

# UV-Licht

## Infoblatt.

Stand Juli 2025

Ultraviolette-Strahlung (UV-Strahlung) kann gesundheitliche Schäden bewirken, insbesondere an der Haut und den Augen. In den letzten Jahren ist vor allem die Hautkrebsrate aufgrund der vermehrten UV-Strahlung und unseres geänderten Verhaltens im Sommer massiv angestiegen.

UV- Strahlung gehört wie das sichtbare Licht zur elektromagnetischen Strahlung, hat aber eine kürzere Wellenlänge als das sichtbare Licht. Die UV-Strahlung wird unterschieden in langwellige UV- A, kurzwellige UV-B und extrem kurzwellige UV-C Strahlung.

Die wichtigste UV-Strahlenquelle ist die Sonne. In der Mittagszeit, bei hochstehender Sonne, ist die Strahlung am höchsten. Das Strahlenrisiko ist sehr hoch für z.B. Kinder und Menschen mit hellem Hauttyp. UV-Belastungen können im Rahmen von Reflexionen an Sand und Wasser oder im Winter an Schnee nochmals zunehmen.

Es gilt: Empfindliche Haut neigt unter UV-Strahlung zu Sonnenbränden und hat ein höheres Risiko für Hautkrebs Erkrankungen. Sonnenbrand entsteht vor allem durch UV-B Strahlung, während UV-A Strahlung allergische und überempfindliche Reaktionen auf z.B. Medikamente oder Kosmetika auslösen kann.

Neben den messbaren Veränderungen der UV-Bestrahlungsstärke aufgrund Ozonverlusten und erhöhter Anzahl an Sonnenstunden, ist ein bedeutender Risikofaktor für klimawandelbedingt ansteigende UV-bedingte Erkrankungen das sogenannte "UV-Expositionsmuster" - also wie lange und auf welche Weise Personen sich wie viel UV-Strahlung aussetzen.

Personen, die viel Zeit in der Sonne verbringen, haben ein erhöhtes Hautkrebsrisiko, zum Beispiel im Freien arbeitende Personen. Dabei haben im Freien arbeitende Menschen ein bis zu fünffach höheres Risiko als in Gebäuden arbeitende Menschen. Sonnenbrände, die nach zu langen beziehungsweise zu intensiven UV-Bestrahlungen auftreten, erhöhen in jedem Alter das Risiko für schwarzen Hautkrebs um rund das Zweifache – in der Kindheit um das Zwei- bis Dreifache. Die Zahl bösartiger Hauttumore steigt in den letzten Jahren kontinuierlich an. UV-Strahlung und schwere Sonnenbrände insbesondere bereits in der Kindheit und Jugend erhöhen das Hautkrebsrisiko. (Bundesamt für Strahlenschutz)  
Ein Mangel an UV-Strahlungen, das heißt das Vermeiden von Sonnenlicht, ist aber auch nicht gut und kann unter anderem zu einem Vitamin D Mangel führen mit den Folgen von Knochen- oder Kalziumstoffwechselstörungen oder Schädigung/Schwäche des Immunsystems. Es gilt sowohl ein „Zuviel“ als auch ein „Zuwenig“ an UV-Strahlung zu vermeiden.

Die Zeit von 11:00 bis 15:00 Uhr hat in der Regel die höchste UV-Strahlung.