

## Wann ist welcher UV-Schutz notwendig?

Neben dem individuellen Hauttyp (Typ I bis Typ IV) ist auch der tägliche UV-Index für die richtige Wahl des UV-Schutzes entscheidend. In den Sommermonaten wird er bei den täglichen Wettervorhersagen meistens mit angegeben.

### Empfohlener UV-Schutzfaktor (UPF) nach UV-Index und Hauttyp\*

Hauttyp	UV-Index 3 bis 4	UV-Index 5 bis 6	UV-Index 7 bis 8	UV-Index 9 u. mehr
Kinderhaut: Eigenschutzzeit minimal	UPF 60	UPF 80	UPF 80	UPF 80
<b>Hauttyp I:</b> auffallend hell, Sommerprossen Eigenschutzzeit: 5 bis 10 Min.	UPF 40	UPF 60	UPF 80	UPF 80
<b>Hauttyp II:</b> etwas dunkler als Typ I Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Min.	UPF 40	UPF 60	UPF 80	UPF 80
<b>Hauttyp III:</b> hellbraune Haut Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Min.	UPF 20	UPF 40	UPF 60	UPF 80
<b>Hauttyp IV:</b> braune Haut Eigenschutzzeit: ca. 45 Min.	UPF 20	UPF 20	UPF 40	UPF 80

\* Die Empfehlung geht von einer Aufenthaltsdauer in der Sonne von höchstens zwei Stunden aus.

Quelle: Hohensteiner Institute, Bönningheim

## Das Beste zum Schluss ...

Hüte und Mützen sind nicht nur als UV-Schutz unverzichtbar, sondern auch aus modischer Sicht: Sie sind diesen Sommer die absoluten Top-Accessoires. Egal, ob bei einer Sommerparty, im Alltag oder in der Freizeit: Sie geben Ihrem Sommeroutfit den richtigen Pep. Ihr Hutfachgeschäft hält eine große Auswahl für Sie bereit und berät Sie gern. Schauen Sie doch einfach mal vorbei.

Weitere Informationen rund um das Thema Sonnenschutz und Kopfbedeckungen finden Sie unter:

[www.hut-mode.de](http://www.hut-mode.de)  
[www.hohenstein.de](http://www.hohenstein.de)  
[www.uvstandard801.de](http://www.uvstandard801.de)  
[www.uv-index.de](http://www.uv-index.de)

## Guten Hutes in die Sonne

*Weil Gesundheit Kopfsache ist!*

www.hutes-ungar.de - Tel. 0648 108272 9940-0



## Guten Hutes in die Sonne

*Weil Gesundheit Kopfsache ist!*



Fotos: Bugatti u. Wegener

Kopfbedeckungen bieten den besten Schutz vor UV-Strahlung

## Sonne tut gut ...

Ohne Sonne können wir nicht leben. Sie regt unseren Stoffwechsel an, stimuliert unser Immunsystem und kurbelt die Hormonproduktion an. So sorgt sie regelmäßig für den Gute-Laune-Kick, der in der hellen Jahreszeit alle dunklen Gedanken vertreibt.

## ... aber sie ist auch gefährlich:

Die im Sonnenlicht enthaltenen ultravioletten Strahlen sind für unsere Haut purer Stress. Leider wird dieses Gefährdungspotential immer noch unterschätzt. Viele Hauterkrankungen werden nach wie vor durch den leichtsinnigen Umgang mit der Sonnenstrahlung verursacht.

Die Ozonschicht, die die Erde umgibt, wirkt als Filter für UV-Strahlen. Durch ihre Ausdünnung hat ihre Filterwirkung an Kraft eingebüßt. Die Folge: Die UV-Strahlungsintensität im Frühling ist in den letzten 40 Jahren um ein Drittel gestiegen.



Foto: Wegener

## Deshalb gilt: Sonnenschutz ist unerlässlich!

Den idealen Schutz der Haut vor direkter Sonnenstrahlung bieten Textilien und Kopfbedeckungen. Insbesondere die empfindlichen Sonnenterrassen wie Stirn, Nase, Ohren, Lippen und Nacken werden am besten mit einem breitrempigen Hut geschützt. Vorausgesetzt er ist aus dem richtigen Material. Denn: Nicht jedes Material bietet den gleichen UV-Schutz. Eine gute Orientierung beim Kauf von Kopfbedeckungen ist deshalb die Angabe des textilen UV-Schutzfaktors UPF (Ultraviolet Protection Factor).

## Der UV-Schutzfaktor UPF zeigt den UV-Schutz an:

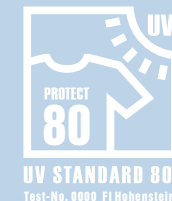
Der textile UV-Schutzfaktor UPF ist mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) vergleichbar, der auf Sonnencremes zu finden ist. Er gibt an, wie lange Sie sich entsprechend geschützt in der Sonne aufhalten können, ohne Hautschäden zu riskieren. Bei einem UPF von 20 können Sie sich 20 mal länger in der Sonne aufhalten als ungeschützt. Die absolute Aufenthaltsdauer hängt von der Eigenschutzzeit Ihrer Haut ab.

Hier ein paar Beispiele für UV-Schutz:

Panama-Strohhut je nach Faser und Flechtart	UPF ca. 40-80
Sonnenhut aus synthetischem Material mit UV-Schutzausrüstung	UPF ca. 40-80
Dichte Baumwollkopfbedeckung	UPF ca. 20-40
Leichte Baumwollkopfbedeckung	UPF ca. 10-20
Schatten unter einem Baum	UPF ca. 5-15
Schatten unter einem Sonnenschirm (ohne speziellen UV-Schutz)	UPF ca. 5

## Besonderes Gütesiegel: UPF nach UV-Standard 801

Auf vielen Textilien und Kopfbedeckungen ist inzwischen die Angabe des UPF zu finden. Das Problem: Nicht alle Angaben sind gleich zuverlässig. Wer in Sachen UV-Schutz auf Nummer Sicher gehen will, sollte deshalb bei den UPF-Etiketten auf die Angabe „UV Standard 801“ achten. Bei diesem Prüfverfahren werden die Materialien unter realitätsnahen Bedingungen geprüft. Soll heißen: Es wird berücksichtigt, dass der UV-Schutz geringer ist, wenn das Material nass, gedehnt oder abgenutzt ist. Außerdem wird dabei das australische Sonnenspektrum nachgestellt. Mehr Sicherheit geht nicht.



Guten Hutes  
in die Sonne

*Weil Gesundheit  
Kopfsache ist!*

## Kinderhaut verdient besonderen Schutz

Kinderhaut ist durch UV-Strahlung besonders gefährdet, da sie noch sehr dünn ist. Erst ab einem Alter von etwa 15 Jahren hat sie die vollen Schutzmechanismen gegen schädliche UV-Strahlung entwickelt, die dem jeweiligen Hauttyp entsprechen.

