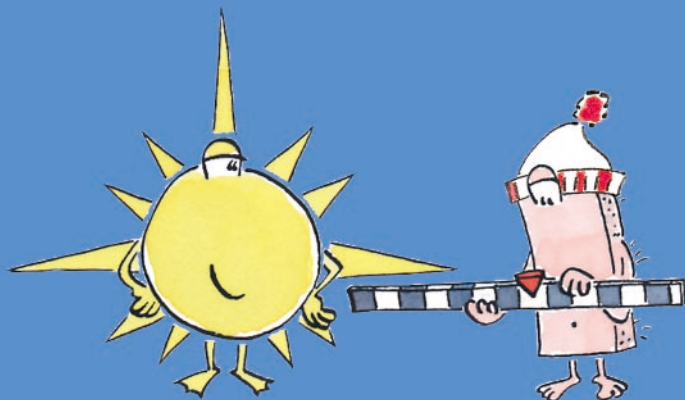


# Der UV-Index

Sonnenschutz-Tipps für den Winter

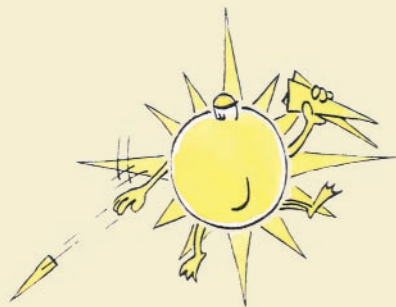


Informationsbroschüre herausgegeben von:

© Bundesamt für Gesundheit, MeteoSchweiz, Krebsliga Schweiz, World Health Organization

# Vorsicht Wintersonne

Im Winter ist unser Bedürfnis nach Sonne, Licht und Wärme besonders gross. Doch auch im Winter kann die UV-Strahlung der Sonne so stark sein, dass sie unserer Gesundheit schadet.



# UV-Strahlung messen

Die gefährlichen ultravioletten Strahlen der Sonne können gemessen und am UV-Index abgelesen werden. Der UV-Index zeigt auf der Skala von 1-11 die Stärke der UV-Strahlen an. Je höher der UV-Index, desto stärker und schädlicher ist die Sonnenstrahlung.



## Achten Sie auf dieses Symbol



Die Zahl bezeichnet die Strahlungsstärke, die Zeichnung erinnert an die notwendigen Schutzmassnahmen.

# Schutz-Tipps

So einfach ist guter Sonnenschutz:

Lange Kleider.

Hut oder Mütze zum Schutz von Kopf,  
Gesicht und Nacken.

Sonnenbrille mit hohem UV-Filter,  
die auf allen Seiten gut schliesst.



Sonnencreme mit mind. Lichtschutzfaktor 25 auf alle ungeschützten Körperpartien. Besonders exponiert beim Wintersport sind: Nase, Lippen, Ohren und Nacken.

# Schnee und Höhenlagen verstärken die Strahlung

Schnee und Eis reflektieren die UV Strahlung. Sie wird dadurch fast verdoppelt.

In den Bergen ist die UV-Belastung grösser, weil der Weg der Sonnenstrahlen bis zur Erde kürzer ist und deshalb weniger Strahlung von der Atmosphäre aufgefangen wird. Je höher über Meer, desto stärker die UV-Strahlung.

Am Mittag ist die Sonne am stärksten. Auch bei tiefen Lufttemperaturen kann die UV-Strahlung stark sein!

Wolken und Nebel schwächen die UV-Strahlung nur wenig ab. Ein Teil der Strahlen dringt immer noch hindurch.



# Wenn die Gesundheit leidet

Ein Übermass an UV-Strahlen kann schwere Gesundheitsschäden an Haut, Augen und am ganzen Organismus verursachen:

Schnellere Hautalterung, Schädigungen bis zum Hautkrebs.

Schmerzhafte Augenentzündung (Schneeblindheit), Trübung (grauer Star) bis zur völligen Erblindung.

Schwächung des Immunsystems, höhere Empfindlichkeit gegenüber Krankheiten.

Die Schädigungen beginnen schon, bevor Hautrötungen sichtbar oder Augenreizungen spürbar sind. Es gibt nur ein Mittel dagegen: vorbeugender Schutz.

# Die UV-Index-Prognose

Der UV-Index wird jeweils für den folgenden Tag berechnet. Er gibt die maximale Stärke der UV-Strahlung an, die zwischen 11 und 15 Uhr zu erwarten ist. Die Prognose ist für jede Region und für verschiedene Höhenlagen der Schweiz verfügbar.

## UV-Index abrufen

[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

Tel: 0900 552 112 (Fr. 1.-/Min.)

Fax: 0900 554 312 (Fr. 2.-/Min.)

SMS: «UV» und gewünschten Kanton an Rufnummer 162. Zum Beispiel: UV GR an 162.

## Weitere Informationen zum Thema






Ausführliche Broschüre «Der UV-Index», gratis erhältlich bei:

Bundesamt für Gesundheit, Broschüre UV-Index, 3003 Bern. Bitte frankiertes und adressiertes Rückantwortcouvert C5 beilegen.

# www.uv-index.ch

Tel: 0900 552 112 (Fr. 1.-/Min.)  
Fax: 0900 554 312 (Fr. 2.-/Min.)

SMS: «UV» und gewünschten Kanton an  
Rufnummer 162. Zum Beispiel: UV GR an 162.

Darstellung	Strahlungsstärke	Sonnenschutz im Winter
	schwach	nicht erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme mind. LSF 25
	hoch	hoher Schutz erforderlich: Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit Sei- tenschutz, Sonnencreme mind LSF 25. Exponierte Stellen wie Nase, Ohren, Lippen speziell gut eincremen
	sehr hoch	
	extrem	