

UV-Index in BW: Alles über heutige Werte und Schutzmaßnahmen

Erfahren Sie den aktuellen UV-Index für Baden-Württemberg am 9. August 2024 und wichtige Sonnenschutzmaßnahmen.

Die UV-Strahlung hat einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit von Menschen, insbesondere während der Sommermonate. Am 9. August 2024 wurde in Baden-Württemberg ein durchschnittlicher UV-Index gemessen, der verschiedene Schutzmaßnahmen erforderlich macht. Die Werte in der Region Stuttgart sind dabei besonders signifikant und verdeutlichen die Notwendigkeit einer angemessenen Sonnenprotektion.

Wichtigkeit des UV-Index

Der UV-Index, der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert wurde, ist ein entscheidender Wert, der ausdrückt, welche Schutzmaßnahmen gegen die schädlichen Auswirkungen von UV-Strahlung erforderlich sind. Je höher der Index, desto größer ist das Risiko für Haut- und Augenschäden, was bedeutet, dass an Tagen mit einem hohen Index Besondere Vorsicht geboten ist.

Aktuelle UV-Werte in der Region Stuttgart

In Baden-Württemberg wurde am 9. August 2024 ein durchschnittlicher UV-Index von 2.19 festgestellt, was für viele Menschen einen Basis-Schutz rechtfertigt. In Stuttgart und den umliegenden Städten konnten jedoch Höchstwerte von bis zu

6.91 erreicht werden, was einer erhöhten Sonneneinstrahlung entspricht:

- Stuttgart I: 6.91 UVI
- Stuttgart II: 6.91 UVI
- Böblingen: 6.91 UVI
- Esslingen: 6.91 UVI
- Göppingen: 6.9 UVI
- Waiblingen: 6.91 UVI

Empfohlene Schutzmaßnahmen

Angesichts des gemessenen UV-Index sollten bereits ab einem Wert von 3 erste Schutzmaßnahmen ergriffen werden. Ärzte und Fachorganisationen empfehlen, bei Werten zwischen 3 und 8 zusätzliche Maßnahmen wie Tragen von Hüten, Sonnenbrillen und Verwendung von Sonnenschutzmitteln zu ergreifen. Für unbedeckte Haut wird generell ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30 für Kinder und 20 für Erwachsene empfohlen. In besonders starken Sonnenstunden sollte, wenn möglich, der Aufenthalt im Freien minimiert werden.

Das Verhalten bei UV-Strahlung verstehen

UV-Strahlung ist das Teil des Lichtspektrums, das für das menschliche Auge unsichtbar ist, jedoch tief in die Haut eindringen kann. Diese Strahlung hat nicht nur negative Aspekte, da sie beispielsweise auch zur Produktion von Vitamin D notwendig ist. Dennoch können übermäßige Dosen zu ernststen gesundheitlichen Problemen wie Sonnenbrand und langfristig sogar zu Hautkrebs führen. Daher ist es entscheidend, den UV-Index regelmäßig zu überprüfen, vor allem während intensiver Sonneneinstrahlung.

Ausblick auf den nächsten Tag

Für den folgenden Tag wurde ein leicht rückläufiger UV-Index

von 1.96 prognostiziert. In der Region Stuttgart sind jedoch immer noch beachtliche Werte von 7.14 zu erwarten, was die Dringlichkeit des Sonnenschutzes unterstreicht:

- Stuttgart I: 7.14 UVI
- Stuttgart II: 7.14 UVI
- Böblingen: 7.14 UVI
- Esslingen: 7.14 UVI
- Göppingen: 7.14 UVI
- Waiblingen: 7.14 UVI

Insgesamt lässt sich festhalten, dass der UV-Index nicht nur ein Maß für die Sonne ist, sondern auch eine wichtige Informationsquelle für die Gesundheitsvorsorge darstellt. Die Sensibilisierung der Bevölkerung für die Bedeutung des UV-Schutzes kann langfristig gesundheitliche Risiken minimieren und ein bewussteres Verhältnis zur Sonne fördern.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de