

Der UV-Index – Das Mass für die Intensität der Sonne

Der UV-Index ist ein Mass für die Intensität und damit die Schädlichkeit von UV-Strahlen. Je höher die Zahl, desto schneller entsteht ein Sonnenbrand. Je nach Region, Wetter, Jahres- und Tageszeit schwankt der UV-Index und wird deshalb täglich neu angegeben. MeteoSchweiz erfasst an vier Messstationen mehrmals täglich die Intensität der UV-Strahlen und errechnet daraus für alle Regionen der Schweiz den UV-Index.

1, 2	Kein Schutz erforderlich
3, 4, 5	Schutz erforderlich: Sonnenschutz-Produkte, Hut, T-Shirt, Sonnenbrille
6, 7	Schutz erforderlich: Sonnenschutz-Produkte, Hut, T-Shirt, Sonnenbrille
8, 9, 10	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
11 +	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

Schon ab einem UV-Index von 3 sollten Sie sich unbedingt vor Sonnenstrahlung schützen!

Der UV-Index reicht von 1 bis 11+. Schon ab einem Index von 3 sollten Sie in jedem Falle Sonnenschutz anwenden. Denn auch wenn wir die UV-Strahlen nicht sehen können, sind wir Ihnen - gerade im Gesicht oder an den Händen - auch an bewölkten Tagen oder im Winter ausgesetzt. Sie können auch dann zu Sonnenbrand führen und zu Hautalterung beitragen. Generell gilt, dass gerade zwischen 11 und 15 Uhr die Strahlung besonders intensiv ist. Zudem nimmt sie mit der Höhe über dem Meer zu. Auf 2400 Metern in den Bergen ist sie bereits um ein Drittel stärker als auf Meereshöhe.