

gehen. Wenn sich die Größe oder Farbe und Form von Muttermalen verändert, ist sofort der Hautarzt aufzusuchen.

Kinder brauchen besonderen Schutz

Kinderhaut ist besonders empfindlich, sie verfügt nur über einen ganz geringen Eigenschutz. Sie ist dünner und strahlungsempfindlicher und muss daher besonders vor der Sonne geschützt werden.

Wie können Kinder geschützt werden?

- Kinder unter einem Jahr gehören nur in den Schatten.
- Achten Sie beim Kauf von Sonnenschutzcremes auf kindergeeignete Mittel, fragen Sie den Kinderarzt oder Apotheker.
- Die Kopfbedeckung muss Gesichts- und Nackenschutz bieten. Cremes Sie trotzdem das Gesicht ein. Im Handel gibt es Spezialkleidung für Kinder, die undurchlässig für UV-Strahlen sind.

Wichtig zu wissen:

Durch jeden Sonnenbrand im Kindesalter wird das Risiko, später mal an Hautkrebs zu erkranken, erhöht. Sonnenschutz ist daher bei Kindern besonders wichtig.

Wenn ich trotzdem einen Sonnenbrand bekommen habe?

- Leichte Rötungen sollten mit einer kühlenden Salbe behandelt werden, kalte Kamillen-Kompressen sind besonders hilfreich.
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich (Wasser oder Tee).
- Vermeiden Sie körperliche Aktivitäten und suchen Sie kühle Räume auf.
- Bei Sonnenbrand keine fetthaltigen Salben verwenden.
- Bei Sonnenbrand mit Bläschenbildung und Entzündungen sowie bei Benommenheit sofort einen Arzt aufsuchen.

Kontakt

Landwirtschaftliche Sozialversicherung Schleswig-Holstein und Hamburg

Schulstraße 29
24143 Kiel
Telefon 04 31 70 24-0
Fax 04 31 70 24-61 20
E-Mail post@kiel.lsv.de

Landwirtschaftliche Sozialversicherung Niedersachsen-Bremen

Im Haspelfelde 24
30173 Hannover
Telefon 05 11 80 73-0
Fax 05 11 80 73-4 98
E-Mail info@nb.lsv.de

Landwirtschaftliche Sozialversicherung Nordrhein-Westfalen

Hoher Heckenweg 76-80
48147 Münster
Telefon 02 51 23 20-0
Fax 02 51 23 20-5 54
E-Mail mailbox@nrw.lsv.de

Landwirtschaftliche Sozialversicherung Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland

Bartningstraße 57
64289 Darmstadt
Telefon 0 61 51 7 02-0
Fax 0 61 51 7 02-12 60
E-Mail info.da@hrs.lsv.de

Landwirtschaftliche Sozialversicherung Franken und Oberbayern

Dammwäldchen 4
95444 Bayreuth
Telefon 09 21 6 03-0
Fax 09 21 6 03-3 86
E-Mail kontakt@fob.lsv.de

Landwirtschaftliche Sozialversicherung Niederbayern/Oberpfalz und Schwaben

Dr.-Georg-Heim-Allee 1
84036 Landshut
Telefon 08 71 6 96-0
Fax 08 71 6 96-4 88
E-Mail lsv@landshut.lsv.de

Landwirtschaftliche Sozialversicherung Baden-Württemberg

Vogelrainstraße 25
70199 Stuttgart
Telefon 07 11 9 66-0
Fax 07 11 9 66-21 40
E-Mail post@bw.lsv.de

Landwirtschaftliche Sozialversicherung Mittel- und Ostdeutschland

OT Hönow
Hoppegartener Straße 100
15366 Hoppegarten
Telefon 0 33 42 36-0
Fax 0 33 42 36-12 30
E-Mail mail@mod.lsv.de

Sozialversicherung für den Gartenbau

Frankfurter Straße 126
34121 Kassel
Telefon 05 61 9 28-0
Fax 05 61 9 28-24 86
E-Mail info@gartenbau.lsv.de

Herausgeber:
Spitzenverband der
landwirtschaftlichen Sozialversicherung
Weißensteinstraße 70/72
34131 Kassel
www.lsv.de

Stand: 1/2011

Landwirtschaftliche Sozialversicherung



Sonnenschutz

Sonnenstrahlen setzen sich aus drei Arten von Strahlung zusammen:

- die Infrarot-Strahlung
- die sichtbare Strahlung (das Licht)
- die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung).

Welche Wirkung hat das Sonnenlicht auf den Menschen?

Die sichtbare Strahlung hat positive Auswirkungen auf unseren Organismus und ist wichtig für die Seele. Darüber hinaus wird z. B. die Bildung von Vitamin D angeregt, das wiederum den Knochenbau stärkt und damit der Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugt. Durch Helligkeit kann die Vitalität gesteigert werden, ebenso die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Das Sonnenlicht kann sich auch positiv auf bestimmte Hauterkrankungen auswirken.

Es gibt allerdings auch negative Auswirkungen des Sonnenlichts, für die vor allem die UV-Strahlen verantwortlich sind. Ist jemand zu lange der Sonne ausgesetzt, so kommt es durch die sogenannte UV-A-Strahlung zu einer vorzeitigen Hautalterung (vermehrte Faltenbildung), die UV-B Strahlung ist verantwortlich für Sonnenbrand, aber auch für die Entstehung von Hautkrebs. Bei übermäßiger Einwirkung kann UV-Strahlung auch die Augen schädigen.

Es ist also wichtig, die positiven Wirkungen des Sonnenlichtes zu nutzen und die negativen Auswirkungen zu meiden.

Wann kann es zu einem Sonnenbrand kommen?

Ob es zu einem Sonnenbrand kommt, hängt von der Menge der erhaltenen UV-Strahlung ab. Zudem reagiert die menschliche Haut unterschiedlich empfindlich auf die Einwirkungen der Sonnenstrahlung. Es wird zwischen vier verschiedenen Hauttypen unterschieden:

Hauttyp I:

der empfindlichste Typ (helle Haut, Sommersprossen, rötliches Haar, blaue Augen, bekommt schnell einen Sonnenbrand)

Hauttyp II:

der empfindliche Typ (etwas dunklere Haut als Typ I, keine Sommersprossen, blonde bis braune Haare, blaue/grüne/grau Augen, bekommt häufig einen Sonnenbrand)

Hauttyp III:

der nicht ganz empfindliche Typ (keine Sommersprossen, dunkelblonde/braune Haare, graue/braune Augen, bekommt gelegentlich einen Sonnenbrand)

Hauttyp IV:

der unempfindliche Typ (hellbraune/olivfarbene Haut, keine Sommersprossen, dunkelbraune Haare, dunkle Augen, bekommt selten Sonnenbrand)

Wichtig:

Durch eine langsame Gewöhnung an das Sonnenlicht lässt sich die Empfindlichkeit der Haut gegenüber der Sonne vermindern. Durch Bräunung der Haut wächst die Widerstandskraft gegenüber einem Sonnenbrand. Medikamente und Kosmetika können jedoch die Empfindlichkeit der Haut noch steigern. Bitte befragen Sie hierzu Ihren Arzt.

Wie kann ich mich vor einem Sonnenbrand schützen?

- Das beste Mittel zum Sonnenschutz ist eine angemessene Bekleidung. Menschen, die häufig im Freien arbeiten, sind besonders



den UV-Strahlen ausgesetzt. Hier ist daher ganz besonders auf ausreichende Kleidung und Kopfbedeckung zu achten (am besten Baumwollkleidung).

- Es sollten Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (zwischen LSF 15 und 30) verwendet werden. Bei Sonnencremes ist darauf zu achten, dass ein Schutz gegen UV-A- und UV-B-Strahlen gegeben ist. Das Sonnenschutzmittel sollte 30 Minuten vor dem Aufenthalt/der Arbeit in der Sonne aufgetragen werden. Darüber hinaus sollte man sich regelmäßig eincremen, vor allem nach starkem Schwitzen. Achtung: Nasse Kleidung lässt bestimmte UV-Strahlen durch.
- Unbedeckte Hautstellen sollten besonders eingecremt werden.
- Arbeiten am Wasser und in großer Höhe sind gefährlich, daher ist besonders auf ausreichende Kleidung und Sonnenschutzmittel zu achten.
- Auch auf geeigneten Schutz der Augen durch Sonnenbrillen mit UV-Schutz ist zu achten. Ein Schutz gegen seitlichen Strahleneinfall sollte vorhanden sein.

Wichtig:

Eventuelle Hautveränderungen sollten genau beobachtet werden. Hier sind Untersuchungen beim Hautarzt besonders wichtig. Menschen mit vielen Muttermalen sollten sich besonders gründlich untersuchen und regelmäßig zum Hautarzt

