

## Eincremen, Hut und Sonnenbrille

Die Sonnenstrahlen tun gut, aber zu viel Sonne kann gefährlich werden. Ganz schnell bekommt man einen Sonnenbrand.

Damit das nicht passiert, ist der UV-Index in vielen Wetter-Apps eine gute Orientierung. Seine Skala geht von 1 bis 11: Je höher die ultraviolette Strahlung ist, desto schneller bekommt man einen Sonnenbrand.

Dieser UV-Index ist international einheitlich. Das heißt, ein UV-Index von 7 ist in Australien genauso stark wie in Mitteleuropa.

In Deutschland werden normalerweise Werte bis acht erreicht, in den Bergen in Süddeutschland auch bis zu elf. Bei einem UV-Index von 3 bis 7 sollte man Kleidung, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung tragen und den Schatten aufsuchen. Außerdem sollte man eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen und sich oft eincremen. Bei einem UV-Index von 8 bis 11 ist es besser, in den Mittagsstunden zu Hause zu bleiben.

(134 Wörter)

(Ingrid Plank für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – in Anlehnung an: „Eincremen, Hut und Sonnenbrille“, dpa-infografik GmbH, Sa-13169, 74. Jahrgang, 03. Mai 2019)