

Kühle Sommertage: Sonnenbrand trotz Wolkenschicht

R+V-Infocenter: Stärke der UV-Strahlung hängt von Sonnenstand ab – besonders mittags gut eincremen

Wiesbaden, 17. Juli 2009. Die Sonne versteckt sich immer wieder hinter den Wolken, die Luft kühlt sich ab. Nach heißen Tagen gönnt sich der Sommer eine Pause. Wer sich jetzt viel im Freien aufhält, unterschätzt leicht, wie viel Kraft die Sonne trotzdem hat – und wie hoch das Sonnenbrandrisiko noch ist. Denn das hängt nicht von der Temperatur, sondern vor allem vom Sonnenstand ab. Das bedeutet: Auch an kühlen Sommertagen ist Sonnencreme ein Muss. Darauf macht das Infocenter der R+V Versicherung in Wiesbaden aufmerksam.

Wenn sich Wolken vor die Sonne schieben, wird es sofort merklich kühler. „Viele gehen automatisch davon aus, dass dann auch das Sonnenbrandrisiko sinkt. Aber das stimmt so nicht. Durch die Wolken kommt zwar normalerweise etwas weniger Sonnenstrahlung am Boden an als bei blauem Himmel. Aber im Hochsommer reicht das aus, um die Haut stark zu schädigen“, erklärt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim R+V-Infocenter. Gefährlich: Bei bewölktem Himmel kann es sogar passieren, dass die UV-Strahlung kurzzeitig höher ist als ohne Wolken, weil das Licht stark gestreut wird.

R+V-Experte Dr. Ostendorf rät, sich im Sommer immer gut einzucremen und den Sonnenschutz regelmäßig zu erneuern, abhängig vom Hauttyp. „Das ist vor allem

in der Mittagszeit wichtig. Denn zwischen 11 und 15 Uhr steht die Sonne am höchsten. Dadurch ist die Sonneneinstrahlung besonders intensiv – selbst wenn man gar nicht das Gefühl hat, dass es sonderlich heiß ist.“ Für den Lichtschutzfaktor gilt: Lieber höher als zu niedrig.

Weitere Tipps des R+V-Infocenters:

- Wer gerne barfuß oder in Sandalen läuft, sollte unbedingt die Füße eincremen. Besonders die Fußrücken sind sehr empfindlich.
- Auch an ausreichende Kopfbedeckung denken: Bei dünnem oder lichterem Haar ist die Sonnenbrandgefahr groß.
- Menschen mit empfindlicher Haut sollten sich auch unter der Kleidung eincremen, vor allem wenn diese sehr hell und sonnendurchlässig ist.
- Vorsicht am Meer: Reflexionen auf dem Wasser und im Sand können die UV-Strahlung erhöhen, gleichzeitig kühlt der Wind die Luft ab. Auch im Gebirge ist die Sonne sehr intensiv.
- Im Schatten unter einem Baum oder Sonnenschirm kommt immer noch ein Großteil der UV-Strahlen an. Deshalb besteht hier ebenfalls Sonnenbrandgefahr.
- Kinder sollten besonders gut vor Sonnenbrand geschützt werden. Denn er erhöht ihr Risiko, im Laufe ihres Lebens an Hautkrebs zu erkranken.