

## Sonne in den Bergen: Auch im Winter auf UV-Schutz achten

**Wer an sonnigen Tagen Wintersport in den Bergen genießt, sollte Sonnencreme und Sonnenbrille dabeihaben. Normalerweise ist hierzulande im Winter kein UV-Schutz notwendig. Aber es gibt Ausnahmen: Auf Schnee in Höhenlagen kann die Sonnenstrahlung so stark sein, dass sie Haut und Augen schädigt. „Viele unterschätzen die UV-Strahlung beim Rodeln, Skifahren oder beim Sonnenbad auf der Hütte“, sagt die Präsidentin des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS), Inge Paulini. „Sonnencreme und Sonnenbrille gehören beim Ausflug in die Berge auch im Winter mit ins Gepäck.“**

Wer an sonnigen Tagen Wintersport in den Bergen genießt, sollte Sonnencreme und Sonnenbrille dabeihaben. Normalerweise ist hierzulande im Winter kein UV-Schutz notwendig. Aber es gibt Ausnahmen: Auf Schnee in Höhenlagen kann die Sonnenstrahlung so stark sein, dass sie Haut und Augen schädigt. „Viele unterschätzen die UV-Strahlung beim Rodeln, Skifahren oder beim Sonnenbad auf der Hütte“, sagt die Präsidentin des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS), Inge Paulini. „Sonnencreme und Sonnenbrille gehören beim Ausflug in die Berge auch im Winter mit ins Gepäck.“

### **Hohen oder sehr hohen Lichtschutzfaktor wählen**

„Für Gesicht, Lippen und andere unbedeckte Hautstellen sollte man Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 wählen, besser 50 oder 50+“, rät die Behörden-Chefin. Außerdem sei es wichtig, dass die Creme sowohl vor UV-B- als auch vor UV-A-Strahlung schütze. Man sollte sie dem BfS zufolge etwa 20 bis 30 Minuten, bevor man ins Freie geht, auftragen und spätestens nach zwei Stunden erneuern.

### **Auf Kennzeichnung UV400 achten**

„Dass die Gläser einer Sonnenbrille die UV-Strahlung vollständig blocken, erkennt man an der Kennzeichnung UV400“, erläutert Paulini. Darüber hinaus soll eine Sonnenbrille das Auge gut umschließen. Für Freizeitaktivitäten im Schnee ist dies laut BfS besonders wichtig. Ski- und Gletscherbrillen, die diese Voraussetzungen erfüllen, sind hier die richtige Wahl.

### **Höhenlage und Schnee verstärken UV-Strahlung**

In der Regel braucht man sich in der dunklen Jahreszeit um den UV-Schutz in Deutschland keine Gedanken machen, denn die UV-Strahlung ist weniger intensiv als im Sommer. Doch mit der Höhe über dem Meeresspiegel nimmt die UV-Strahlung zu. Zusätzlich reflektiert frisch gefallener Schnee bis zu 90 Prozent der UV-Strahlung. Zusammengenommen kann das in den Bergen zu einer hohen UV-Intensität führen, vor der man sich schützen sollte.

### **Sonnenbrand und Hautkrebs vorbeugen**

Wer Haut und Augen nicht ausreichend vor UV-Strahlung schützt, riskiert Schäden: Sonnenbrand sowie Bindehaut- oder Hornhautentzündung der Augen können kurzfristig auftreten. Mögliche Spätfolgen sind vorzeitige Hautalterung, Krebserkrankungen der Haut und Augen sowie Grauer Star – eine Trübung der Augenlinse.

Noch zwei Tipps in Kürze: Auch bei Fernreisen in den Wintermonaten den Sonnenschutz mit einpacken! Zudem erwägen im Winter manche, künstliche UV-Strahlung zu nutzen, etwa in Solarien. Das bedeutet jedoch eine zusätzliche UV-Belastung, von der das BfS dringend abrät.

### **Weitere Informationen**

- UV-Strahlung: [www.bfs.de/uv](http://www.bfs.de/uv)
- Wirkungen von UV-Strahlung: [www.bfs.de/uv-wirkung](http://www.bfs.de/uv-wirkung)
- Schutz vor UV-Strahlung: [www.bfs.de/uv-schutz](http://www.bfs.de/uv-schutz)

### **Bundesamt für Strahlenschutz**

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) arbeitet für den Schutz des Menschen und der Umwelt vor Schäden durch Strahlung. Das BfS informiert die Bevölkerung und berät die Bundesregierung in allen Fragen des Strahlenschutzes. Die über 600 Beschäftigten bewerten Strahlenrisiken, überwachen die Umweltradioaktivität, unterstützen aktiv im radiologischen Notfallschutz und nehmen hoheitliche Aufgaben wahr, darunter im medizinischen und beruflichen Strahlenschutz. Ultraviolette Strahlung und strahlenrelevante Aspekte der Digitalisierung und Energiewende sind weitere Arbeitsfelder. Als wissenschaftlich-technische Bundesoberbehörde betreibt das BfS Forschung und ist mit nationalen und internationalen Fachleuten vernetzt. Weitere Informationen unter [www.bfs.de](http://www.bfs.de).