

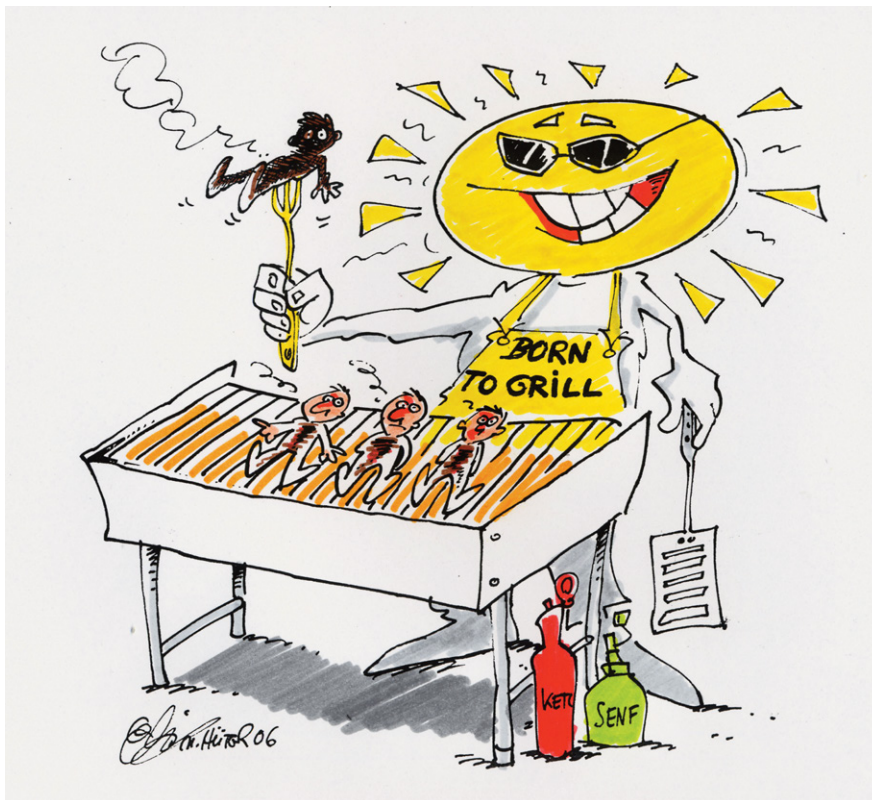
DGUV Lernen und Gesundheit

Arbeiten im Freien

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Ich bin doch kein Grillhähnchen

Cartoon: Michael Hütter



Sonne tut gut, keine Frage. Ihr Licht stärkt das Immunsystem, aktiviert den Stoffwechsel und die Bildung von Hormonen. Sich im Sommer die Kleider vom Leibe zu reißen, ist trotzdem keine gute Idee: Zu viel Sonne setzt der Haut schwer zu. Und zwar nicht nur, wenn man am Strand relaxt, sondern auch bei der Arbeit im Freien.

Mit den ultravioletten Strahlen der Sonne ist weniger zu spaßen denn je. Die Ozonschicht ist nämlich auch nicht mehr das, was sie mal war und schützt uns nicht mehr so wie früher. Über 220.000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr an Hautkrebs. Und das Risiko steigt, je heller die Haut und je intensiver die UV-Bestrahlung ist.

High noon: Ab in den Schatten!

Rund zweieinhalb Millionen Menschen arbeiten in Deutschland häufig acht Stunden und länger in der prallen Sommersonne. Gerade für sie ist es besonders wichtig, das Risiko der UV-Strahlung richtig einzuschätzen und die Haut optimal zu schützen.

In südlichen Ländern ist mittags eine längere Siesta im Schatten angesagt – aus gutem Grund: Zwischen 11 und 15 Uhr strahlt die Sonne am intensivsten. Zu deutschen Arbeitszeiten passt diese Lösung leider nicht optimal. Hier muss Hautschutz anders funktionieren. Arbeitsmediziner und Hautärzte empfehlen deshalb:

- Die Haut im Frühjahr langsam an die Sonne gewöhnen
- Möglichst oft schattige Plätzchen aufsuchen
- Sich bei der Arbeit durch Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille schützen

- Freie Körperstellen mit Sonnenschutzmitteln eincremen
- Keine Solarienbesuche zusätzlich

Technische Schattenspender

Wer die Sonne am Arbeitsplatz aussperren will, sollte ein wenig erfinderisch sein: Bereits die Römer setzten Sonnensegel als Schattenspender beim Straßenbau ein. Klappt auch heutzutage, zum Beispiel durch Abdeckungen, Pavillons oder Sonnensegel an Baugerüsten oder anderen Arbeitsplätzen. Und Sonnenschirme und provisorische Überdachungen erfüllen ihren Zweck nicht nur am Strand.

Auch eine Frage der Organisation

Wenn es sich mit den betrieblichen Abläufen vereinbaren lässt, sollte man im Sommer die Arbeitsplanung und die Arbeitszeit den Witterungsverhältnissen anpassen. Konkret: Lieber morgens früher anfangen und mittags eine längere Pause einlegen. Siesta lässt grüßen! Auch eine Möglichkeit, die UV-Strahlungsbelastung für jeden Einzelnen zu reduzieren, liegt darin, die Arbeit auf mehrere Personen zu verteilen. Schon klar, viele dieser guten Ratschläge hören sich nach reiner Theorie an und lassen sich nicht an allen Arbeitsplätzen umsetzen. Oft hilft es aber schon, wenn man sich im Team zusammensetzt und auslotet, was vielleicht doch möglich ist.

Anziehen statt ausziehen

Leichte Kleidung aus Naturfasern, UV-Strahlen abhaltende Sonnenbrille, Hut, Kappe oder Schutzhelm schützen auf jeden Fall besser vor zu viel Sonne als Sonnenschutzmittel. Hut oder Schutzhelm helfen außerdem gegen eine Überhitzung des Kopfes und spenden dem Gesicht Schatten. Besonders empfehlenswert bei Leuten mit sehr kurzem oder dünnem Haupthaar.

Kleidung mit eingebautem Lichtschutz

Zumindest wenn es um den UV-Schutz geht, ist T-Shirt nicht gleich T-Shirt. Kunstfasern wie Nylon und Polyamid schützen weniger als Baumwolle, nasses Gewebe weniger als trockenes und dunkle Farben besser als helle. Mittlerweile gibt es in immer mehr Geschäften Kleidung mit „eingebautem“ Lichtschutz. T-Shirts, Jacken, Mützen, Badekleidung, Hosen: Die Auswahl ist vielfältig und vor allem für sehr hellhäutige, sonnenempfindliche Menschen zu empfehlen. Auch spezielle Berufskleidung mit Lichtschutz ist erhältlich.

Beim Lichtschutzfaktor nicht sparen

Man wird es nie ganz verhindern können, dass bestimmte Körperstellen der prallen Sonne ausgesetzt sind. Dann hilft nur cremen, cremen, cremen. Vor dem Kauf von Sonnenschutzmitteln sollte man bedenken, dass die dort angegebenen Lichtschutzfaktoren (LFS) nicht einheitlich genormt

sind. Insbesondere beim so genannten UVB-Schutzfaktor sind die Angaben nur ungenau und beim UVA-Schutzfaktor überhaupt nicht standardisiert. Zur Orientierung können Lichtschutzprodukte in drei Faktorengruppen unterteilt werden:

- bis Faktor 10 leichter
- zwischen 10 und 20 ein mittlerer
- jenseits der 20 ein hoher Lichtschutz

Wer einige Stunden am Stück unter freiem Himmel arbeiten muss, sollte sich generell einen Lichtschutzfaktor von 20 (UVA und UVB) und höher gönnen. Wichtig: Immer gründlich und dick eincremen. Bei schweißtreibender Arbeit werden wasserlösliche Cremes schnell weggespült. Hier hält wasserfester Schutz besser. Nicht vergessen: Öfter mal nachcremen.

Sonnenbrand? Alles andere als eine Lappalie

Abgesehen davon, dass ein Sonnenbrand ganz schön weh tut, besteht das Risiko, seine Haut langfristig zu schädigen. Denn die Haut „vergisst“ keinen einzigen Sonnenbrand und kann sich nur begrenzt regenerieren. Irgendwann macht das Reparatursystem der Hautzellen schlapp, dann kommen erst die Falten und später entwickelt sich vielleicht ein „malignes Melanom“, also Hautkrebs.



Foto: Fotolia/Wilfmann Design

Die Haut vergisst nichts: Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, später einmal an Hautkrebs zu erkranken

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Hautschutz: Arbeiten im Freien, März 2012

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Stefanie Richter

Fachlicher Berater: Joachim Berger, Präventionsexperte bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de