

Schutz bei der Arbeit im Freien

11 nützliche Tipps, die jeder umsetzen kann

- **Gewöhnung:** Steigern Sie die Zeit, die Sie in der Sonne arbeiten, wenn möglich langsam.
- **Trinken** – viel hilft viel! Trinken Sie mehr als bei niedrigen Temperaturen, um den Verlust von Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen. Trinken Sie Wasser, kalte Tees oder Fruchtschorlen, immer in kleinen Mengen und langsam. Greifen Sie zur Flasche, bevor Sie durstig sind. Durst ist schon ein Warnsignal Ihres Körpers.
- **Essen:** Wählen Sie leichte, nicht zu scharfe Mahlzeiten und essen Sie mehrmals täglich etwas Kleines.
- **Sonnencreme** – auch hier gilt "viel hilft viel"! Nur wenn Sie 2 Milligramm Sonnenschutzmittel pro Quadratcentimeter Haut auftragen, erreichen Sie den auf der Verpackung angegebenen Lichtschutzfaktor. Cremes Sie sich 30 Minuten, bevor Sie sich der Sonne aussetzen, ein. Erneuern Sie die Sonnencreme-Schicht alle 2 Stunden. Achten Sie auf den richtigen Lichtschutzfaktor für Ihren Hauttyp!
- **Kleidung** sollte weit und leicht sein. Oberkörperfrei ist tabu – wegen Sonnenbrandgefahr! Dunkle Kleidung schützt besser als helle. Auch nach UV Protection Factor (UPF) gekennzeichnete Kleidung mit UV-Schutz kann sinnvoll sein.
- **Kopfschutz und Augenschutz:** Eine Kappe oder ein Hut schützen Ihren Kopf vor zu viel Sonne, wenn Sie nicht sowieso einen Kopfschutz als PSA tragen müssen. Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille mit seitlichen Abdeckungen und mit UV-Schutz-Funktion.
- **Nebenwirkungen von Medikamenten:** Einige Medikamente haben fotosensibilisierende Nebenwirkungen, machen die Haut für eine Reaktion auf UV-Strahlung also besonders anfällig. Neben Bluthochdruckmedikamenten oder Psychopharmaka gehört zum Beispiel auch der nicht verschreibungspflichtige "Stimmungsaufheller" Johanniskraut dazu.
- **Sonnenterrassen nicht vergessen!** Ohren, Hände, Kopfhaut und Nacken sind die sogenannten Sonnenterrassen des Körpers, die in der Regel nicht durch Kleidung bedeckt und besonders empfindlich gegen UV-Strahlung sind. Schützen Sie diese Stellen! Achtung: Je nach Arbeitshaltung können noch weitere bzw. andere Körperteile der Sonne besonders intensiv ausgesetzt sein!
- **Après-Produkte:** Betreiben Sie bei sonnenverbrannter Haut Schadensbegrenzung und kühlen Sie mit Quark, Joghurt oder Après-Produkten aus der Drogerie.
- **Dusche:** Duschen Sie nicht eiskalt! Das bringt den Kreislauf in Schwung und Sie ins Schwitzen.
- **Früherkennung:** Besonders der helle Hautkrebs ist im Frühstadium gut heilbar. Nutzen Sie die angebotene Vorsorge: Ab dem 35. Lebensjahr steht Ihnen alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening zu, das die Krankenkasse bezahlt.