



www.noe.gv.at

[Home](#) » [Gesundheit / Gesundheitsvorsorge & Forschung](#) » [Umweltmedizin und Umwelthygiene](#) » [UV-Strahlung](#)

UV-Strahlung

Übermäßige Einwirkung von UV-Strahlen kann zu Hauterkrankungen führen. Mit jedem Sonnenbrand erhöht sich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Auch die Augenlinse soll vor grellem Sonnenlicht geschützt werden.

- ☒ [Was ist UV-Strahlung?](#)
- ☒ [Sonne und Gesundheit](#)
- ☒ [Was ist der UV-Index?](#)
- ☒ [Was ist der Lichtschutzfaktor?](#)
- ☒ [Was ist der UPF?](#)
- ☒ [10 Tipps zum Umgang mit UV-Strahlen](#)

Was ist UV-Strahlung?

UV-Strahlung ist Bestandteil der auf die Erde auftreffenden, elektromagnetischen Strahlen. UV - Strahlung wird aufgrund der unterschiedlichen biologischen und technischen Wirkung in drei große, verschiedene Gruppen eingeteilt:

UV-A Strahlen (Anteil 90%):

UV - A Strahlen bewirken eine sofortige, aber nicht lang anhaltende Bräune der Haut. Langfristig führt man Faltenbildung und Hautalterung auf die UV - A Strahlen zurück, Sonnenbrand entsteht durch diese Art von UV - Strahlung fast gar nicht. Jedoch sollte man sich sehr wohl vor UV - Strahlen hinsichtlich des Melanomrisikos schützen, denn auch diese Strahlen bewirken, durch die Bildung freier Radikale Schäden.

UV-B Strahlen (Anteil 10%):

UV - B Strahlen dringen direkt in die Oberhaut ein und bewirken dadurch den Aufbau einer Schutzschicht der Haut sowie eine langfristige Bräunung. UV - B Strahlen dringen tiefer in die Haut, somit entsteht durch sie auch ein viel größeres Risiko für Sonnenbrände und Hautkrebs. Auf der anderen Seite brauchen wir Menschen eine Dosis an UV - B Strahlen, denn dadurch wird Vitamin D produziert, welches die Haut und den Körper wiederum vor Krebs schützt.

UV-C Strahlen:

Die UV - C Strahlen werden von den obersten Luftschichten der Erdatmosphäre größtenteils absorbiert und gelangen damit nicht bis zur Erdoberfläche.

[^nach oben](#)

Sonne und Gesundheit

Die meisten Menschen genießen die Sonne, sie hat auch positive Wirkungen auf unser Immunsystem und die Knochenbildung. Doch zu viel Sonnenbestrahlung kann langfristig zu folgenschweren Hautschäden führen. Das Risiko an Hautkrebs zu erkranken ist in den vergangenen Jahrzehnten stetig gestiegen. Das wird vor allem auf eine zunehmende Belastung durch UV-Strahlen zurückgeführt. Dies gilt gleichermaßen auch für den Besuch von Bräunungsstudios. Details finden Sie auch im Merkblatt zum Herunterladen.

Akute Folgen:

Die akuten Folgen einer zu starken UV-Strahlung, sind eine Bindehaut- oder Hornhautentzündung des Auges (Keratitis Solaris) sowie ein Sonnenbrand (Erythem) der Haut. Bei stärkerer UV-Strahlung kommt es auf der Haut zur Blasenbildung bis hin zum Absterben von Hautgewebe (Nekrosen).

Chronische Folgen, Spätfolgen:

Eine jahrelange intensive Einwirkung von UV-Strahlung kann am Auge zu Linsentrübung (grauer Star, Katarakt), degenerative Veränderungen der Bindehaut und Retinopathien führen. An der Haut ist eine frühzeitige Alterung und Faltenbildung die Folge. Des Weiteren besteht auch eine erhöhte Gefahr an Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom oder an einem Melanom (Schwarzer Hautkrebs) zu erkranken.

[^nach oben](#)

Was ist der UV-Index?

Der UV-Index (UVI) ist international festgelegt und gibt den zu erwartenden Tagesspitzenwert an sonnenbrandwirksamen UV-Strahlen an. Die Zentrale in Innsbruck fasst Messdaten von 15 Messstellen zusammen und berechnet so den aktuellen UV-Index. Dabei werden die aktuelle Bewölkung und der Gesamtzongehalt der Atmosphäre mitberücksichtigt. Im Internet können unter <http://www.uv-index.at/> die aktuelle UV-Index Karte, Karten der Tageshöchstwerte der vergangenen Jahre sowie ein Film der Karten des UVB-Messnetzes abgerufen werden.

UV-Index:	
0 - 1:	Schutzmaßnahmen nicht erforderlich
2 - 4:	Schutzmaßnahmen empfehlenswert
5 - 7:	Schutzmaßnahmen erforderlich
8 und mehr:	Schutzmaßnahmen unbedingt erforderlich

[^nach oben](#)

Was ist der Lichtschutzfaktor?

Der LSF beschreibt hauptsächlich die Wirkung von Sonnencremen. Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wievielfach die Eigenschutzzeit der Haut vor UV-Strahlen verlängert werden kann. Er bezieht sich nur auf die UV-B-Strahlung und wirkt leider nur einmal am Tag.

[^nach oben](#)

Was ist der UPF?

Der UPF ist ein "Lichtschutzfaktor für Textilien". UPF 50 bedeutet, dass die Textilien nur einen fünfzigsten Teil der UV-Strahlen durchlassen, also nur 2%. Er schützt den ganzen Tag.

UV-Protektions Faktor:	
UPF 15, 20	guter Schutz; 93,3% - 95,8% UV-Strahlung abgeblockt
UPF 25, 30, 35	sehr guter Schutz; 95,9% - 97,4% UV-Strahlung abgeblockt
UPF 40, 45, 50, 50+	hervorragender Schutz; >97,5% UV-Strahlung abgeblockt

[^nach oben](#)

10 Tipps zum Umgang mit UV-Strahlen

- 1. Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren nicht direkter Sonnenbestrahlung aussetzen!** Die UV-Dosis, die man in den ersten Lebensjahren erhält, ist ein bestimmender Faktor bei der Entstehung von Hauttumoren.
- 2. Die Haut langsam an längere Sonnenbestrahlung gewöhnen!** Die Mittagsstunden zwischen 12 und 15 Uhr eher im Schatten verbringen.

3. **Sonnenbrand vermeiden!** Die Anzahl von intensiven Bestrahlungen der Haut soll etwa 50 pro Jahr nicht überschreiten.
4. **Höherer Sonnenschutz bei reflektierten Sonnenstrahlen!** Schnee, Sand und Wasser reflektieren und verstärken die Sonne. Sie ist dann bis zu 85% stärker als normal.
5. **Sonnenschutz vor dem Sonnenbad auftragen!** Unbedeckte Körperpartien sind mit Sonnenschutzmitteln einzucremen, deren Lichtschutzfaktor etwa dem doppelten UV Index-Wert entspricht. Für empfindliche und nicht lichtgewöhnte Haut wird mindestens Lichtschutzfaktor 15 empfohlen - besonders auch für Kleinkinder. Sie sind mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufzutragen. Wiederholtes Auftragen bietet maximalen Schutz, denn Sand, Wasser, Schweiß, Kleidung und Abtrocknen vermindern den Sonnenschutz
6. **Geeignete Kleidung!** Je engmaschiger und dunkler die Kleidung desto besser der Schutz. Für Textilien gibt es einen eigenen [UV Standard 801](#). Dabei wird ein **UV-Schutzfaktor (UPF)** ermittelt, der die UV-Schutzwirkung eines Textilprodukts anzeigt. Das Label UV Standard 801 dient daher beim Kauf von textilem Sonnenschutz aller Art als wichtige Entscheidungshilfe.
7. **Sonnenbrille und Hut zum Schutz von Augen und Haaren!** Wichtig beim Kauf von Sonnenbrillen: nicht die Farbe von Gläsern ist entscheidend, nur der deklarierte UV-Schutz schützt vor der Sonne.
8. **Achtung Medikamenteneinnahme!** Wer Medikamente einnimmt, sollte vor dem Sonnenbaden den behandelnden Arzt befragen. Bestimmte Arzneimittel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut oder lösen lichtbedingte Allergien aus.
9. **Vorsicht bei Parfüms und Deos!** Kosmetika, Deodorants und Parfüms sollten beim Sonnenbaden möglichst nicht verwendet werden. Es besteht die Gefahr bleibender Pigmentierung.
10. **Beobachtung!** Achten Sie auf Veränderungen Ihrer Haut. Nehmen Sie Muttermale und Pigmentflecken ernst. Lassen Sie diese regelmäßig von einer Ärztin oder einem Arzt kontrollieren.

[^nach oben](#)

[zurück zur vorhergehenden Seite](#)

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

📌 Links

- 📄 ["Sonnenschutz"](#)
Informationen des Gesundheitsministeriums zum Thema Sonne
- 📄 [Broschüre des Gesundheitsministeriums](#)
Sonnenschutz Sonne genießen mit dem richtigen Schutz

📄 Downloads

- 📄 Merkblatt UV-Licht (pdf, 85.2 KB)

[Ihre Kontaktstelle des Landes](#)

Amt der NÖ Landesregierung
Abteilung Umwelthygiene

Dr. Gabriela Hürbe E-Mail: post.gs2@noel.gv.at
Tel: 02742/9005-12919, Fax: 02742/9005-5730
3109 St. Pölten, Landhausplatz 1, Haus 15b

📄 [Lageplan, Adressen aller Dienststellen](#)