

UV-STRAHLUNG SCHÄDIGT

UV-Strahlung ist tückisch: Sie kann Haut und Augen schädigen – oft unbemerkt. Kurzfristig kann es unter anderem zu Sonnenbrand und Augenentzündungen kommen, langfristig droht Hautkrebs. Schützen Sie sich rechtzeitig!

BEDEUTUNG DES UV-INDEX

Der UV-Index zeigt, wie stark die UV-Strahlung ist – und wie hoch das Sonnenbrandrisiko. Je höher der UV-Index, desto mehr Schutz ist nötig! Ob Sonnencreme, Kleidung oder Schatten: Der UV-Index hilft Ihnen, die richtigen Maßnahmen zu treffen.

UV-Index 1 – 2: Kein besonderer Schutz nötig

UV-Index 3 – 7: Schatten aufsuchen – besonders mittags! Tragen Sie Kopfbedeckung, Sonnenbrille und luftige lange Kleidung. Sonnencreme benutzen.

UV-Index 8+: Meiden Sie die Mittagssonne, bleiben Sie möglichst drinnen. Sonnenhut, Sonnenbrille und luftige lange Kleidung sind erforderlich. Sonnencreme benutzen.

Immer wichtig: Verwenden Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor – richtig aufgetragen schützt sie die unbedeckte Haut.

Impressum

Behörde für Justiz und Verbraucherschutz
Referat Umweltbezogener Gesundheitsschutz
gesundheit-umwelt@justiz.hamburg.de

Bezug

Diese Broschüre (M13) erhalten Sie kostenlos unter: Tel.: 040 428 43 30 95
publikationen@justiz.hamburg.de

Informationen zur UV-Strahlung und dem aktuellen UV-Index für Hamburg finden Sie unter: hamburg.de/go/uv

Tipps zum Umgang mit Hitze finden Sie unter: hamburg.de/go/hitzeschutz

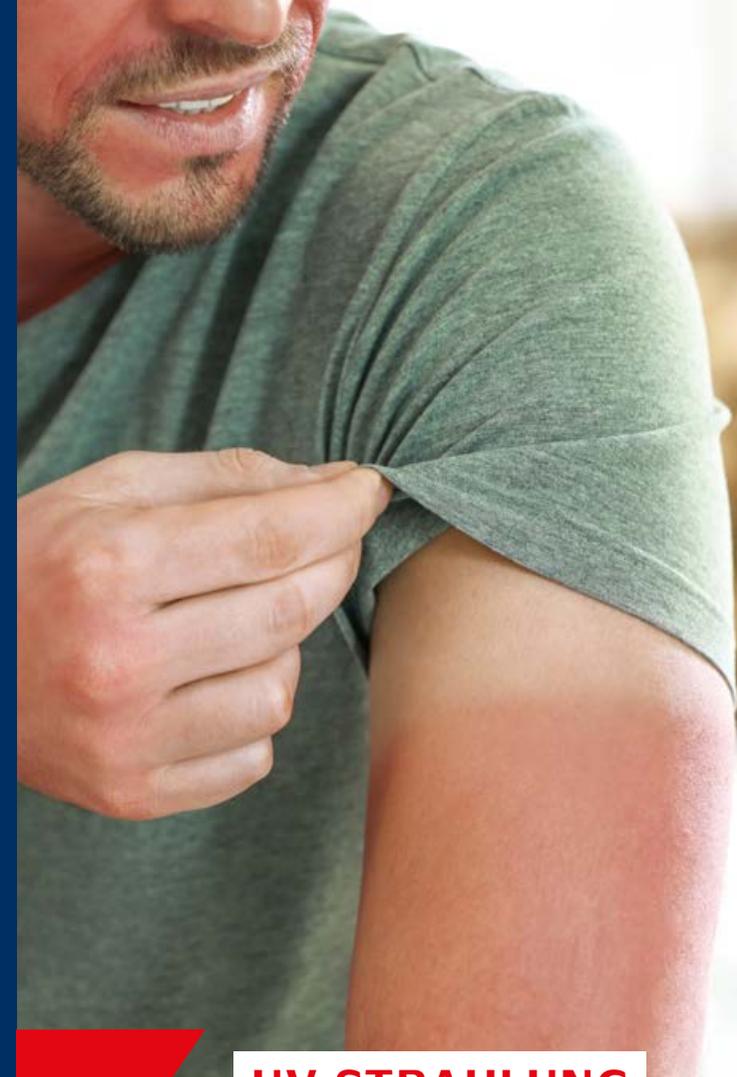
Daten und Auswertungen zu Krebserkrankungen finden Sie beim Hamburgischen Krebsregister:
hamburg.de/krebsregister

Gestaltung:
AlsterWerk MedienService GmbH
Druck: VIG Druck & Media GmbH

Bildrechte

Titelseite: shutterstock
Posterseite: (WHO / Bundesamt für Strahlenschutz / bearbeitet / eigene Darstellung)

Stand: Juli 2025



UV-STRAHLUNG
DIE UNSICHTBARE
GEFAHR SICHTBAR
MACHEN

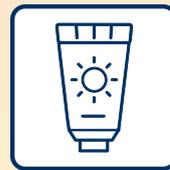


Unbedingt Schatten aufsuchen

Von 11 bis 15 Uhr drinnen aufhalten

**Sonnenhut, Sonnenbrille und
hautbedeckende luftige Kleidung tragen**

Unbedeckte Haut mit Sonnencreme schützen



Von 11 bis 15 Uhr Schatten aufsuchen

**Sonnenhut, Sonnenbrille und
hautbedeckende luftige Kleidung tragen**

Unbedeckte Haut mit Sonnencreme schützen



**Normalerweise kein
Schutz notwendig**

Der UV-Index
für Hamburg

