



SONNE: WAS MUSS ICH FÜR DEN ALLTAG WISSEN?



Dein Sonnenschutz-Fahrplan für die Schule und die Freizeit



Warum ist Sonnenschutz wichtig?

UV-Strahlen sind unsichtbar, aber stark. Sie kommen von der Sonne – auch wenn Wolken am Himmel sind! Zu viel UV-Strahlung kann deine Haut und deine Augen verletzen. Ein Sonnenbrand tut nicht nur weh, er schadet der Haut auch langfristig. Darum: Schütze dich, bevor die Haut rot wird!



Was ist der UV-Index?

Der UV-Index zeigt, wie stark die Sonne gerade strahlt – auf einer Skala von 1 (schwach) bis 11+ (extrem). Du kannst ihn z. B. bei MeteoSchweiz nachschauen. **Faustregel:** Ab UV-Index 3 solltest du dich schützen!

1–2 NIEDRIG	3–5 MÄSSIG	6–7 HOCH	8–10 SEHR HOCH	11+ EXTREM
----------------	---------------	-------------	-------------------	---------------

UV 1–2 Kein Schutz nötig 	UV 3–7 Schutz nötig 	UV 8–11+ Extra Schutz nötig
---------------------------------	----------------------------	------------------------------------



So checkst du den UV-Index:



iPhone: Wetter-App öffnen, deinen Ort antippen und nach unten scrollen bis zur Kachel "UV-Index".



Android: In der Google-Wetter-App oder mit einer Google-Suche nach "UV-Index" (Standort aktiviert) wird er ebenfalls angezeigt. Auf Samsung-Geräten zeigt die Samsung-Wetter-App den UV-Index direkt an.

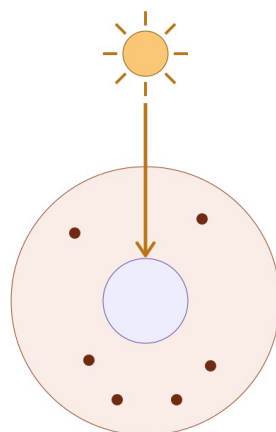


Oder ganz genau: QR-Code scannen → MeteoSchweiz UV-Index für deinen Ort.



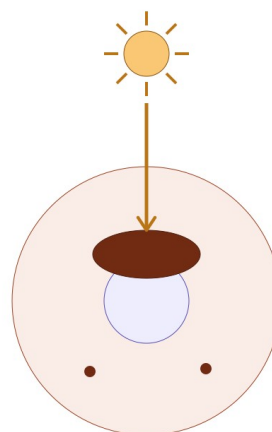
Warum wird deine Haut braun in der Sonne?

In deiner Haut gibt es winzige Farbfabrik-Zellen. Wenn UV-Strahlen auf die Haut treffen, stellen sie einen braunen Farbstoff her – das Melanin.



Wenig Sonne

UV erreicht den Zellkern



Viel Sonne

Melanin-Helm blockt UV

- Farbfabrik-Zellen produzieren Melanin, sobald UV-Licht auf die Haut trifft.
- Das Melanin wird an die Hautzellen weitergegeben, wie ein kleines Paket.
- Über dem Zellkern (dort liegt die "Bauanleitung" deines Körpers, die DNA) bildet sich eine Melanin-Kappe – wie ein Mini-Helm.
- Der Helm blockt einen Teil der UV-Strahlen ab, bevor sie die wichtige Bauanleitung beschädigen können.
- Je mehr Sonne, desto mehr Helme werden gebaut → die Haut wird braun. Das ist eine Schutzreaktion, kein Freibrief für mehr Sonne!

Achtung: Der Melanin-Helm schützt nur teilweise! Ein Sonnenbrand zeigt, dass trotzdem zu viele Strahlen durchgekommen sind und Zellen verletzt wurden.

Warum manche braun und andere rot werden – die Fitzpatrick-Hauttypen

Nicht alle Haut reagiert gleich auf die Sonne. Der Grund ist die Menge und Art des Melanins, das deine Farbfabrik-Zellen produzieren. Wissenschaftler haben 6 Hauttypen beschrieben – die "Fitzpatrick-Skala". Sie zeigt, wie viel Melanin eine Person von Natur aus hat:

Typ	Natürliche Hautfarbe	Sonnenreaktion	Melanin
Typ I	Hell / sehr hell	 Wird immer rot → Sonnenbrand!	Sehr wenig
Typ II–III	Hell bis mitteldunkel	  Rote Flecken, dann etwas braun	Wenig bis mässig
Typ IV–V	Mitteldunkel bis dunkel	 Wird schnell braun	Viel
Typ VI	Sehr dunkel / schwarz	 Wird dunkelbraun	Sehr viel

 **Das Wichtige:** Egal, welcher Hauttyp du bist – jede Haut braucht Schutz! Auch wenn du schnell braun wirst und seltener einen Sonnenbrand bekommst, bedeutet das nicht, dass UV-Strahlen dir nichts anhaben können. UV-Schäden entstehen unsichtbar in der Tiefe und können später zu Hautkrebs führen.

★ Die 5 goldenen Regeln

- Schatten suchen – vor allem zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am stärksten ist.
- Kleidung tragen, die viel Haut bedeckt: T-Shirt, lange Ärmel, Käppi oder Hut mit breitem Rand.
- Sonnencreme auftragen (mind. Lichtschutzfaktor 30) – 20 Minuten vorher, und alle 2 Stunden nachcremen, besonders nach dem Schwimmen.
- Sonnenbrille tragen – sie schützt deine Augen vor den unsichtbaren Strahlen.
- Wasser trinken – bei Hitze verliert dein Körper viel Flüssigkeit. Trink regelmässig, auch ohne Durst!

SPF vs. UPF – wo ist der Unterschied?

 SPF (Sonnencreme) Steht für "Sun Protection Factor". Zeigt, wie gut eine Creme vor Sonnenbrand (UVB-Strahlen) schützt. SPF 30 heisst: Deine Haut hält der Sonne rund 30-mal länger stand, bevor sie rot wird – aber nur, wenn du genug Creme verwendest und regelmässig nachcremst.	 UPF (Kleidung) Steht für "Ultraviolet Protection Factor". Zeigt, wie gut ein Stoff UVA- und UVB-Strahlen blockt. UPF 50 heisst: Nur 1/50 der UV-Strahlung kommt durch den Stoff. Spezielle Sonnenschutz-Kleidung trägt dieses Label – normale Kleidung nicht.
---	---

Wusstest du? Normale Kleidung (z. B. ein dünnes weisses T-Shirt) schützt nicht zu 100 % vor UV-Strahlen! Je nach Stoffdicke, Webart und Farbe lässt sie oft noch einen spürbaren Teil der Strahlung durch – dünne oder nasse Stoffe deutlich mehr als dicke, dicht gewobene oder dunkle. Nur Kleidung mit UPF-Label ist speziell auf hohen UV-Schutz getestet.

Tipps für deinen Schulalltag

 Pause Spiel in der Pause wenn möglich im Schatten von Bäumen oder Vordächern.	 Znüni-Tasche Packe Kappe, Sonnencreme und eine Trinkflasche immer mit ein.	 Schwimmbad Nach dem Baden Haut abtrocknen und neu eincremen.
---	--	---

Was tun bei Sonnenbrand?

- Sofort in den Schatten oder drinnen gehen.
- Haut mit kühlem (nicht eiskaltem) Wasser oder einem feuchten Tuch kühlen.
- Viel Wasser trinken.
- Einer erwachsenen Person Bescheid geben – bei starken Schmerzen, Blasen oder Fieber zum Arzt/zur Ärztin.

Merksatz: Schatten – Shirt – Sonnencreme – Sonnenbrille – Trinken. So bleibst du fit für den Sommer!

Quellen: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (blv.admin.ch) · MeteoSchweiz UV-Index (meteoschweiz.admin.ch) · JAMA Dermatology · OSHA EU-OSHWiki · PubMed

Fachliche Grundlage, Kontrolle auf Richtigkeit und Literatursuche: Dr. med. Hazem A. Juratli, Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Dermatopathologie, FMH, UEMS-EBDV, FEBDV
Zusammenstellung: Claude (Anthropic) · Stand: 28.07.2026