

## Wie kann ich mich schützen?

Wirksamer Schutz ist mit einfachen Maßnahmen möglich. Schützen Sie sich und Ihre Kinder.

### Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation:

- Meiden Sie möglichst die Mittagssonne.
- Tragen Sie schützende Kleidung einschließlich Hut und Sonnenbrille.
- Verwenden Sie ein Breitspektrum-Sonnenschutzmittel mit einem Schutzfaktor von 30 oder höher.
- Informieren Sie sich über die erwartete Gefährdung durch UV-Strahlen.
- Suchen Sie einen schattigen Platz auf, wenn die UV-Strahlen am intensivsten sind.
- Meiden Sie Sonnenlampen und Solarien.

UV-Index	Gefährdung	Schutzmaßnahmen
bis 2	keine - gering	
3 - 5	mittel	
6 - 7	hoch	 
ab 8	sehr hoch	  



◀ Kleidung, Hut, Sonnencreme und -brille verwenden



◀ Schatten aufsuchen



◀ Mittags im Haus bleiben

## UV-Warn-Newsletter

### Wie kann ich mich anmelden?

Warnungen vor erhöhter Intensität der UV-Strahlung können Sie kostenlos und speziell für Ihren Landkreis als Email-Newsletter abonnieren. Der Deutsche Wetterdienst bietet diesen Service auf seiner Internetseite an.

- [www.dwd.de/newsletter](http://www.dwd.de/newsletter)



Quelle: © PantherMedia / Denis Tabler

## Informationen und Warnungen Solare UV-Strahlung



### Deutscher Wetterdienst

Zentrum für Medizin-Meteorologische Forschung  
Stefan-Meier-Str. 4-6  
79104 Freiburg  
Telefon: +49 (0) 69 / 8062 9630  
Telefax: +49 (0) 69 / 8062 9677  
E-Mail: [mm.freiburg@dwd.de](mailto:mm.freiburg@dwd.de)

Über [www.dwd.de](http://www.dwd.de) gelangen Sie auch zu unseren Auftritten in:



## Risiko Sonne

*Sonne in Maßen tut uns gut und ist notwendig für unsere Gesundheit. Zuviel Sonne birgt Gefahren. Immer mehr Menschen erkranken neu an Hautkrebs. Hautkrebs ist längst eine Volkskrankheit. Als eine der vermeidbaren Ursachen gilt die übermäßige Einwirkung von energiereicher ultravioletter (UV) Strahlung der Sonne. Auch weitere negative Folgen wie Schäden am Auge sind zu verzeichnen.*

*Dennoch sind Aktivitäten im Freien sinnvoll und können gesundheitsfördernd sein, wenn man sich risikobewusst verhält und notwendige Schutzmaßnahmen ergreift. Unterstützung bieten die UV- Informationen und UV- Warnungen des Deutschen Wetterdienstes.*



## UV-Informationen

Wer wissen möchte, wie gefährlich die Sonne gerade ist, kann den UV-Index zu Rate ziehen. Das UV-Informationssystem des DWD berechnet aus aktuellen Vorhersagen für die Dicke der Ozonschicht und aktuellen Wettervorhersagen die erwartete UV-Strahlung und bewertet das Risiko.

### UV-Index

**Ist ein Maß für den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung**

- hat weltweit dieselbe Bedeutung
- gilt für alle Hauttypen
- Skala ist nach oben offen
- Werte in Deutschland: 0-9, in höheren Lagen (Alpen) auch > 9
- je größer der Wert, desto stärker ist die Schädigung der ungeschützten Haut

### Infos

**Tagesaktuelle UV-Informationen im WWW**

- erwartete Gesundheitsgefährdung durch UV-Strahlung in Deutschland [www.dwd.de/uvindex](http://www.dwd.de/uvindex)
- erwarteter UV-Index für Ihre Urlaubsregion [www.dwd.de/uvi](http://www.dwd.de/uvi)

Quelle: © PantherMedia/Cathy Yeulet

## UV-Warnungen

Beim erwarteten Auftreten von ungewohnt hohen Werten des UV-Index werden UV-Warnungen herausgegeben. Die UV-Warnungen erscheinen auf den Warnseiten des DWD im Internet.

[www.dwd.de/warnungen](http://www.dwd.de/warnungen)

Zudem können Sie sich die Warnungen kostenlos per Newsletter zusenden lassen.

Ungewohnt hohe Werte des UV-Index können bei hohem Sonnenstand im Sommer auftreten, wenn der Himmel gering bewölkt oder wolkenlos ist und die Ozonschicht eine geringere Dicke als normal aufweist. Jedoch können solche Situationen auch bereits im Frühjahr und Frühsommer gefährlich sein, da zu dieser Zeit häufiger ozonarme Luftschichten über Deutschland hinweg ziehen. In der Folge gelangt mehr UV-Strahlung zur Erdoberfläche und führt rascher zum Sonnenbrand der meist noch sonnenungewohnten Haut.



Quelle: © PantherMedia/Cathy Yeulet



### Wann wird gewarnt?

Frühjahr bis Frühsommer	UV-Index > 5 UV-Intensität liegt $\geq 20\%$ über dem Durchschnitt Es wird ein gering bewölkter Himmel erwartet.
ganzjährig	ungewohnte UV-Belastung mit regional unterschiedlichen Schwellenwerten im Bereich sehr hoher UV-Indizes  langjährige Häufigkeit des Auftretens $\leq 1$ Prozent der Tage