut langfristig gesund zu erhalten.

Genießen Sie die Sonne – aber schützen Sie sich rechtzeitig!

Warum ist Sonnenschutz wichtig?

Die Sonne trägt zu unserem Wohlbefinden bei und unterstützt die Bildung von Vitamin D. Gleichzeitig kann ihre ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) Haut und Augen schädigen. Zu viel Sonne erhöht das Risiko für Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs.

Wie empfindlich Ihre Haut auf Sonnenstrahlung reagiert, hängt von Ihrem individuellen Hauttyp ab. Den eigenen Hauttyp können Sie selbst bestimmen, zum Beispiel mithilfe der Informationen auf der [Homepage des Bundesamtes für Strahlenschutz](#).

Passen Sie Ihren Sonnenschutz sowie die Dauer Ihres Aufenthalts in der Sonne an Ihren Hauttyp an.

Wichtig zu wissen: Der Mensch besitzt kein Frühwarnsystem für UV-Strahlung. UV-Strahlen sind weder sichtbar noch spürbar. Wenn sich die Haut rötet, ist sie bereits geschädigt. Schützen Sie Ihre Haut deshalb rechtzeitig – bevor ein Sonnenbrand entsteht.

So schützen Sie sich:

Meiden Sie die intensive Mittagssonne:

Die UV-Strahlung ist in den Mittagsstunden am stärksten. Vermeiden Sie nach Möglichkeit die direkte Sonne zwischen 11:00 und 16:00 Uhr und suchen Sie schattige Plätze auf. Denken Sie daran: Auch im Schatten und bei leichter Bewölkung erreicht UV-Strahlung die Haut.

Tragen Sie geeignete Kleidung:

Kleidung ist der wirksamste Sonnenschutz. Leichte, dicht gewebte und möglichst langärmelige Kleidung schützt die Haut zuverlässig. Ergänzen Sie Ihren Schutz durch einen breitkrempigen Hut oder eine Kappe sowie eine Sonnenbrille mit UV-Schutz.

Verwenden Sie Sonnenschutzmittel richtig:

Tragen Sie Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, bei Kindern und empfindlicher Haut 50, großzügig auf alle unbedeckten Hautstellen auf. Cremen Sie sich etwa 20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien ein und erneuern Sie den Schutz regelmäßig – insbesondere nach dem Schwimmen, starkem Schwitzen oder Abtrocknen.

Wichtig: Sonnenschutzmittel verlängern nicht die empfohlene Aufenthaltsdauer in der Sonne. Sie ergänzen den Sonnenschutz, ersetzen ihn jedoch nicht.

Trinken Sie ausreichend:

Hohe Temperaturen belasten den Körper. Trinken Sie regelmäßig Wasser oder andere alkoholfreie Getränke – auch dann, wenn Sie noch keinen Durst verspüren. Vermeiden Sie größere Mengen Alkohol, da dieser den Flüssigkeitsverlust verstärken kann.



Wer sollte besonders auf Sonnenschutz achten?

Einige Menschen reagieren besonders empfindlich auf Sonne und Hitze. Dazu gehören:

- Säuglinge und Kleinkinder
- Ältere Menschen
- Schwangere
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Personen, die im Freien arbeiten oder Sport betreiben
- Menschen mit heller oder sonnenempfindlicher Haut

Säuglinge und Kleinkinder sollten grundsätzlich keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

Warnzeichen ernst nehmen

Zu viel Sonne oder große Hitze können zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Achten Sie insbesondere auf folgende Anzeichen:

- Starke Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit oder Erbrechen
- Heiße, gerötete Haut
- Starke Erschöpfung
- Verwirrtheit
- Bewusstseinsstörungen

Diese Beschwerden können auf einen Sonnenstich oder Hitzschlag hinweisen und sollten ernst genommen werden.

Was ist im Notfall zu tun?

Wenn Sie den Verdacht auf einen Sonnenstich oder Hitzschlag haben:

- Bringen Sie die betroffene Person sofort an einen schattigen oder kühlen Ort.
- Lockern oder entfernen Sie einengende Kleidung
- Kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern oder kaltem Wasser.
- Sofern die Person wach und ansprechbar ist, geben Sie Wasser zu trinken.
- Verstünden Sie bei Bewusstseinsstörungen, Krampfanfällen oder dem Verdacht auf einen Hitzschlag umgehend den Rettungsdienst unter 112.

Denken Sie auch daran

- Lassen Sie Kinder oder Haustiere niemals in einem geparkten Fahrzeug zurück – auch nicht für wenige Minuten.
- Informieren Sie sich über den täglichen UV-Index und richten Sie Ihre Aktivitäten im Freien danach aus.
- Schützen Sie auch Lippen, Ohren, Nacken und Fußrücken – diese Körperstellen werden häufig vergessen.
- Achten Sie auf Mitmenschen, die an heißen Tagen Unterstützung benötigen, insbesondere ältere oder alleinlebende Personen.