

## Sonnenbrand – auch im Schatten?

Die Antwort ist ja, auch wenn wir im Schatten sitzen oder liegen, können wir einen Sonnenbrand bekommen. Im Schatten ist man zwar von oben vor UV-Strahlung<sup>1</sup> geschützt, aber bis zu 50 % der Strahlung trifft einen von der Seite. Wie kann das sein?

Die Sonnenstrahlen werden von Luftpartikeln, also kleinsten Teilchen in der Luft, reflektiert und gestreut. Und das bedeutet, dass man auch im Schatten einen Sonnenbrand bekommen kann, wenn man sich zu lange dieser reflektierten Strahlung aussetzt. Das gilt besonders dann, wenn die UV-Strahlung sehr hoch ist, zum Beispiel mittags.

Wenn zu viel UV-Strahlung auf unsere Haut trifft, entstehen Schäden in unseren Hautzellen. Um sich gegen diese Zellschäden zu schützen, schüttet die Haut Pigmente aus. Dadurch wird unsere Haut braun. Diese Bräunung der Haut ist aber eine Stressreaktion, mit der Hautzellen auf die Schädigung durch die UV-Strahlung reagieren.

Es gibt also leider keine gesunde Bräune, auch nicht im Schatten.

(156 Wörter)

*(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – zusammengefasst aus folgenden Quellen:  
<https://twitter.com/quarkswdr/status/1417711596537880579> - <https://www.muenchen-klinik.de/haut-hautkrankheiten/hautkrebs/sonnenbaden-mythen/> - Seitenaufrufe 20062023)*

---

<sup>1</sup> UV-Strahlung = Ultraviolettstrahlung oder ultraviolette Strahlung