



UV-INDEX ODER UV-BESTRAHLUNGSSTÄRKE

Die Sonnenintensität wird mit einem Wert von 0 bis 11+ angegeben.

Dieser Wert wird „UV-Index“ genannt und weltweit verwendet.

In äquatorialen oder bergigen Regionen kann der UV-Index sogar über den höchsten Wert hinausgehen.

**Je höher der Wert,
desto größer das Risiko für Haut- und Augenschäden.**

Schutzmaßnahmen, empfohlen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

UV-INDEX	SONNENSTÄRKE	SCHUTZMASSNAHMEN	SONNENBRAND
1-2	NIEDRIG	Kein Schutz nötig.	Kein Sonnenbrand
3-4-5	MITTEL	Tragen Sie Kleidung, die gut vor UV-Strahlen schützt, einen Sonnenhut und Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Meiden Sie die Sonne zwischen 12 und 15 Uhr.	Leichte Sonnenbrandgefahr
6-7	HOCH	Tragen Sie Kleidung, die gut vor UV-Strahlen schützt, einen Sonnenhut und Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Meiden Sie die Sonne zwischen 12 und 15 Uhr.	Hohe Sonnenbrandgefahr
8-9-10	SEHR HOCH	Zusätzliche Maßnahmen: Meiden Sie die Sonne vollständig zwischen 12 und 15 Uhr.	Sehr hohe Sonnenbrandgefahr
11+	EXTREM HOCH	Zusätzliche Maßnahmen: Meiden Sie die Sonne vollständig zwischen 12 und 15 Uhr.	Sehr hohe Sonnenbrandgefahr



HAUTTYPEN

Der Hauttyp wird danach bestimmt, wie die Haut auf UV-Strahlen reagiert (siehe Tabelle unten).

Die Hauttypen 1, 2 und 3 sind besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung. Die meisten Belgier:innen gehören zu Hauttyp 1 oder 2.

HAUTTYP	SONNENBRAND	BRÄUNUNG	ALLGEMEINE KÖRPERMERKMALE
1	sehr schnell	nie	Sehr helle Haut, häufig Sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue Augen
2	schnell	kaum	Helle Haut, blonde Haare, helle Augen
3	nicht schnell	schnell	Hellbraune Haut, blonde oder braune Haare, oft braune Augen
4	fast nie	sehr schnell	Olivfarbene Haut, dunkelbraune Haare, dunkelbraune Augen
5	sehr selten	intensiv	dunkelbraune Haut, dunkelbraune Haare, dunkelbraune Augen
6	nie	intensiv	dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Haare, dunkelbraune Augen