

www.nextline.de

ARBEIT UND GESUNDHEIT

next

Die Infoseiten für junge Leute

5 | 2006



Hautschutz bei Außenarbeiten

Schattendasein Lichtschutz

SICHERHEIT FÜR MICH



Born to be grilled?

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.

Ob privat oder bei der Arbeit: 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 nicht mehr so wie früher. Über 120.000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr an Hautkrebs. Das sind doppelt so viele wie noch vor zehn Jahren. Und das Risiko steigt, je heller die Haut und je intensiver die UV-Bestrahlung ist.

High noon: Ab in den Schatten!

Rund zwei 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 abzuschätzen und die Haut optimal zu schützen.

In südlichen Ländern ist mittags eine Siesta im Schatten angesagt – aus gutem Grund: Zwischen 11 und 14 Uhr strahlt die Sonne am intensivsten. Zu deutschen Arbeitszeiten passt diese Lösung leider nicht. Hier muss Hautschutz anders funktionieren: „**Sonnenbrand vermeiden, Haut langsam an die Sonne gewöhnen, bei der Arbeit durch Kleidung schützen und möglichst oft Schatten aufsuchen**“, so lautet die Empfehlung des Arbeitsmedizinischen Dienstes der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft.

Wer trotzdem lieber Haut zeigt und zu Creme, Lotion, Gel oder Öl greift, sollte sich des Risikos bewusst sein, dass Lichtschutzfaktoren (LFS) nicht einheitlich normiert 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 und
- **jenseits der 20** ein hoher Lichtschutz.

Wie viel Sonne für welchen Hauttyp?

Eine Zeit lang kann sich die Haut vor der Sonne selbst schützen. Wie lange hängt aber ganz entscheidend von der UV-Strahlung und vom jeweiligen Hauttyp ab.

Hauttyp I: rötliche bis blonde Haare, blasse Haut mit Sommersprossen, sehr hohe UV-Empfindlichkeit ▶ Eigenschutzzeit maximal zehn Minuten

Hauttyp II: blonde Haare, blasse Haut, hohe UV-Empfindlichkeit ▶ Eigenschutzzeit maximal 20 Minuten

Hauttyp III: dunkelblonde bis braune Haare, leicht getönte Haut, geringe UV-Empfindlichkeit ▶ Eigenschutzzeit maximal 30 Minuten.

Hauttyp IV: dunkles Haar, stark getönte Haut, sehr geringe UV-Empfindlichkeit ▶ Eigenschutzzeit über 30 Minuten.

Mit LFS 12 dehnt sich die Dauer, in der sich ein Hauttyp II unbeschadet in der Sonne (Mitteleuropa) aufhalten kann, theoretisch auf maximal 12 x 20 Minuten aus. Das sind maximal 4 Stunden und definitiv mehr als genug Sonne! Wer jetzt weiter im Freien bleiben will oder muss, sollte sich auf jeden Fall etwas überziehen – sonst geht er krebsrot in den Feierabend. Und abgesehen davon, dass ein Sonnenbrand ganz schön schmerzen kann, besteht das Risiko, seine Haut langfristig zu schädigen. Denn die Haut „vergisst“ keinen 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. Darauf sollte man es besser nicht ankommen lassen.

Empfehlung der Deutschen Krebshilfe:

Unabhängig vom Hauttyp sollte man sich bei Arbeiten im Freien immer mit einem Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor von mindestens 20 (UVA und UVB) gründlich und dick eincremen. Bei schweißtreibender Arbeit werden wasserlösliche Cremes schnell weggespült. Hier hält wasserfester Schutz besser. Auch gut: öfter mal nachcremen.

Der Sonne keine Chance:

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.

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 oder Sonnensegel an Baugerüsten. Und Sonnenschirme und provisorische Überdachungen erfüllen ihren Zweck nicht nur am Strand.



Sonnenschutzmittel, T-Shirt, lange Hose, Schutzhelm oder Kappe und Sonnenbrille schützen vor zu viel UV-Strahlen, vor allem in der prallen Mittagssonne.



Egal welcher Hauttyp: Bei Außenarbeiten in der Sonne ist ein wasserfestes Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 20 oder höher angebracht. Diesem Arbeiter würde man gerne noch eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille reichen.

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 und nasses Gewebe weniger als trockenes. Mittlerweile gibt es in immer mehr Geschäften Kleider mit „eingebautem“ chemischen Lichtschutz. T-Shirts, Mützen, Badekleidung, Hosen: Die Auswahl ist vielfältig und vor allem für sehr hellhäutige, sonnenempfindliche Menschen zu empfehlen. Auch spezielle Berufskleidung mit Lichtschutz ist erhältlich.

Drei, die sich gar nicht mögen: Sonne, Haut und bestimmte Pflanzen

Nicht nur zu viel Sonne kann die Haut beim Arbeiten im Freien reizen. Auch der Kontakt mit bestimmten Pflanzen macht der Haut oft zu schaffen. Und das kann ganz schön unangenehm sein.



Die hautreizende Wirkung von Brennnesseln ist bekannt. Der Fachmann spricht von irritativer Kontaktdermatitis (Dermatitis = akute Hautentzündung). In der heimischen Flora lauern noch aggressivere Gewächse, zum Beispiel der Riesenbärenklau. Wer ihm zu nahe tritt, bekommt es mit einem Kontaktgift zu tun. Ähnlich aggressive

Inhaltsstoffe sind in Dillpflanzen, Geißfuß oder Schafgarbe zu finden. Besonders vorsichtig sollten Menschen sein, die zu Allergien neigen. Häufig tritt die Überempfindlichkeit gegen einen Pflanzensaft erst bei einem direkten Hautkontakt zu Tage. Entzündungen in Form eines Ekzems sind die Folge. Bei Floristen, Gärtnern und Pflanzenzüchtern treten sie meist an Fingern, Händen, Unterarmen, im Gesicht, am Dekolleté und im Nacken auf. Auch wenn die ersten Hautreaktionen noch harmlos ausfallen: Je häufiger der Allergiker mit dem auslösenden Stoff in Kontakt kommt, desto heftiger wird seine Haut reagieren. Die Überempfindlichkeit kann so weit gehen, dass keine Berührung mehr notwendig ist. Im Extremfall genügt es, wenn sich der Mensch und die Pflanze im gleichen Raum befinden.

Die meisten Menschen stecken den Kontakt mit Reizstoffen aus der Natur ohne weiteres weg. Doch wenn die Haut zusätzlich Sonne – insbesondere UVA-Strahlen – ausgesetzt wird, reagiert sie manchmal doch mit Brennen und Jucken. Eine solche phototoxische oder photoallergische Reaktion kann bis zur Blasenbildung und zu Ödemen führen. In diesem Fall sollte man auf jeden Fall zum Hautarzt gehen beziehungsweise Rücksprache mit dem Betriebsarzt (soweit vorhanden) halten.

**ARBEIT UND
GESUNDHEIT**

nextline

Mehr Adressen und Internetlinks
zum Thema UV-Strahlung und Sonnenschutz
unter: www.nextline.de

IMPRESSUM

ARBEIT UND GESUNDHEIT next | Mai 2006 Die Infoseiten für junge Leute
Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, www.hvbg.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Albert, Miriam Becker. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: Ingram Publishing 2, Photodisc 1, Uebele 1. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.nextline.de

info Lichtschutz

ist spezieller Schutz vor UVA-Strahlen notwendig?

Sonnenschutzmittel schützen in erster Linie gegen UVB-Strahlen. UVA-Strahlen lösen erst in tausendmal stärkerer Dosis Hautrötungen aus als UVB-Strahlen. Bei chronischen Sonnenschäden sind UVA-Strahlen für degenerierte Veränderungen wie eine tief gefurchte Haut verantwortlich. Sonnenschutzmittel mit einem Schutzfaktor von mehr als 10 sollten auf jeden Fall einen UVA-Schutz enthalten.

Was hilft bei „Sonnenallergie“?

Bei einer richtigen Sonnenallergie (Photodermatose) ist ein Besuch beim Arzt notwendig. Oft handelt es sich bei juckenden Bläschen nach den ersten Sonnenbädern jedoch um die so genannte Mallorca-Akne. Diese kann durch Hydrogele als Sonnenschutzmittel vermieden werden.



Blended Learning