

Sonnenschutz in der Arbeitswelt

Zu viel Sonne ist schädlich

Wer in seiner Freizeit an die Sonne geht, schützt sich häufiger und besser vor den gefährlichen UV-Strahlen als diejenigen, die beruflich der Sonne ausgesetzt sind. Hier herrscht punkto Sonnenschutz ein grosser Nachholbedarf. Denn in der Schweiz erkranken jährlich Tausende von Menschen an Hautkrebs. Tendenz steigend.

Text: **Felix Käppeli**

Bilder: **Wunderlin Gartenbau, Fotolia**

Wer unter freiem Himmel arbeitet, ist vermehrt UV-Strahlen ausgesetzt und hat damit ein erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Betroffen sind neben Bauarbeitern, Dachdeckern, Strassenarbeitern, Landwirten und Bergführern auch Gärtner.

Die Einwirkung von Sonnenstrahlen auf den menschlichen Körper ist jedoch nicht grundsätzlich schädlich. In begrenztem Masse ist sie für uns sogar lebensnotwendig, denn sie regt über die Haut die Produktion von Vitamin D an. Für Knochen, Zähne, Muskulatur und Immunsystem spielt Vitamin D eine wichtige Rolle.

Zu viel Sonne allerdings schadet. Jeder, der sich in den Frühjahrs- und Sommermonaten im Aussenbereich aufhält, muss daher auf einen ausreichenden Sonnenschutz achten. Sonst droht Gefahr für Haut und Augen.

Verantwortlich für Gesundheitsschäden ist die in den Sonnenstrahlen ent-

haltene ultraviolette Strahlung, kurz UV-Strahlung genannt. Unterteilt wird die UV-Strahlung in UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlen. Allerdings dringen nur UV-A- und UV-B-Strahlen bis zur Erdoberfläche durch. In den letzten Jahrzehnten hat der Anteil der ultravioletten Strahlung durch die Abnahme der Ozonschicht auch in unseren Breiten zugenommen. Dadurch steigt die UV-Belastung, besonders in den Frühjahrs- und Sommermonaten. Die Intensität der UV-Strahlung hängt zudem stark von der Tageszeit, der Höhe über Meer und dem Wetter ab. Die Tageshöchstwerte werden zwischen 11 und 15 Uhr erreicht.

UV-Index

Der UV-Index ist ein internationales Mass für die Stärke der UV-Strahlung und wird ähnlich wie das Wetter als Prognose im Voraus berechnet. Mithilfe des UV-Index können wir die Sonnenstrahlung besser einschätzen und uns mit geeigneten Massnahmen vor den Gefahren der UV-Strahlung schützen. Je höher der Index, desto stärker und

schädlicher ist die Sonneneinstrahlung. Der UV-Index ist nicht von der Lufttemperatur abhängig, sondern misst die Menge der UV-Strahlung, die auf der Erde trifft. Im schweizerischen Mittelland ist die UV-Strahlung bereits im Mai so hoch, dass das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt, sich nur gut geschützt im Freien aufzuhalten. Den jeweiligen UV-Index für den eigenen Arbeitsort kann man auf www.uv-index.ch nachschauen. Der dazu passende Sonnenschutzfaktor errechnet sich, indem der UV-Index mit zwei multipliziert wird. Für Kinder und hellhäutige Menschen sollte dazu noch fünf addiert werden. Ein Beispiel dafür: Aarau hat an einem sonnigen Julitag den UV-Index 9, in der Skala 1 bis 11 bedeutet das «sehr hoch» – und ist damit vergleichbar mit Tunis. Es empfiehlt sich also ein Sonnenschutzfaktor 20, für empfindliche Menschen 25.

Gesundheitsschädigende Wirkung

Zusammen mit bestimmten Chemikalien oder Medikamenten können UV-Strahlen Hautentzündungen, Allergien oder Störungen des Immunsystems auslösen. Sie fördern die frühzeitige Hautalterung und erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Die Haut vergisst keinen Sonnenstrahl, schon gar keinen Sonnenbrand – und dies von Kindheit an.

Sonnenstrahlen gefährden auch die ungeschützten Augen. Sie können Hornhaut, Bindehaut, Augenlinse und Netzhaut schädigen.

Belastung der Haut

Die Haut kann eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Sie verfügt über einen Eigenschutz und kann sich in begrenztem Masse aus eigener Kraft schützen. Ist die UV-Dosis im Laufe des Tages zu hoch, bricht dieser Schutz zusammen. Bei hellhäutigen Menschen beträgt diese sogenannte



Ideale Sonnenschutzbekleidung sollte möglichst viele Hautpartien bedecken.

Eigenschutzzeit nur fünf bis zehn Minuten. Wird diese Zeitspanne überschritten, braucht die Haut Schutz durch Schatten, geeignete Kleidung oder Sonnenschutzmittel. Personen mit dunklerer Pigmentierung ertragen die Sonne etwas länger.

Hautkrebs

Jahrelange, regelmässige UV-Bestrahlung und starke Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit und Jugend, können das Erbgut einzelner Zellen schädigen. Vermehren sich diese Zellen unkontrolliert, kann sich im Lauf der Zeit ein Tumor entwickeln. Nicht selten dauert es allerdings Jahrzehnte, bis die Hautveränderung sichtbar wird.

Besonders häufig sind die sogenannten «hellen» Hautkrebsformen wie das Basaliom und das Spinaliom. Weniger häufig, dafür bekannter und gefährlicher, ist das Melanom. Besonders bei dieser Hautkrebsform ist eine Früherkennung wichtig, denn er neigt dazu, relativ schnell Ableger (Metastasen) im Körper zu bilden. Rechtzeitig entdeckt, lässt er sich aber in den meisten Fällen heilen. Die Schweiz gehört weltweit zu den Ländern mit den höchsten Hautkrebsraten.

In den vergangenen 25 Jahren hat die Anzahl Neuerkrankungen an schwarzem Hautkrebs in der Schweiz um über 50 Prozent zugenommen (von 1250 Fällen im Jahr 1985 auf 2000 Fälle im Jahr 2010). Noch stärker angestiegen ist die Zahl der Neuerkrankungen beim weissen Hautkrebs. Da zwischen der massiven UV-Bestrahlung der Haut und der sichtbaren Entstehung von Hautkrebs im Durchschnitt 20 bis 40 Jahre liegt, kommt es nun in jüngerer Zeit zu dieser hohen Welle an Neuerkrankungen.

Belastung der Augen

Nach übermässigem Sonnenlichtkontakt kann eine plötzliche, schmerzhafteste Bindehautentzündung auftreten. Die Trübung der Augenlinse, der sogenannte graue Star ist eine Spätfolge, die im Zusammenhang mit erhöhter Sonneneinwirkung langfristig auftreten kann. Einer besonders erhöhten UV-Belastung sind die Augen bei Arbeiten mit reflektierenden Oberflächen ausgesetzt.

Anwendung von Sonnenschutzmitteln

Unbedeckte Hautpartien, besonders den Bereich um Augen, Haaransatz, Nacken sowie die Lippen, mit einem geeigneten Sonnenschutzmittel eincremen. Ein hoher Lichtschutzfaktor ab LSF 20 und mehr wird empfohlen.

Der Lichtschutzfaktor gibt an, wie viel länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, als dies mit der jeweils individuellen Eigenschutzzeit möglich wäre.

Spezielle in Sonnencremes enthaltene Substanzen verhindern ein Eindringen schädlicher UV-Strahlen in die Haut. Das Sonnenschutzmittel grosszügig und 30 Minuten vor Sonnenkontakt auftragen. Durch Schwitzen verliert sich die Creme. Regelmässiges Nachcremen ist daher wichtig (Zweistundenrhythmus).

Es gilt zu beachten, dass Sonnenschutzmittel nur vor einem Sonnenbrand schützen, nicht aber vor Hautkrebs. Denn durch UV-Strahlung bedingte Schädigungen der Gene entstehen lange bevor ein Sonnenbrand beginnt.

Nur richtiges Eincremen bietet einen optimalen Schutz: Ausreichend Sonnenschutzcreme in einem dünnen Film auf die Haut auftragen und trocknen lassen. Nicht einmassieren, da sich dadurch der Schutzeffekt deutlich reduziert.

Kleidung

Mittlerweile gibt es T-Shirts und Hosen, deren Stoffe durch besondere Webtechniken oder Imprägnierungen einen besonders hohen UV-Schutz bieten. Ideale Sonnenschutzbekleidung sollte möglichst viele Hautpartien bedecken und nicht zu eng anliegen. Dabei kommt es nicht auf die Materialdicke an, sondern vielmehr auf die Webdichte. Dicht gewobene Kleidungsstücke halten UV-Strahlen deutlich besser ab.

Als Faustregel gilt: Hält man den Stoff gegen die Sonne, sieht man bereits, wie

viel Licht hindurchdringt. Je lichtdurchlässiger die Kleidung ist, desto geringer der UV-Schutz.

Eine breitrandige Kopfbedeckung schützt das Gesicht und die Augen zudem vor UV-Strahlung.



Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand.

Sonnenschutzbrillen

Sonnenbrillen schützen die Augen vor schädlicher UV-Strahlung. Allerdings bieten nicht alle Modelle einen ausreichenden Schutz. Brillen ohne UV-Filter können das Auge sogar schädigen, da sich die Pupillen hinter dem Glas erweitern. In der Folge tritt vermehrt UV-Strahlung in das Auge ein.

Sonnenbrillen mit 100 Prozent UV-A- und UV-B-Schutz reduzieren die Gefahr von Augenschäden.

Graue und braune Tönungen werden bei Sonnenbrillen empfohlen, um die Farbwiedergabe nicht zu verfälschen. Warnschilder und Lichtsignale bleiben somit gut erkennbar. Auch preiswertere Brillen bieten einen guten UV-Schutz. Für Arbeiten auf der Baustelle bieten Hersteller Arbeitsschutzbrillen mit einem bereits integrierten UV-Schutz. 🍀



Abholen, Reparieren, Liefern

WAGNER+
BETONTECHNIK
AG SA

wir sind wöchentlich in Ihrer Region

www.wagner-betontechnik.ch

