

Sonne – gesund oder gefährlich?



Foto: petrunkele - fotolia.com

Die Sonne zeigt sich und schon steigen Stimmung und Wohlbefinden, geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Aber – Sonnenschutzmaßnahmen sind unbedingt notwendig, denn neben den positiven Effekten kann die im Sonnenlicht enthaltene ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) die Haut schädigen, beispielsweise eine Allergie oder einen Sonnenbrand hervorrufen, schlimmstenfalls auch bestimmte Formen des hellen Hautkrebses verursachen.

Die Haut merkt sich alles, nicht nur die regelmäßigen Sonnenbäder am Strand oder im Sonnenstudio, sondern auch langjährige, wiederkehrende Arbeitsintervalle im Freien.

Was ist UV-Strahlung?

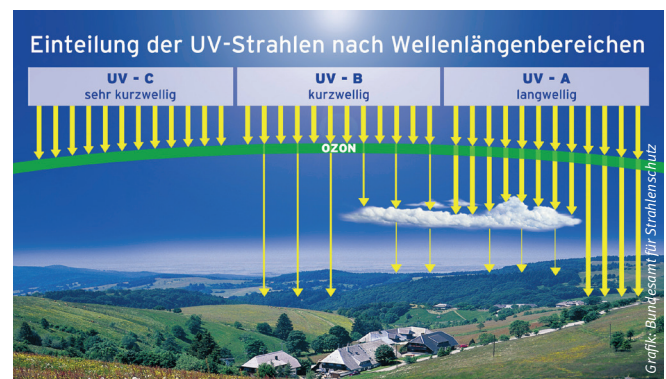
UV-Strahlung ist ein Teil der Sonnenstrahlung mit einem Wellenlängenbereich zwischen 100 und 400 Nanometer [nm]. Sie wird unterteilt in UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlung. Je kürzer die Wellenlänge, desto energiereicher ist die Strahlung und umso höher ist die biologische Wirksamkeit.

UV-A-Strahlung (315–400 nm) gelangt mit über 90 % weitgehend ungehindert auf die Erdoberfläche und dringt bis in die tieferen Hautschichten ein. Sie ist für eine vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung verantwortlich.

In Abhängigkeit vom Zustand der Ozonschicht erreichen bis zu 10 % der **UV-B-Strahlung** (280–315 nm) die Erdoberfläche.

Dieser Teil der UV-Strahlung dringt in die Oberhaut ein, regt die Pigmentbildung in der Haut an (Bräunung) und sorgt für die Bildung von Vitamin D. Dieses ist an vielen Stoffwechselvorgängen wesentlich beteiligt, stärkt das Immunsystem und den Knochenaufbau. Die UV-B-Strahlung ist aber auch die Strahlung, die für den Sonnenbrand verantwortlich ist und die stärkste kanzerogene Wirkung besitzt.

Die kurzwellige **UV-C-Strahlung** (100–280 nm) wird durch die obersten Luftschichten der Erdatmosphäre vollständig absorbiert und erreicht die Erdoberfläche nicht.



Neben der Strahlungsart ist die Wirkung abhängig von ihrer Dauer und Intensität. Letztere hängt insbesondere vom Breitengrad und dem Sonnenstand ab: Je näher am Äquator, desto stärker; im Sommer ist sie größer als im Winter. Die Strahlungsstärke nimmt zu, je höher der Aufenthaltsort gelegen, und ist bei kräftiger Bewölkung schwächer als bei ungetrübtem Himmel.

Die Haut kann erkranken, wenn sie natürlicher UV-Strahlung ungeschützt ausgesetzt wird. Bei empfindlichen Hauttypen entsteht häufig sehr schnell ein schmerzhafter Sonnenbrand. Manchmal entwickeln sich Lichtschädigungen, sogenannte aktinische Keratosen, aber erst nach vielen Jahren. Aus diesen kann sich ein sogenanntes Plattenepithelkarzinom (PEK), ein bösartiger Tumor, entwickeln.

Unfallversicherung Bund und Bahn

Bereich Bund
Weserstraße 47
26382 Wilhelmshaven
Tel. 04421 407-4007
Fax 04421 407-1449

Bereich Bahn
Salvador-Allende-Straße 9
60487 Frankfurt am Main
Tel. 069 47863-0
Fax 069 47863-2902

info@uv-bund-bahn.de
www.uv-bund-bahn.de

Durch Einwirkung von Sonnenlicht verursachte Plattenepithelkarzinome und aktinische Keratosen der Haut wurden zum 1.1.2015 als neue Berufskrankheit in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen. Wer neben der privat erworbenen Sonnendosis zusätzlich einer relevanten Sonneneinwirkung durch die berufliche Tätigkeit im Freien ausgesetzt war, kann die Hauterkrankung als Berufskrankheit anerkannt bekommen. Dies ist der Fall, wenn eine zusätzliche arbeitsbedingte UV-Belastung von 40 % an der Körperstelle vorgelegen hat, an der die Krebserkrankung aufgetreten ist.

Neue Berufskrankheit ab 1.1.2015

„Plattenepithelkarzinome oder multiple aktinische Keratosen der Haut durch natürliche UV-Strahlung“

In Deutschland arbeiten etwa 2,5 bis 3 Millionen Menschen regelmäßig im Freien. Diese sogenannten Outdoorworker haben ein deutlich erhöhtes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Im Zuständigkeitsbereich der Unfallversicherung Bund und Bahn arbeiten exponierte Versicherte zum Beispiel bei der Deutschen Bahn AG in der Gleis- und Oberleitungsinstandhaltung, in der Wasser- und Schifffahrtsverwaltung, im Ausland als Entwicklungshelfer und Entwicklungshelferinnen oder als wissenschaftliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Forschungseinrichtungen und auf landwirtschaftlichen Versuchsflächen.

Seit 2015 werden jährlich über 300 Verdachtsfälle auf Vorliegen einer Berufskrankheit durch natürliche UV-Strahlung bei der UVB angezeigt.

Um Hautschädigungen und Hautkrebserkrankungen zu vermeiden, sind geeignete Präventionsmaßnahmen zu treffen. Diese leiten sich nach dem TOP-Prinzip – technische vor organisatorischen und persönlichen Maßnahmen – aus der Gefährdungsbeurteilung ab.

Beispiele sind:

- Nutzung von Überdachungen, Schirmen, Sonnensegeln bei stationären Arbeitsplätzen
- Beschränkung der Arbeiten bei direkter Sonneneinstrahlung auf ein Minimum, insbesondere in der Mittagszeit
- Tragen von dunkler, dicht gewebter Bekleidung und Kopfbedeckung, gegebenenfalls mit Nackenschutz
- Regelmäßige Verwendung von (wasserfester) Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor bei zuvor erfolgter Unterweisung hinsichtlich des Eincremverhaltens
- Sensibilisierung in Bezug auf das eigene Verhalten, auch im privaten Bereich
- Regelmäßige Durchführung eines Hautscreenings



Foto: Knut Wiarda – fotolia.com