PCH®
SICHER IM SOMMER
Keine Chance für Sonnenbrand & Insektenstiche
UV- & INSEKTENSCHUTZ
Kommen Sie sicher durch den Sommer
Honeywell
BLÅKLÄDER
wolfex
SCJohnson
MSA The Safety Company
Buff
ELTEN
GREVEN Gesunde Haut – Sichere Arbeit
iQ-uv
pch-shop.de/uv-schutz

PCH – Ihr Systemlieferant

Seit über 25 Jahren ist PCH Ihr zuverlässiger und kompetenter Systemlieferant für die Bereiche Persönliche Schutzausrüstung (PSA), Absturzsicherung und Industrietechnik. Firmen und Fachkräfte aus unterschiedlichen Branchen vertrauen uns seit Jahren und verlassen sich auf unsere Kompetenz und persönliche Beratung.

Sie finden uns an sechs Standorten in Deutschland, einem in Benelux und natürlich auch Online. Für größere Projekte kommt unser Außendienst gerne direkt zu Ihnen, um Ihre Anforderungen persönlich zu besprechen.

Ob vor Ort oder über den elektronischen Weg: Sie finden bei uns eine umfangreiche Auswahl an hochwertigen Markenprodukten, die Ihnen eine gleichbleibende und zuverlässige Qualität gewährleisten. Wir suchen unsere Lieferanten nach strengen Qualitäts- und Nachhaltigkeitsstandards aus, um Ihnen die beste Lösung für Ihre Anfrage bieten zu können.

Nachhaltigkeit ist für uns ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess. Mit unserem täglichen Handeln waren wir schon immer bestrebt, nachhaltige und wirtschaftliche Antworten zu entwickeln. Aufgrund dessen arbeiten wir intensiv daran, Ihnen Lösungen zu bieten, die sich noch konsequenter an ökologischen, sozialen und ökonomischen Werten und Maßstäben orientieren und Ihnen dabei Verlässlichkeit bieten. Immer wieder stellen wir uns auf den Prüfstand und leiten daraus gezielt Maßnahmen und Optimierungen ein, die positive Auswirkungen auf unsere Umwelt haben und uns zukunftsfähig machen. Hierbei folgen wir einem einfachen Prinzip: „Vermeiden, reduzieren und Sicherheit geben“.

Von der elektronischen Bestellabwicklung über die Standortversorgung bis zur Sortimentsharmonisierung bieten wir Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Prozessoptimierung und Kosteneinsparung.

Unsere Mitarbeitenden sind zu allen Fragen rund um Workwear, PSA, Absturzsicherung und Industrietechnik ausgebildet und verfügen über umfangreiche Erfahrung. Unser Know-how ermöglicht ein Denken über den Tellerrand hinaus. Eine große Anzahl unserer Mitarbeitenden ist bereits seit vielen Jahren für PCH im Einsatz, somit haben Sie über lange Zeiträume hinweg Ihre vertrauten und zuverlässigen Kontaktpersonen.

So einzigartig Ihr Unternehmen ist, so einzigartig sind unsere Lösungen für Sie. Ihre Anforderungen sind unser Ansporn, uns weiter zu entwickeln. In unserer Zusammenarbeit sind wir bestrebt, durch intelligente und individuelle Resultate Ihre Ansprüche zu erfüllen.

Wir bauen auf langfristige Partnerschaften, die durch Offenheit und gegenseitige Wertschätzung wachsen.

INHALT

UV- und Insektenschutz für Ihre Situation

	Seitenzahl
› **Ultraviolette Strahlung –** Die Schattenseite der Sonne	**5**
› **Worauf Sie achten müssen**	**6**
Pflichten von Unternehmen und Mitarbeitenden	
› **Normen, Klassen, Eigenschaften**	**8**
› **Was ist UV-Strahlung?**	**10**
UV-Arten, -Index, Hauttypen	
› **UV-Schutz für die Augen –**	**14**
Was ist beim Tragen von Schutzbrillen zu beachten?	
› **Die unsichtbare Gefahr –** Schützen Sie sich vor UV-Strahlung	**16**
› **Insektenschutz –** Schützen Sie sich vor Mücken und Zecken	**18**
› **Die Wichtigkeit von UV- und Insektenschutz –**	**22**
Darauf müssen Sie achten	
› **Ihr persönlicher UV- und Insektenschutz**	
UV-Schutz für die Augen	**26**
Textiler UV-Schutz	**28**
Kopfbedeckungen für heiße Tage	**30**
Hochwertiger Fußschutz auch im Sommer	**31**
UV- und Insektenschutz für die Haut	**32**
› **Nachhaltigkeit bei PCH**	**34**

Weitere Informationen
pch-shop.de/uv-schutz

ULTRA VIOLETTE STRAHLUNG

DIE SCHATTENSEITE DER SONNE

Sonnenlicht steigert nachweislich unser Wohlbefinden und sorgt für einen erhöhten Ausstoß an Glückshormonen. Die Ultraviolettstrahlung des Sonnenlichts ist an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt und damit unabdingbar für unsere Existenz. Allerdings gibt es auch eine Schattenseite: Denn UV-Strahlung kann nicht nur unserer Haut, sondern auch unseren Augen langfristig sehr schaden. Laut dem Bundesamt für Strahlenschutz steigt die Häufigkeit von Hautkrebserkrankungen weltweit stetig an. Nicht umsonst ist seit 2015 heller Hautkrebs in Deutschland als Berufskrankheit anerkannt.

Im Jahr 2020 war er sogar die am häufigsten angezeigte Berufskrankheit in der Bauwirtschaft. Vor allem Berufstätige im Hoch-, Tief- und Straßenbau als auch Dachdecker und Zimmerer sind davon betroffen. Umso wichtiger ist die richtige Prävention.

Besonders gefährdete Branchen:

- Abfallentsorgung
- Bauhandwerk
- Bergführung und Skiausbildung
- Betonbau
- Dach- und Fassadenbau
- Garten- und Landschaftsbau
- Kanalbau
- Land- und Forstwirtschaft
- Metallverarbeitung
- Obst- und Gemüseanbau
- Post- und Paketdienstleistungen
- Seefahrt
- Stahlbau
- Straßenbau
- Tagebau
- Zimmerei

Die Gefahren für unsere Haut:

- Bräunung der Haut und damit vorzeitige Hautalterung
- Rötungen und Sonnenbrand
- Sonnenallergie
- Schädigung der DNA
- Erhöhtes Hautkrebsrisiko

WARAUF SIE ACHTEN MÜSSEN

Pflichten von Unternehmen und Mitarbeitenden

Pflichten von Unternehmen

Alle Arbeitgebenden sind laut Arbeitsschutzgesetz verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung zu erstellen. Daraus resultierend müssen sie passende Gegenmaßnahmen treffen und sie den Beschäftigten zur Verfügung stellen. Zusätzlich sind Arbeitgebende verpflichtet, ihre Mitarbeitenden über diese Maßnahmen regelmäßig und nachweislich zu informieren. Diese Grundlagen gelten natürlich auch beim UV- und Insektenschutz.

Pflichten von Unternehmen:
UV-Schutzmaßnahmen
Laut der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) sind UV-Schutzmaßnahmen für Personen notwendig, die regelmäßig länger als 15 Minuten direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Besonders in den Monaten April bis September sind Sonnenschutzmaßnahmen notwendig. In diesem Zeitraum strahlt die Sonne zwischen circa 11 bis 16 Uhr am stärksten, sodass hier entsprechende Schutzmethoden angewendet werden müssen.

Als Orientierung dient das sogenannte **„TOP-Prinzip“**. Dieses Prinzip sortiert die möglichen Maßnahmen in drei Kategorien ein: technische, organisatorische und persönliche. Gleichzeitig stellt das auch eine Rangliste dar – die Umsetzbarkeit von technischen Aktionen hat Priorität vor den beiden anderen. Persönliche Maßnahmen sind immer als erforderliche Ergänzung zu den ersten beiden zu sehen. Abhängig vom Arbeitsumfeld müssen Betriebe abwägen, welche Methoden sie umsetzen können.

Technische Maßnahmen:
- **Verschattung von Arbeitsplätzen**
  Beispiele: Überdachungen, Wetterschutzzelte, Sonnensegel, Planen, klimatisierte Innenräume von Fahrzeugen

Organisatorische Maßnahmen:
- **Anpassungen von Arbeitsabläufen**
  Beispiele: Verlegung der Arbeitszeiten in die frühen Morgen- oder späten Nachmittagsstunden, schattige Pausenbereiche schaffen, Wechsel zwischen Tätigkeiten in der Sonne und im Schatten, Mitarbeitende über die Gefahren und die Schutzmaßnahmen informieren

Persönliche Maßnahmen:
- Hautstellen bedecken
  Beispiele: UV-Schutzkleidung, Kopf und Nacken durch Helme oder Basecaps mit Nackenschutz schützen, UV-Schutzcremes für freie Hautstellen (besonders Handrücken, Gesicht, Ohren und ggf. Kopfhaut)

Pflichten von Unternehmen:
arbeitsmedizinische Vorsorge bei UV-Belastung
Seit 2019 schreibt die Arbeitsmedizinische Vorsorgeverordnung (ArbMedVV) vor, dass Arbeitgebende ihren Beschäftigten eine arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten müssen. Das ist der Fall, wenn die Beschäftigten folgende Kriterien erfüllen:
- Zwischen April bis September arbeiten sie an mindestens 50 Arbeitstagen im Freien
- In diesem Zeitraum arbeiten sie zwischen 11 und 16 Uhr (MESZ) für mindestens eine Stunde im Freien

Die Betriebe müssen das Angebot ihren Mitarbeitenden schriftlich übermitteln. Es findet unabhängig von den restlichen Schutzmaßnahmen statt.

Pflichten von Unternehmen:
Insektenschutz
Aktuell gibt es beim Insektenschutz nur eine Pflichtmaßnahme für Arbeitgebende: Es muss eine arbeitsmedizinische Pflichtvorsorge stattfinden, wenn die Beschäftigten im Freien Kontakt zu Tieren haben könnten, die Borreliose oder FSME übertragen könnten.

Zusätzlich sind Arbeitgebende verpflichtet in den entsprechenden Verbreitungsgebieten von FSME ein Impfangebot zu unterbreiten.

Pflichten von Mitarbeitenden

Stellen Arbeitgebende Schutzmaßnahmen zur Verfügung, ist das immer nur der erste Schritt. Erst das korrekte Anwenden durch jede Arbeitskraft bringt einen Nutzen und ist Pflicht für alle. Hilfreich ist es hier oft, wenn vorgesetzte Personen mit gutem Beispiel sichtbar voran gehen. Sehen die Mitarbeitenden, dass Führungskräfte Sonnencreme auftragen und einen Helm mit Nackenschutz aufsetzen, animiert das zum Nachmachen.

Erkrankt eine Person an Hautkrebs und es ist nachweisbar, dass dies aufgrund der ausgeübten Tätigkeit passiert ist, übernimmt die entsprechende Berufsgenossenschaft die Behandlungskosten. Ist allerdings ebenso nachweisbar, dass die Person die angebotenen Schutzmaßnahmen ignoriert hat, so kann die Berufsgenossenschaft ihre Unterstützung ablehnen.

Pflichten von Mitarbeitenden:
UV-Schutzmaßnahmen
Um im Schadensfall durch die Berufsgenossenschaften abgesichert zu sein, sollten alle Arbeitnehmenden die folgenden Punkte einhalten:
- Bei Sicherheitsanweisungen zuhören und aufpassen. Bei Unsicherheiten Fragen stellen.
- Die zur Verfügung gestellten Schutzmaßnahmen **korrekt** anwenden.
- Darauf achten, dass Schutzmittel (Wetterschutzzelte, UV-Schutzkleidung, Sonnenschutzcreme etc.) in einem einwandfreien Zustand sind. Gehen diese kaputt oder sind aufgebraucht, dann dringend die nächste verantwortliche Person darüber informieren. So kann diese sich um Ersatz oder Reparatur kümmern.

Zusätzlich kann jede Person auf eigene Hautveränderungen achten und bei ungewöhnlichen Veränderungen medizinischen Rat suchen. Natürlich sind ein freiwilliges Hautkrebsscreening und andere Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll. Gesetzlich Versicherten in Deutschland stehen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre ein kostenloses Hautkrebsscreening zu.

Pflichten von Mitarbeitenden:
Insektenschutz
Gerade Zeckenstiche fallen oft erst zeitverzögert auf und eine mögliche Infektion sogar erst Tage oder Wochen nach dem Stich. Dennoch können Berufsgenossenschaften notwendige Behandlungskosten übernehmen. Dazu muss die betreffende Person einer beruflichen Tätigkeit nachgehen, die ein erhöhtes Zeckenrisiko darstellt im Vergleich zu privaten Tätigkeiten. Außerdem ist eine schriftliche Dokumentation des Zeckenstiches notwendig. Dies kann beispielsweise im Verbandbuch oder im Meldeblock vorgenommen werden.

Foto: ajr_images – stock.adobe.com

NORMEN, KLASSEN, EIGENSCHAFTEN

Persönlicher Augenschutz

EN 166

In dieser Norm werden alle Anforderungen an den persönlichen Augenschutz im Allgemeinen beschrieben. Schutzbrillen, die der DIN EN 166 entsprechen, bestehen aus einem Brillenkörper und einer bis zwei Sichtscheiben, die in weiteren Normen nach Sichtscheiben mit Filterwirkung und Sicherheits-Sichtscheiben aufgeteilt werden. Werden die Sichtscheibe und der Brillenkörper aus unterschiedlichen Materialien gefertigt, müssen beide unabhängig voneinander gekennzeichnet werden.

Die technischen Informationen der Schutzbrillen, Sichtscheiben und Tragkörpern müssen nach der Norm DIN EN 166 von den Herstellern in folgender Reihenfolge angegeben werden:

Kennzeichnung auf Sichtscheiben:

2 – 1,2	Filterklasse und Filterstärke*
HON	Herstellerkürzel
1	Optische Klasse
F	Mechanische Festigkeit*
3	Verwendungsbereich*
K	Oberflächenbeständigkeit gegen Beschädigung durch kleine Teilchen*
N	Beständigkeit gegen Beschlagen*
R	Erhöhter Reflexionsgrad*
CE	CE-Kennzeichnung

* falls zutreffend

Kennzeichnung der Brillenfassung:

Beispielfotos: HONEYWELL Bügelbrille SVP400 klar

HON	Herstellerkürzel
166	Nummer der Norm DIN EN 166
F	Mechanische Festigkeit*
3	Verwendungsbereich*
CE	CE-Kennzeichnung

* falls zutreffend

Legenden:

Kennzeichnungen der Sichtscheibe: Filterklasse und Filterstärke

Vorzahl	Filterklasse	Filterstärke[1]
ohne	Schweißer-Schutz	1,2 bis 16
2	UV-Filter mit mögl. Beeinflussung der Farberkennung	1,2 bis 1,4
3	UV-Filter ohne Beeinflussung der Farberkennung	1,2 bis 5
4	Infrarot-Schutz	1,2 bis 10
5	Sonnenschutzfilter	1,1 bis 4,1
6	Sonnenschutzfilter mit Infrarotschutz	1,1 bis 4,1

[1] Je höher dieser Wert ist, desto stärker ist der Schutz.

Kennzeichnungen der Sichtscheibe: Optische Klasse

Klasse	Bedeutung
1	Erfüllt besonders hohe Anforderungen an die Sehleistung. Für den Dauergebrauch geeignet.
2	Erfüllt durchschnittliche Anforderungen an die Sehleistung.
3	Nur in Ausnahmefällen zu verwenden. Erfüllt kaum Anforderungen an die Sehleistung. Nicht für den Dauergebrauch geeignet.

Legenden:

Kennzeichnungen von Sichtscheiben und Brillenfassung: Mechanische Festigkeit

Wert	Bedeutung
Ohne	Keine besonderen Ansprüche an die Festigkeit
S	Erhöhte Festigkeit
F	Stoß mit niedriger Energie (45 m/s)
B	Stoß mit mittlerer Energie (120 m/s)
A	Stoß mit hoher Energie (190 m/s)
T	Schutz gg. Teilchen mit hoher Geschwindigkeit bei extremen Temperaturen

Kennzeichnungen von Sichtscheiben und Brillenfassung: Verwendungsbereich

Wert	Benennung/Verwendung gegen
Ohne	**Standardverwendung** – Ohne spezifische mechanische Risiken
3	**Flüssigkeiten** – Tropfen und Spritzer
4	**Grobstaub** – Korngröße über 5 µm
5	**Gas und Feinstaub –** Korngröße unter 5 µm
8	**Störlichtbogen**
9	**Schmelzmetall und heiße Festkörper**

Ultraviolettschutzfilter

EN 170

Der längere Kontakt von ultraviolettem Licht auf die Linse des Auges beeinflusst ihre Transparenz. Das kann zu Sehbeeinträchtigungen oder gar zum Sehverlust führen. Aus diesem Grund legt die DIN-Norm EN 170 die Schutzstufen und Transmissionsanforderungen für Ultraviolettschutzfilter in den Standards für Produktsonderanforderungen fest. Schutzbrillen-Scheiben nach EN 170 schützen das Auge bei gefährdenden Arbeiten vor ultravioletter Strahlung.

Bitte beachten Sie: Im Gegensatz zum Schweißerschutzfilter nach EN 169 sind die UV-Schutzfilter nicht für die direkte oder indirekte Beobachtung eines Lichtbogens geeignet.

Sonnenschutzfilter für den betrieblichen Gebrauch

EN 172

Die DIN EN 172 beschreibt alle Anforderungen an die physikalischen Eigenschaften von Filtern, die zur Dämpfung von Sonnenstrahlen im betrieblichen Gebrauch eingesetzt werden. Für den betrieblichen Gebrauch der Sonnenschutzfilter müssen mechanische und optische Charakteristika und Anforderungen der Sonnenschutzfilter aufgeführt werden. Zusätzlich sollen die allgemeinen Anforderungen an den persönlichen Augenschutz nach DIN EN 166 erfüllt sein. Abhängig von dem Einsatzbereich werden die Brillen entweder mit eingesetztem oder mit einzelnem Filter verwendet.

UV-Schutz

UV Standard 801

Gemäß des UV STANDARD 801 wird bei der Bestimmung des UPF (UV Protection Factor) von einer maximalen Strahlungsintensität mit dem Sonnenspektrum in Melbourne (Australien, zum Höhepunkt des australischen Sommers) und dem empfindlichsten Hauttyp ausgegangen. Der große Unterschied zu anderen Prüfszenarien (EN 13758-1 und AS/NZS 4399) ist der Zustand der Textilien, die hier nass und gedehnt getestet werden und zusätzlich auch ihrer Bestimmung entsprechend künstlich abgenutzt und danach weiter geprüft werden. Der niedrigste Schutzwert, der dabei erzielt wird, wird bei der Erteilung des Siegels angegeben.

EN 13758-1

Bei der Messmethode nach der europäischen Norm EN 13758-1 wird das Sonnenspektrum von Albuquerque (New Mexico, USA) als Referenz verwendet. Die Ermittlung des UPF erfolgt am neuen, ungedehnten und trockenen Textil.

Hinweis: Für den Träger ist diese Messmethode nur bedingt aussagekräftig, da die Werte keine verlässlichen Angaben unter Gebrauchsbedingungen liefern. Sobald bspw. ein Shirt über den Kopf gezogen wird, wird dieses gedehnt. Beim Tragen wird das Shirt durch die Bewegung weiter gedehnt und abgenutzt. Schwitzen und Waschen werden ebenso einen Einfluss auf den Zustand des Materials haben. Auch nasse Textilien schützen anders als trockene. All diese Punkte tragen dazu bei, dass der UV-Schutz in der Realität weit niedriger sein kann als unter Prüfungsbedingungen. Ein trockenes und neues Shirt aus Baumwolle hat beispielsweise einen UPF von 32, der aber im nassen und genutzten Zustand bis auf 7 absinken kann.

WAS IST UV-STRAHLUNG?

Die Abkürzung UV steht für Ultraviolett und bezeichnet den energiereichsten Teil der optischen Strahlung. Sie ist für uns Menschen weder mit den Augen noch mit anderen Sinnesorganen wahrnehmbar. Die natürliche Quelle für UV-Strahlung ist die Sonne. Daneben gibt es jedoch auch viele künstliche Quellen, die unter anderem in technischen als auch medizinischen Verfahren Anwendung finden.

Grundsätzlich lässt sich zwischen drei Arten von UV-Strahlung unterscheiden: UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlen. Diese Arten von UV-Strahlung haben jeweils verschiedene Wellenlängen. Dabei lässt sich sagen, je kürzer die Wellenlänge, desto schädigender ist die Strahlung. Die besonders energiereichen UV-C-Strahlen werden vor dem Erreichen der Erdoberfläche vollständig herausgefiltert, wohingegen die UV-A-Strahlen die Erde nahezu ungehindert erreichen. Dahingegen gelangen nur etwa 10 Prozent der UV-B-Strahlen überhaupt bis zur Erdoberfläche.

UV-A-Strahlen

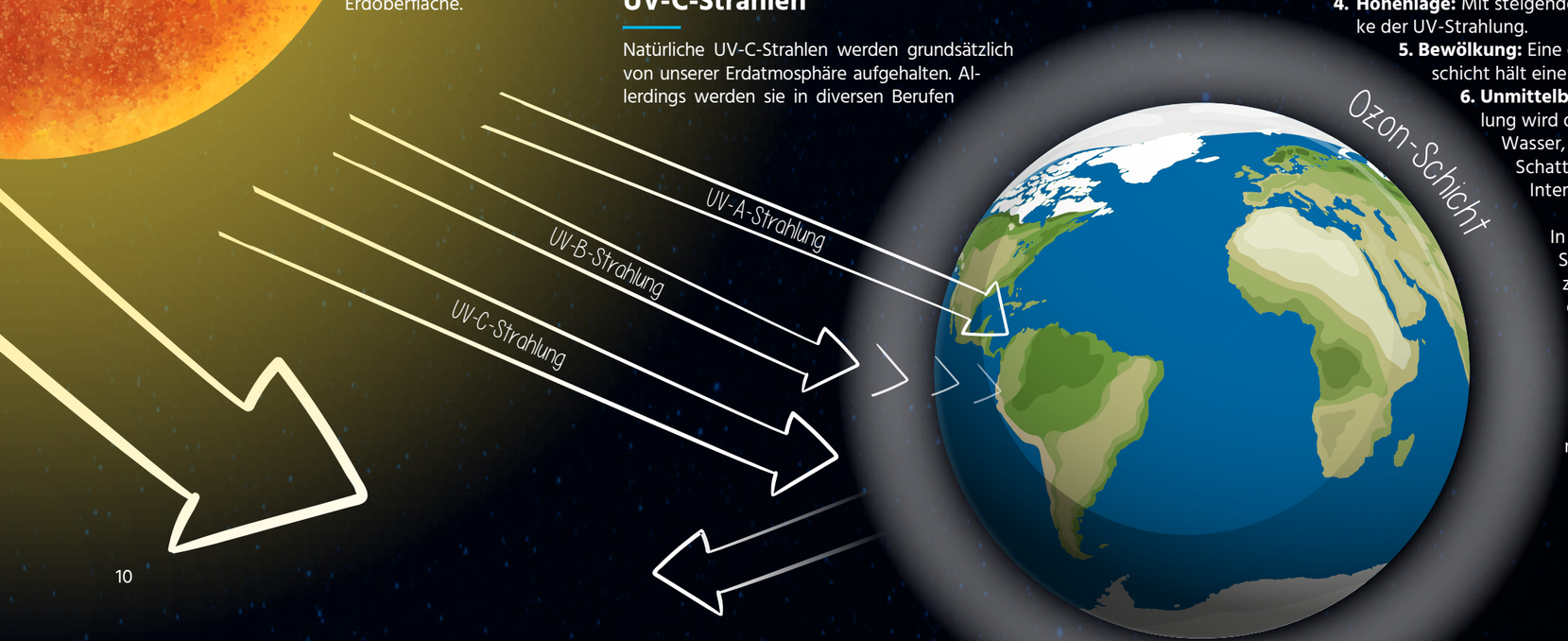
UV-A-Licht ist auch als langwelliges Licht bekannt und macht etwa 95 Prozent des UV-Lichts aus, das unsere Haut erreicht. Sie stellen die größte Gefahr dar, da sie nahezu ungefiltert die Erdoberfläche erreichen. UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und können dort chronische Schäden verursachen. Sie sind die Hauptursache für Hautverbrennungen, Hautkrebs sowie vorzeitiger Alterung. Besonders tückisch ist die Tatsache, dass sie das ganze Jahr über präsent sind, selbst, wenn es bewölkt ist. Anders als UV-B-Strahlen dringen UV-A-Strahlen auch durch Glasscheiben, sodass Sonnenschutz ganzjährig zu empfehlen ist.

UV-B-Strahlen

Das Gute vorweg: UV-B-Strahlen sind unverzichtbar für die Bildung von Vitamin D und nicht so hautdurchdringend wie UV-A-Strahlen. Dennoch sind sie stark genug, um sichtbare Veränderungen, wie beispielsweise Rötungen, an der Haut zu bewirken. Nicht umsonst spielen sie eine maßgebliche Rolle bei der Entstehung von Hautkrebs. Auch UV-B-Licht ist das ganze Jahr über vorhanden – vor allem in sonnigen Klimazonen.

UV-C-Strahlen

Natürliche UV-C-Strahlen werden grundsätzlich von unserer Erdatmosphäre aufgehalten. Allerdings werden sie in diversen Berufen künstlich hergestellt, sodass dort definitiv auf einen Schutz geachtet werden sollte. Andernfalls können auf lange Sicht problematische Schädigungen an der Erbsubstanz auftreten. UV-C-Strahlen werden dank ihrer bakterien- und keimtötenden Eigenschaft beispielsweise in der Oberflächenentkeimung, Raumluftdesinfektion oder Wasseraufbereitung angewandt.



Was besagt der UV-Index?

Grundsätzlich dient der UV-Index als einheitliche Orientierungshilfe für Sonnenschutzmaßnahmen. Er beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Somit wird der Bevölkerung die Möglichkeit gegeben, ihren Schutz tagesaktuell anzupassen. Je höher der Index ist, desto höher ist auch die UV-Bestrahlungsstärke und umso schneller kann ein Sonnenbrand auftreten.

Wie stark die UV-Strahlung ist, hängt dabei von diversen Faktoren ab:

1. **Jahreszeit:** Im Frühling und Sommer ist die UV-Strahlung stärker als im Herbst und Winter.
2. **Tageszeit:** In den Mittagsstunden ist die UV-Strahlung am intensivsten.
3. **Breitengrad:** Je näher man dem Äquator kommt, desto stärker wird die UV-Strahlung.
4. **Höhenlage:** Mit steigender Höhe steigt auch die Stärke der UV-Strahlung.
5. **Bewölkung:** Eine geschlossene, dicke Wolkenschicht hält einen Teil der UV-Strahlung ab.
6. **Unmittelbare Umgebung:** UV-Strahlung wird durch die Reflexion von Wasser, Sand und Schnee verstärkt. Schatten verringert hingegen die Intensität.

In Deutschland werden im Sommer beispielsweise Werte zwischen 8 und 9 erreicht. In der süddeutschen Gebirgsregionen sogar bis 11. Am Äquator können hingegen Werte von 12 und höher auftreten. Je nachdem sind unterschiedliche Schutzmaßnahmen ratsam.

UV-Index 8 bis 11+
- Unbedingt Schatten aufsuchen oder wenn möglich komplett drinnen bleiben
- In der Mittagszeit auf keinen Fall draußen aufhalten
- Entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen
- Sonnencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor ist dringend erforderlich

UV-Index 3 bis 7
- Während der Mittagsstunden Schatten aufsuchen
- Entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen
- Sonnenschutz mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden

UV-Index 1 und 2
- Sonnenhut und -brille sind optional

UV-Index	11+	EXTREM – Schutz absolut erforderlich
UV-Index	8/10	SEHR HOCH – Schutz absolut erforderlich
UV-Index	6/7	HOCH – Schutz erforderlich
UV-Index	3/5	MITTEL – Schutz erforderlich
UV-Index	1/2	NIEDRIG – Sonnenhut und -brille sind optional

Beeinflusst der Klimawandel die UV-Strahlung?

Überschwemmungen, Hitzewellen und Dürren – der Klimawandel hat weltweit bereits fatale Folgen für uns und unsere Umwelt. Neben den ganz offensichtlichen Konsequenzen drohen uns auch die nicht sichtbaren Gefahren: Die Anzahl der Sonnenscheinstunden steigt stetig und damit auch die UV-Strahlungsbelastung. Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr bereits etwa 300.000 Menschen an Hautkrebs. Aufgrund der Einflüsse des Klimawandels auf die stratosphärische Ozonschicht, auf die Temperatur und auch auf das Verhalten der Menschen droht sich diese Situation langfristig weiter zu verschärfen. Mehr Sonnenstunden bedeutet auch, dass sich die Häufigkeit und Dauer von Aktivitäten im Freien erhöht. Darum sind effektive Sonnenschutzmaßnahmen sowohl im beruflichen Kontext als auch in der Freizeit absolut unumgänglich. Dabei sind vor allem Kinder, ältere Menschen sowie Menschen mit hellem Hauttyp und vielen Pigmentmalen besonders gefährdet.

Foto: Igor – stock.adobe.com

Wie viel Sonne verträgt die Haut?

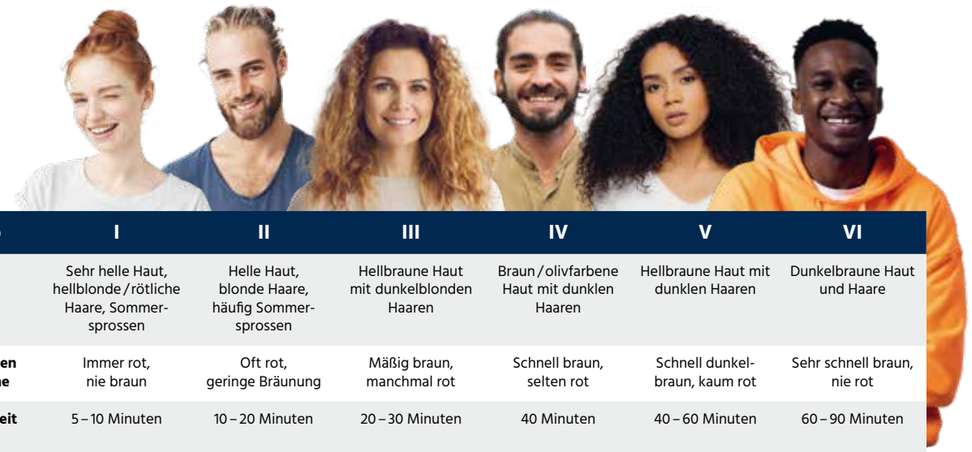
Dunkle Augen, Sommersprossen oder doch olivfarbene Haut – je nach Hauttyp variiert die Eigenschutzzeit gegenüber UV-B-Strahlen. Diese beschreibt die Zeitspanne, für die man die ungebräunte Haut im Laufe eines Tages maximal der Sonne aussetzen kann, ohne dass sich die Haut rötet. Dieser Wert variiert stark, weshalb es besonders wichtig ist seinen Hauttyp zu kennen.

Je nach UV-Empfindlichkeit wird im Allgemeinen zwischen sechs Hauttypen unterschieden. Die Empfindlichkeit gegenüber schädigender Sonnenstrahlung ist dabei vor allem von genetischen Faktoren abhängig und unterschiedlich ausgeprägt.

Helle Hauttypen sind besonders anfällig, wohingegen dunklere Hauttypen kaum bis gar nicht sonnenbrandgefährdet sind. Doch auch wenn gebräunte Haut einen etwas höheren Eigenschutz hat, sollte man sich nicht darauf verlassen.

Der Hauttyp richtet sich nach dem Eumelanin-Anteil in der Haut. Dieser ist für die Pigmentierung verantwortlich und bietet den Zellen einen gewissen Schutz. Da der Eumelanin-Anteil nur durch dermatologisches Fachpersonal gemessen werden kann, stellt die Tabelle ausschließlich eine grobe Richtlinie dar. Im Zweifelsfall sollten Sie stets von einem niedrigeren Hauttyp ausgehen, um Ihre Gesundheit nicht zu gefährden. Grundsätzlich gilt, dass die richtige Pflege immer auf den individuellen Hauttyp abgestimmt werden sollte.

Hinweis: Selbstverständlich gibt es zwischen den einzelnen Hauttypen noch weitere Abstufungen. Wer seinen persönlichen Hauttyp genau wissen möchte, sollte sich an eine dermatologische Fachkraft wenden.. Verlassen Sie sich daher nicht ausschließlich auf die genannten Werte, sondern ziehen Sie Ihre eigenen Erfahrungen ebenso in Betracht. Zudem beträgt der LSF bei Kindern immer mindestens 25.



Hauttyp	I	II	III	IV	V	VI
Merkmale	Sehr helle Haut, hellblonde / rötliche Haare, Sommersprossen	Helle Haut, blonde Haare, häufig Sommersprossen	Hellbraune Haut mit dunkelblonden Haaren	Braun / olivfarbene Haut mit dunklen Haaren	Hellbraune Haut mit dunklen Haaren	Dunkelbraune Haut und Haare
Hautreaktionen auf die Sonne	Immer rot, nie braun	Oft rot, geringe Bräunung	Mäßig braun, manchmal rot	Schnell braun, selten rot	Schnell dunkelbraun, kaum rot	Sehr schnell braun, nie rot
Eigenschutzzeit der Haut	5 – 10 Minuten	10 – 20 Minuten	20 – 30 Minuten	40 Minuten	40 – 60 Minuten	60 – 90 Minuten
Empfohlener LSF	50+	50	50	20	15 – 20	10 – 15

Fotos: Cookie Studio, Studio Romantic, Mangostar, VK Studio und ABCreative – stock.adobe.com

UV-SCHUTZ FÜR DIE AUGEN –
Was ist beim Tragen von Schutzbrillen zu beachten?

Ohne Sonnenlicht wäre kein Leben auf der Erde möglich. Jedoch birgt es ein unterschätztes Risiko, da die Folgen schleichend sind. Vor allem im Berufsalltag nehmen wir diese nicht unbedingt wahr und sind den Gefahren von UV-Strahlung häufig ungeschützt ausgesetzt. Doch ultraviolette Strahlung ist nicht nur für unsere Haut schädlich, sondern kann auch unsere Augen nachhaltig schädigen.

UV-Strahlen fallen unbemerkt in unser Auge, da wir diese nicht bewusst wahrnehmen können. Auch wenn wir nicht direkt in der Sonne sitzen, sind wir ihnen ausgesetzt. Ob Schnee, Wasser oder Sand – nahezu alles reflektiert UV-Strahlen. Unbewusst reagiert unser Körper dann mit diversen Schutzmechanismen, wie zum Beispiel Verengung der Pupillen, vermehrtem Lidschlag und Zukneifen der Lider. Doch auch wenn keine der beschriebenen Schutzreaktionen ausgelöst werden, sind UV-Strahlen nicht gleich unbedenklich. Nahezu jede starke Strahlungsquelle kann bei Langzeitwirkung eine Schädigung am Auge auslösen. Hier ist Vorsicht besser als Nachsicht.

Welche Schäden können UV-Strahlen verursachen?

Erkrankung der Bindehaut: Ein gerötetes Auge, verklebte Augenlider und ein massives Fremdkörpergefühl begleitet von Schmerzen – das sind die häufigsten Symptome für eine Bindehautentzündung. Da eine Bindehautentzündung jedoch auch andere Ursachen haben kann, ist eine augenärztliche Abklärung auf jeden Fall ratsam.

Erkrankung der Hornhaut: Hierbei reizen die absterbenden Zellen auf der Hornhautoberfläche die darunter liegenden freien Nervenenden, was zu starken Schmerzen und sogar zum vorübergehenden Sehverlust führen kann. Dieses Phänomen ist auch als Schneeblindheit bekannt. Sie tritt ein, wenn man – ohne Augenschutz – bei Sonnenstrahlung beispielsweise über ein Schneefeld wandert oder Ski fährt.

Schädigung der Augenlinse: Laut WHO gilt UV-Strahlung als eine der Hauptursachen für die Linsentrübung. Diese kann sich nicht regenerieren, sondern muss operativ durch ein Linsenimplantat ersetzt werden. Sonnenstrahlung verändert die Eiweißstoffe in der Linse, sodass es zur Klumpenbildung kommt und sich Pigmente in der Linse bilden. Dadurch verliert diese langsam an Durchsichtigkeit.

Schädigung der Netzhaut: Besonders UV-A-Strahlen und Strahlen des sichtbaren Lichtes mit kurzer Wellenlänge (blaues Licht) begünstigen die Entstehung von freien Radikalen, was die Zerstörung der Netzhaut begünstigt. Diese Prozesse summieren sich im Laufe des Lebens.

Wie kann ich meine Augen schützen?

Bei der Wahl einer Sonnenbrille sollten Sie auf den angegebenen UV-Schutz achten. Diesen erkennen Sie ausschließlich an der Kennzeichnung „UV 400“ oder „100 % UV-Schutz“. Das bedeutet, dass das Brillenglas keine UV-Strahlen mit einer Wellenlänge von 400 Nanometer oder kleiner durchlässt.

Das Problem dabei ist, dass diese Bezeichnungen nicht von einer zentralen Stelle vergeben oder kontrolliert werden. Somit muss hierbei auf die korrekte Einhaltung durch den Hersteller vertraut werden. Prüfen lässt sich der UV-Schutz nur bei einem Optiker. Daher empfehlen wir Ihnen bei seriösen Händlern zu kaufen. Arbeitsschutzbrillen, die mit der Norm DIN EN 170 gekennzeichnet sind, bieten hingegen einen verlässlichen Schutz und garantieren einen UV-Schutz bis zu 380 Nanometer.

Darüber hinaus sorgen auch große Gläser, ein breiter Bügel sowie ein gebogener Rahmen für verbesserten Schutz. Achten Sie außerdem auf einen guten Sitz: Im Optimalfall lässt die Brille nur einen kleinen Spalt zwischen Kopf und Brillenglas, denn bis zu 60 Prozent des Sonnenlichts kann als Streulicht auf das Auge fallen.

Worauf sollte ich bei den Gläsern achten?

Material: Die Gläser von Sonnenbrillen sind meist aus mineralischem Glas oder Polycarbonat. Im Vergleich zu Glas ist Kunststoff deutlich leichter und bruchfest, dafür aber empfindlicher für Kratzer.

Färbung: In welcher Farbe das Brillenglas ist, hat keinen Einfluss auf den UV-Schutz. Eine dunkle Tönung schützt lediglich besser vor Helligkeit. Gläser in Gelb oder Orange erhöhen dagegen den Kontrast, beispielsweise bei Nebel oder im Schneegebiet. Braune oder graue Gläser sind für gutes Sehen ideal. Ersteres bietet zudem leichten Schutz vor blauem Licht.

Tönungsstufen: Grundsätzlich lassen sich vier Tönungskategorien unterscheiden. Diese beziehen sich jedoch nur auf die Reduzierung der Helligkeit und geben keine Auskunft über den UV-Schutz. **CAT 1** weist eine Tönung von 20 bis 57 Prozent auf und ist für bedeckte Tage geeignet. **CAT 2** bietet mit 57 bis 82 Prozent Tönung einen ausreichenden Schutz für Sonnentage in Deutschland. **CAT 3** ist mit 80 bis 92 Prozent Tönung vor allem für südliche Länder sowie für Wasser, Strand und Berge vorgesehen. Die höchste Kategorie **CAT 4** mit 92 bis 97 Prozent Tönung ist ausschließlich in Hochgebirgen und Gletschern zu verwenden. Da hierbei das Sehen sehr stark beeinträchtigt wird, sind Brillen mit dieser Tönungsstufe zudem im Straßenverkehr verboten. Im Arbeitsschutzbereich können Sie sich hierbei an der DIN EN 172 orientieren. Diese beschreibt den Sonnenschutzfilter für den betrieblichen Gebrauch.

Glashärtung: Je nach Härtegrad sind die Gläser besonders kratzfest und langlebig.

Entspiegelung: Eine Entspiegelung kann Streulicht als auch UV-Belastung bis zu 50 Prozent reduzieren.

UV-Schutz: Nur ein UV-Filter schützt Ihre Augen vor Sonnenstrahlen. Ist die Brille Ihrer Wahl nicht entsprechend mit „UV 400“ oder „100 % UV-Schutz“ gekennzeichnet, lassen Sie diese lieber liegen.

DIE UNSICHTBARE GEFAHR

Schützen Sie sich vor UV-Strahlung

Beruflicher Sonnenschutz gehört seit einigen Jahren zur Persönlichen Schutzausrüstung. Sobald Sie in einem Bereich arbeiten, in dem Sie UV-Strahlung ausgesetzt sind, ist Ihr Arbeitgeber dazu verpflichtet entsprechende Sonnenschutzmaßnahmen zur Verfügung zu stellen. Die einfachste Art und Weise ist die Vermeidung von sonnigen Arbeitsplätzen. Ist dies nicht machbar, muss auf schattenspendende Hilfsmittel wie Sonnensegel, -schirme oder anderweitige Überdachungen zurückgegriffen werden. Außerdem sollte die Arbeit auf Tageszeiten gelegt werden, zu denen die Sonne weniger stark scheint. Auch ein Blick auf den UV-Index hilft die Gefährdung besser beurteilen zu können. Dieser gibt auf einer Skala von 1 bis 10 an, wie hoch die UV-Belastung ist. Ab einem Wert von 3 sollten Schutzmaßnahmen ergriffen werden.

5 Tipps für effektiven Sonnenschutz

Unabhängig davon, ob Sie sich aufgrund Ihrer beruflichen Tätigkeit oder Ihrer Freizeitgestaltung viel unter freiem Himmel aufhalten: Der richtige Schutz ist maßgeblich, um sich vor den negativen Folgen der UV-Belastung zu schützen. Wir geben Ihnen nachfolgend 5 Tipps an die Hand, mit denen Sie schönes Wetter ohne Bedenken genießen können.

1. UV-Schutzkleidung anziehen
Grundsätzlich ist es ratsam so wenig Haut wie möglich der direkten Sonnenstrahlung auszusetzen. Doch vor allem bei körperlich anstrengender Arbeit fallen im Sommer schnell die Hüllen. Zertifizierte UV-Schutzkleidung kann hier Abhilfe schaffen: Sie bildet nicht nur eine effektive Barriere gegen die UV-Strahlung, sondern ist dank ihrer intelligenten Materialzusammensetzung zugleich verhältnismäßig leicht und atmungsaktiv.

2. Sonnenschutzprodukt auftragen
Bereiche, die nicht mit Kleidung bedeckt werden können, müssen gründlich mit einem Sonnenschutzprodukt eingecremt werden. Ob Sonnenspray, -creme oder -mouse spielt erstmal keine Rolle, Hauptsache der Schutzfaktor ist möglichst hoch. Für einen bestmöglichen Schutz wird das Produkt am besten circa 15 Minuten vor dem direkten Kontakt mit den Sonnenstrahlen aufgetragen.

3. Sonnenhut aufsetzen
Ob bei Outdoor-Arbeiten, beim Baden oder Sport: Unser Kopf ist am längsten der Sonne ausgesetzt und verdient daher einen besonderen Schutz. Bestenfalls greifen Sie zu einem Hut oder einer Kappe, die ebenfalls Nacken und Ohren schützen.

4. Sonnenbrille aufsetzen
Die richtigen Sonnenbrillen schützen nicht nur vor Blendung, sondern auch vor dem Eindringen von UV-Strahlung ins Auge. Viele Brillen dienen jedoch mehr als modisches Accessoire, weshalb Sie zwingend auf die Kennzeichnungen „UV-400“ oder „100 % UV-Schutz“ achten sollten.

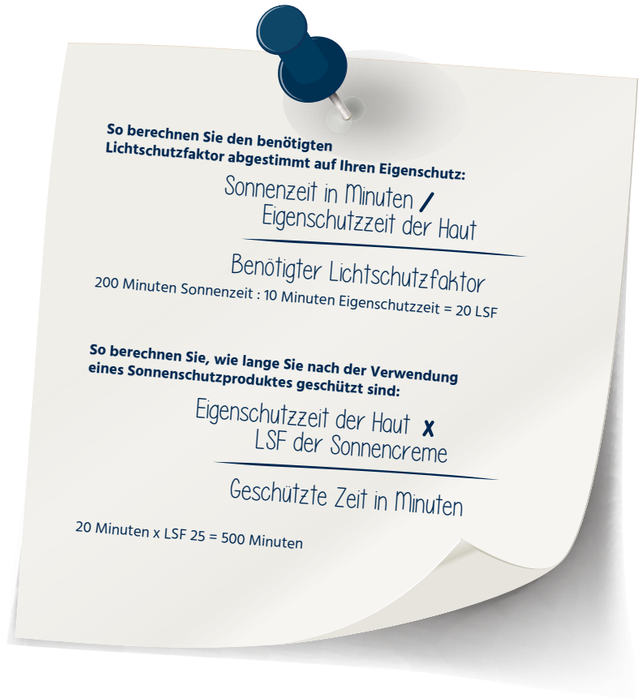
5. Schatten suchen oder Sonne meiden
Die wohl einfachste und effektivste Methode, um sich vor den Gefahren durch UV-Strahlen zu schützen, ist die Vermeidung. Vor allem bei Sonnenhöchststand zur Mittagszeit sollte auf Aktivitäten im Outdoor-Bereich verzichtet werden.

Was sagt der Lichtschutzfaktor aus?

Der Lichtschutzfaktor, kurz LSF genannt, beschreibt den Schutz vor UV-B-Strahlung. Er sagt aus, wie viel länger man sich durch die Verwendung eines Sonnenschutzproduktes in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Wie lange ein Sonnenschutzprodukt vor UV-Strahlung schützt, hängt mit der Eigenschutzzeit der Haut zusammen.

Entsprechend der EU-Empfehlung werden Sonnenschutzprodukte in vier Kategorien eingeteilt:

- Niedriger Schutz: LSF 6 – 10
- Mittlerer Schutz: LSF 15 – 25
- Hoher Schutz: LSF 30 und 50
- Sehr hoher Schutz: LSF 50+



Wie cremen ich mich richtig ein?

Um die Schutzwirkung konstant aufrechtzuerhalten, muss die Sonnencreme regelmäßig erneut aufgetragen werden (circa alle zwei Stunden). Wer viel schwitzt oder mit Wasser in Berührung kommt, sollte noch häufiger nachlegen. Hierbei muss zwingend auf eine ausreichend große Menge geachtet werden, da sonst die Schutzwirkung massiv beeinträchtig wird. Für den ganzen Körper sollten daher mindestens sechs volle Teelöffel verwendet werden. Zudem wird empfohlen die angegebene Schutzdauer höchstens bis zu 60 Prozent auszuschöpfen.

Wer sich eincremt, fühlt sich sicher, aber der Schein trügt. Selbst Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor und ausgewiesenem UV-B- und UV-A-Schutz bieten keinen vollständigen Schutz. Aufgrund dessen empfehlen wir Ihnen sich an unserer Checkliste zu orientieren und verschiedene Maßnahmen miteinander zu kombinieren.

Checkliste für den bestmöglichen Sonnenschutz:

- Ausreichend trinken
- Lange, luftdurchlässige Kleidung
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrillen mit UV-Schutz
- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50
- Pausen im Schatten verbringen
- Mittagshitze meiden

Gut zu wissen: Produkte aus dem Vorjahr verwenden ist ein No-Go! – Die Haltbarkeit eines Sonnenschutzproduktes ist meistens in Monaten angegeben und gilt ab dem Moment des Öffnens. Die Zeit verringert sich jedoch erheblich, wenn das Produkt der direkten Sonne ausgesetzt wird. Daher raten Dermatologen grundsätzlich davon ab, den Sonnenschutz aus dem Vorjahr zu verwenden.

INSEKTENSCHUTZ

Schützen Sie sich vor Mücken und Zecken

Muss ich mich vor Mücken und Zecken schützen?

Die knappe Antwort lautet: Ja. Zecken und Mücken stellen nach wie vor ein Infektionsrisiko dar. Gegen viele davon gibt es bisher keine wirksamen Impfungen. Sogar effektive Medikamente und Behandlungsmethoden sind bei einigen dieser Krankheiten derzeit unbekannt. Die Mücken und Zecken sind dabei nur die Überträger der Erreger. Bei ihnen selber bricht keine der Krankheiten aus.

Zusätzlich zu unseren einheimischen Arten fühlen sich immer mehr Mücken- und Zeckenarten bei uns wohl, die aus anderen Regionen der Welt kommen. Die Globalisierung macht es möglich, dass sie den Weg zu uns finden. Durch die veränderten klimatischen Bedingungen bei uns fühlen sie sich wohl und bleiben. Welche Krankheitserreger sie mitbringen und wie sich das auf das Ansteckungsrisiko auswirkt, ist bei einigen noch nicht genau geklärt. Berühmte neue Arten in Deutschland sind beispielsweise die Hyalomma-Zecke oder die Asiatische Tigermücke. Beide stehen im Verdacht, für uns untypische Krankheiten zu übertragen.

Foto: malykalexa777 – stock.adobe.com

Welche Krankheiten übertragen Zecken?

Da Zecken fast keine Verdauungsenzyme haben, übertragen sie recht häufig Krankheitserreger von einem Wirt zum nächsten. Bei einer Mahlzeit nehmen sie über das Blut die Erreger auf, die mit der Zeit in den Speichel der Zecken übergehen. Von dort gelangen sie in das Blut des nächsten Wirtes.

Die beiden bekanntesten Krankheiten, die Zecken übertragen, sind die Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Abhängig vom Gebiet ist für beide Infektionen die Ansteckungswahrscheinlichkeit unterschiedlich. Gänzlich risikofreie Gebiete gibt es in Deutschland nicht. Für beide zählt jedoch eins: Je länger die Zecke im Wirt steckt, desto wahrscheinlicher ist eine Ansteckung.

Weitere übertragbare Krankheiten sind beispielweise Tularämie, Anaplasmose, Krim-Kongo-Fieber oder Babesiose. Die meisten machen sich anfangs durch grippeähnliche Symptome bemerkbar. Schreiten sie unbehandelt fort, können chronische Krankheiten und sogar der Tod die Folgen sein.

Bei vielen der übertragbaren Krankheiten (siehe Übersicht) sind die Symptome häufig unspezifisch. Zusätzlich tauchen diese oft erst Tage oder Wochen nach einem Zeckenstich auf, sodass kein Zusammenhang hergestellt wird. Ebenso sind Ansteckungen ohne Symptome oder mit gänzlich anderen Symptomen möglich. Fehldiagnosen und wirkungslose Therapien können die Folge sein.

Mögliche durch Zecken übertragbare Krankheiten

Krankheit	Mögliche Symptome	Mögliche Folgen	Behandlungsmethoden
Borreliose	› Wanderröte (kreisförmiger Hautausschlag) um die Einstichstelle › Fieber › Kopf- und Gliederschmerzen › Sehbeschwerden › Schwindel, Übelkeit	› Gesichtslähmung › Gelenkentzündungen › Muskelschmerzen › Störungen des Tast- oder Sehsinns › Herzprobleme › Symptome werden mit der Zeit schlimmer oder können zwischendurch komplett verschwinden, um dann wieder aufzutauchen	› Anfangs erzielen Antibiotika gute Heilungserfolge › Je weiter die Krankheit fortgeschritten ist, desto weniger schlagen Antibiotika an
FSME	› Fieber › Kopf- und Gliederschmerzen › Erbrechen › Symptome können mehrere Monate anhalten	› Entzündung der Hirn- und Rückenmarkshäute › Entzündung des Rückenmarks › Bewusstseinsstörungen › Lähmungen	› Keine Behandlung der Ursache möglich › Nur Behandlung der Symptome möglich › FSME-Impfung („Zeckenschutzimpfung“) senkt Risiko einer Infektion
Tularämie	› Fieber › Geschwüre an der Eintrittsstelle › Entzündung der Lymphknoten › Hautausschläge › Lungenentzündung › Lungenabzesse	› Kann ohne Behandlung tödlich verlaufen	› Behandlung mit Antibiotika › Ein Lebendimpfstoff existiert in den USA; ist allerdings nicht in Deutschland zugelassen
Anaplasmose	› Fieber › Kopf- und Gliederschmerzen › Muskel- und Gelenkschmerzen › Übelkeit und Erbrechen › Hautausschlag	› Multi-Organversagen › Gehirnentzündung › Akutes Atemnotsyndrom	› Behandlung mit Antibiotika
Krim-Kongo-Fieber	› Fieber › Schüttelfrost › Kopf- und Gliederschmerzen › Muskelschmerzen › Übelkeit und Erbrechen › Rötungen von Gesicht, Bindehaut oder Rachen	› Blutungen im Verdauungstrack › Hautblutungen › Bluterbrechen › Multi-Organversagen	› Behandlung mit Virostatika möglich, aber Wirksamkeit ist umstritten › Keine Impfung bekannt
Babesiose	› Übelkeit › Appetitlosigkeit › Erschöpfung & Müdigkeit › Fieber › Muskelschwäche › Kopfschmerzen	› Blutarmut › Rotfärbung des Urins › Nierenversagen › Lungenversagen	› Behandlung mit Antibiotika

Foto: AA+W – stock.adobe.com

Übertragen Mücken Krankheiten?

Mücken bringen wir oft mit „exotischen" Krankheiten wie Malaria oder Gelbfieber in Verbindung. Nach aktuellem Forschungsstand geht von unseren einheimischen Arten tatsächlich eher ein sehr geringes Ansteckungsrisiko aus. Allerdings steht hier die Forschung noch ganz am Anfang. Bekannt ist bisher, dass in Deutschland Mückenarten leben, die grundsätzlich Viren oder Nematoden übertragen können. Inwiefern das passiert und wie hoch das Risiko ist, ist bisher nicht eindeutig geklärt.

Allen Mückenarten gemeinsam ist der lästige Juckreiz, der nach einem Stich auftritt. Kratzen wir diesen auf, können über die so entstandene Wunde Keime und Schmutz eindringen. Lokale Entzündungen sind hier typische Folgen. Natürlich ist es über diesen Weg genauso möglich, dass wir uns mit unterschiedlichen Krankheiten anstecken. Selbst gravierende Folgen wie eine Blutvergiftung sind durchaus möglich.

Obwohl es sich bei Mückenstichen natürlich um Insektenstiche handelt, reagieren wir kaum mit schwerwiegenden allergischen Reaktionen darauf. Nur Bienen, Wespen und Hornissen verfügen über ein Gift, auf das einige Menschen stark allergisch reagieren.

Die Risiken, die von Mücken ausgehen, sind aktuell durchaus niedriger als bei Zecken. Dennoch sind sie nicht risikofrei. Zusätzlich kann ein Juckreiz von vielen Stichen auf Dauer sehr anstrengend sein.

Foto: Aleksej - stock.adobe.com

Wie kann ich mich vor Mücken und Zecken schützen?

Zum effektiven Vorbeugen von allen genannten Risiken gibt es genau eine Methode: die Vermeidung von Mücken- und Zeckenstichen. Dafür stehen Ihnen unterschiedliche Methoden zur Verfügung, die Sie abhängig vom Arbeitseinsatz nutzen können. Die Methoden zielen auf zwei Prinzipien ab: Entweder erschweren sie es den Insekten, Sie gezielt zu orten oder sie erschweren den Insekten den Zugang zu Ihrer Haut.

Mücken und Zecken orientieren sich unter anderem an einer Geruchsmischung aus Atemluft, Schweiß und Urin. Wer diesen Geruch gezielt richtig beeinflusst, hält die Insekten von sich fern.

Folgende Methoden sind dafür möglich:

- Gerade im Sommer könnte eine zweite Dusche am Tag hilfreich sein, den Schweißgeruch zu verdünnen.
- Wer die Möglichkeit hat, zusätzliches Schwitzen zu vermeiden, sollte sie nutzen. Kühlpads oder Arbeiten im Schatten können beispielsweise hilfreich sein.
- Duftstoffe in Cremes oder Deos wirken oft wie Lockstoffe. Während der Sommermonate lohnt sich daher ein Verzicht auf stark parfümierte Pflegemittel.
- Natürlich gibt es auch Duftstoffe, die abschreckend wirken. Mücken meiden Pflanzen wie Rosmarin, Minze, Lavendel, Basilikum oder Tomate. Inwiefern wir diese gezielt während der Arbeitszeit einsetzen können, ist allerdings fraglich. Zudem ist eine große Menge dieser Pflanzen notwendig, um einen effektiven Schutz zu bilden.
- Der Luftstrom eines Ventilators erschwert es Mücken und Zecken die Quelle eines attraktiven Geruchs richtig zu orten.
- Abwehrende Insektensprays überlagern mit ihrem Geruch die attraktive Geruchsmischung eines Menschen. Mücken und Zecken finden die genutzten Duftstoffe zusätzlich abstoßend. Beachten Sie bei der Anwendung, dass Sie das Produkt flächendeckend auftragen. Freie Stellen nutzen Mücken und Zecken schnell aus.

Zusätzlich zu der Beeinflussung des Geruchssinns der Insekten wirken mechanische Schutzmaßnahmen sehr effektiv. Kommen die Zecken und Mücken nicht an Ihre Haut ran, können sie nicht stechen. Das geschieht beispielsweise durch:

- Eine vollständige Bekleidung lässt kaum Hautstellen frei, die leicht zugänglich wären. Festes Schuhwerk und lange Hosenbeine erschweren Zecken den Zugang zur Haut. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, steckt die Hosenbeine in die Socken.
- Dicht gewebte Stoffe erschweren zusätzlich ein Durchstechen. Mücken können tatsächlich durch dünne und leichte Stoffe stechen und die Haut erreichen. Ist der Stoff fest und robust gewebt, kommen sie mit ihrem Rüssel nicht durch. Im Bereich der modernen Workwear finden Sie viele Beispiele, die gleichzeitig robust gearbeitet und für die Arbeit an heißen Sommertagen geeignet sind.
- Helle Kleidung punktet gleich doppelt: Mücken finden diese weniger attraktiv und Sie können darauf Mücken und Zecken leichter sehen und verscheuchen.
- Wenn es möglich ist, setzen Sie Moskitonetze und Insektengitter ein, sodass die Tiere draußen bleiben.
- Sind Sie draußen unterwegs, nutzen Sie nach Möglichkeit befestigte Wege. Gerade Zecken halten sich hauptsächlich in Gras, Gebüschen oder im Unterholz auf.
- Ist der Arbeitstag beendet, suchen Sie Ihre Kleidung und Ihre Haut gründlich nach Zecken ab.

Zecken richtig entfernen

Je schneller Sie Zecken entfernen, desto geringer ist das Ansteckungsrisiko. Beachten Sie folgende 3 Punkte, um die kleinen Insekten so sicher wie möglich los zu werden:

Schritt 1

Greifen Sie die Zecke so nah wie möglich zu Ihrer Haut. Auf diese Weise erhöht sich die Chance, das gesamte Tier zu entfernen.

Schritt 2

Ziehen Sie die Zecke langsam nach oben raus. Zecken haben kein Gewinde und daher ist Drehen wenig hilfreich. Da sie sehr festsitzen, können durchaus mehrere Versuche notwendig sein.

Schritt 3

Nutzen Sie nur mechanische Hilfsmittel zum Entfernen wie beispielsweise Zeckenpinzetten, Zeckenkarten, Zeckenlassos oder Ihre Finger.

Hausmittelchen wie Alkohol, Nagellackentferner, Klebstoff, Öl oder ähnliches sind absolut tabu! Diese können bei Zecken den Speichelfluss erhöhen, der vermehrt Erreger in Ihr Blut ausschüttet.

Ist die Zecke entfernt, desinfizieren Sie die Stichstelle und beobachten Sie diese die nächsten Tage und Wochen. Geht die Rötung nicht zurück oder wird schlimmer, suchen Sie ärztlichen Rat auf. Das Gleiche gilt, wenn Sie grippeähnliche Symptome wie Fieber oder Gliederschmerzen fühlen.

Fotos: mirkograul - stock.adobe.com

DIE WICHTIGKEIT VON UV- UND INSEKTENSCHUTZ

Darauf müssen Sie achten

Wie wichtig ist UV-Schutz?

Unter der Nummer 5103 führt die DGUV „Plattenepithelkarzinome oder multiple aktinische Keratosen der Haut durch natürliche UV-Strahlung“ als Berufskrankheit. Kurz gesagt handelt es sich dabei um Arten des weißen Hautkrebses, die durch UV-Belastung entstehen können. Diese sind seit 2015 offiziell bei der DGUV als Berufskrankheiten anerkannt. Seit dieser Einführung gehört der weiße Hautkrebs zu den häufigsten Berufskrankheiten. Allein lärm- und coronabedingte Krankheiten sind noch häufiger gewesen.

Seit 2015 gab es insgesamt knapp 25.000 anerkannte Fälle von weißem Hautkrebs, die durch UV-Belastung während der Arbeitszeit entstanden sind. Andere sonnenbedingte Krankheiten wie beispielsweise Erkrankungen des Auges oder eine Sonnenallergie werden von der DGUV nicht erfasst.

Unabhängig vom Arbeitsumfeld gibt es in Deutschland jährlich 200.000 bis knapp 300.000 Neuerkrankungen an Hautkrebs. Auffällig ist dabei, dass diese Zahl seit Jahren immer mehr ansteigt. Hautkrebs ist damit eine der häufigsten Krebserkrankung.

Eine Umfrage aus 2021 der BG Bau und DGUV[1] zeigt, dass 59 Prozent der Befragten Sonnencreme im Freien verwenden. Die restlichen gaben an, diese nur teilweise (29 Prozent) oder gar nicht (12 Prozent) zu nutzen. Im Gegenzug bestätigen 96 Prozent, dass sie die gesundheitlichen Risiken durch UV-Strahlung kennen. Diese beiden Aussagen stehen ein wenig widersprüchlich zueinander. Das lässt vermuten, dass vielen Menschen die Gefahren nicht vollumfänglich bewusst sind.

Die genannten Zahlen zeigen, dass der richtige Sonnenschutz im beruflichen und privaten Umfeld wichtig und oft unterschätzt ist.

[1] „Umfrage in der Bauwirtschaft: Schutz vor UV-Strahlung in der Praxis“
Foto: spaskov – stock.adobe.com

Wie wichtig ist Insektenschutz?

Die Gefahr bei einem Zeckenstich an Borreliose oder FSME zu erkranken, ist sehr schwankend. Nicht jede Zecke ist infiziert und nicht jeder Stich einer infizierten Zecke führt zu einem Ausbruch der Krankheiten.

Abhängig vom Gebiet können 5 bis 35 Prozent der Zecken mit Borrelien befallen sein – in manchen Regionen sogar die Hälfte. Dem Robert-Koch-Institut zufolge erfolgt bei circa 0,3 bis 1,4 Prozent der Zeckenstiche ein Ausbruch der Borreliose. Zwischen 2010 und 2018 gab es laut der Gesetzlichen Krankenversicherung jährlich zwischen 240.000 und 312.000 Personen, die an Borreliose erkrankt waren.

Zwischen 2020 bis 2022 lag die Anzahl der gemeldeten Fälle von FSME zwischen 450 und 760 pro Jahr. Scheinen diese Zahlen recht niedrig zu sein, bleibt dennoch höchste Vorsicht geboten: Schwere und langwierige Krankheitsverläufe, bleibende Schäden am Gehirn, Lähmungen, chronische Erkrankungen der Sinnesorgane und des Bewegungsapparates sind mögliche Symptome und Folgen sowohl von FSME als auch der Borreliose. Wirksame Therapien, welche die Ursachen beseitigen, gibt es nur im Frühstadium der Borreliose. Gegen FSME und den Spätstadien der Borreliose gibt es aktuell keine Therapien, die erfolgreich die Ursache bekämpfen. Hier gibt es nur die Möglichkeit, die einzelnen Symptome zu behandeln.

Die Risiken einer Ansteckung sind vielleicht gering, allerdings sind die möglichen Langzeitfolgen durchaus sehr gravierend. Mit einem umfangreichen Zeckenschutz sind Sie immer auf der richtigen Seite. Das Gleiche gilt auch für Mücken: Das Ansteckungsrisiko ist gering. Da die Schutzmaßnahmen zum Teil sehr einfach umzusetzen sind, ist es fast fahrlässig sie zu ignorieren.

Entdecken Sie Ihren persönlichen

UV- UND INSEKTENSCHUTZ

pch-shop.de/uv-schutz

UV-SCHUTZ FÜR DIE AUGEN

Für den geschützten Durchblick

Brillen mit Schutz vor UV-Strahlen können auch klare Gläser haben. Dadurch behalten Sie Ihren unveränderten Durchblick und können sich auf einen hochwertigen Schutz verlassen. Die getönten Gläser dunkeln Ihr Blickfeld leicht ab, was in sehr hellen Umgebungen eine angenehme Entlastung für Ihre Augen bedeutet.

Weitere Informationen
pch-shop.de/uv-schutz

Bügelbrillen / klar

Honeywell

HONEYWELL Bügelbrille AVATAR BLK/RED klar

Art.-Nr.: 1034836
› UV-Schutz, ergonomisches Design, flexible Bügel mit verstellbarem Winkel, indirektes Belüftungssystem, Scheiben aus Polycarbonat, Antiscratch-/Antifog-/Hydro-Shield-Beschichtung
Norm: EN 166, EN 170

MSA The Safety Company

MSA Bügelbrille PERSPECTA klar

Art.-Nr.: 10045642
› UV-Schutz, 5-stufiger Scheibeninklination und 4-facher Längeneinstellung des Bügels, Scheiben aus Polycarbonat mit optischer Güte (Klasse 1), Antifog-Beschichtung (Sightgard)
Norm: EN 166, EN 170

HONEYWELL Bügelbrille SVP400 klar

Art.-Nr.: 1035641
› UV-Schutz, Scheiben aus Polycarbonat, Antiscratch-/Antifog-Beschichtung
Norm: EN 166, EN 170

MSA The Safety Company

MSA Bügelbrille MOVE klar

Art.-Nr.: 10153954
› UV-Schutz, Bügel mit Scheibenneigungsfunktion, Scheiben aus Polycarbonat, Antifog-/Antiscatch-Beschichtung (Sightgard)
Norm: EN 166, EN 170

HONEYWELL Bügelbrille SVP400 klar

MSA The Safety Company

MSA Bügelbrille BLOCKZ klar

Art.-Nr.: 10145571
› UV-Schutz, 4-stufige Bügeleinstellung, Stoßbeständigkeit bei –5 bis 55 °C, Sightgard-Beschichtung gegen Beschlagen, hohe Kratzfestigkeit
Norm: EN 166, EN 170

Bügelbrillen / getönt

Honeywell

HONEYWELL Bügelbrille AVATAR BLK/RED getönt

Art.-Nr.: 1034837
› UV-Schutz, ergonomisches Design, flexible Bügel mit verstellbarem Winkel, indirektes Belüftungssystem, Scheiben aus Polycarbonat, Antiscratch-/Antifog-/Hydro-Shield-Beschichtung
Norm: EN 166, EN 170, EN 172

MSA The Safety Company

MSA Bügelbrille PERSPECTA getönt

Art.-Nr.: 10045644
› UV-Schutz, 5-stufiger Scheibeninklination und 4-facher Längeneinstellung des Bügels, Scheiben aus Polycarbonat mit optischer Güte (Klasse 1), Antifog-Beschichtung (Sightgard)
Norm: EN 166, EN 170, EN 172

MSA Bügelbrille MOVE getönt

MSA The Safety Company

MSA Bügelbrille MOVE getönt

Art.-Nr.: 10153955
› UV-Schutz, Bügel mit Scheibenneigungsfunktion, Scheiben aus Polycarbonat, Antifog-/Antiscatch-Beschichtung (Sightgard)
Norm: EN 166, EN 170, EN 172

Honeywell

HONEYWELL Bügelbrille SVP400 getönt

Art.-Nr.: 1035643
› UV-Schutz, Scheiben aus Polycarbonat, Antiscratch-/Antifog-Beschichtung
Norm: EN 166, EN 170, EN 172

MSA The Safety Company

MSA Bügelbrille BLOCKZ grau getönt

Art.-Nr.: 10145572
› UV-Schutz, 4-stufige Bügeleinstellung, Stoßbeständigkeit bei –5 bis 55 °C, Sightgard-Beschichtung gegen Beschlagen, hohe Kratzfestigkeit
Norm: EN 166, EN 170, EN 172

TEXTILER UV-SCHUTZ

Bekleidung mit nachgewiesenem Sonnenschutz

Bekleidung mit zertifiziertem UV-Schutz ist die perfekte Grundlage für jeden Arbeitstag bei Sonnenschein. Der Materialmix schützt Ihre Haut wie eine perfekt aufgetragene Sonnencreme – und das den ganzen Tag. Zusätzlich sorgt er für Atmungsaktivität und ein angenehmes Tragegefühl auch bei hohen Temperaturen.

Weitere Informationen
pch-shop.de/uv-schutz

T-Shirts

BLAKLÄDER T-Shirt mit UV-Schutz

Art.-Nr.: 33231051
- Lichtschutzfaktor UPF 40+, schnelltrocknend und geruchshemmend
- 100 % Polyester
- 155 g/m²
- Farbe: armygreen, grau, marine, schwarz

IQ-UV T-Shirt mit UV-Schutz

Art.-Nr.: 545100
- UV-Schutz mit USF 50+, kühlungsaktiv, Oeko-Tex® Standard 100, waschbar bis 60 °C, bügelfrei
- 64 % recyceltes Polyester, 36 % Lyocell
- 190 g/m²
- Farbe: dunkelblau, grau, olive, weiß

WATEX Warnschutz-T-Shirt UV-Schutz

Art.-Nr.: 5-3020, 5-3040
- UV-Schutz mit USF 50+, hautsympathisch und ohne Geruchsbildung, sehr hoher Tragekomfort, Rundhalskragen, segmentierter Reflexstreifen
- 55 % Baumwolle, 45 % Polyester
- ca. 185 g/m²

Norm: EN ISO 20471 (2)

Langarm-Shirts

IQ-UV Langarm-Shirt mit UV-Schutz

Art.-Nr.: 549100
- UV-Schutz mit USF 50+, kühlungsaktiv, Oeko-Tex® Standard 100, waschbar bis 60°C, bügelfrei
- 64% recyceltes Polyester, 36% Lyocell
- 190 g/m²
- Farbe: dunkelblau, grau, olive, weiß

IQ-UV Damen-Langarm-Shirt mit UV-Schutz

Art.-Nr.: 570100
- UV-Schutz mit USF 50+, kühlungsaktiv, Oeko-Tex® Standard 100, waschbar bis 60°C, bügelfrei
- 64 % recyceltes Polyester, 36 % Lyocell
- 190 g/m²
- Farbe: dunkelblau, grau, olive, weiß

BLAKLÄDER Warnschutz-Langarm-Shirt mit UV-Schutz

Art.-Nr.: 33831011
- UV-Schutz, Anti-Geruchs-Funktionalität, Schulterreflexstreifen
- 100 % Polyester
- 130 g/m²
- Farbe: gelb, orange

Norm: EN ISO 20471 (2)

WATEX Warnschutz-Langarm-T-Shirt UV-Schutz

Art.-Nr.: 5-3340, 5-3320
- UV-Schutz mit USF 50+, hautsympathisch und ohne Geruchsbildung, sehr hoher Tragekomfort, Rundhalskragen, segmentierter Reflexstreifen,
- 55 % Baumwolle, 45 % Polyester
- ca. 185 g/m²

Norm: EN ISO 20471 (3)

Polo-Shirts

BLAKLÄDER Polo-Shirt mit UV-Schutz

Art.-Nr.: 33261051
- Lichtschutzfaktor UPF 40+, schnelltrocknend und geruchshemmend
- 100 % Polyester
- 155 g/m²
- Farbe: armygreen, grau, marine, schwarz

IQ-UV Polo-Shirt mit UV-Schutz

Art.-Nr.: 515100
- UV-Schutz mit USF 50+, kühlungsaktiv, Oeko-Tex® Standard 100, waschbar bis 60 °C, bügelfrei
- 64 % recyceltes Polyester, 36 % Lyocell
- 190 g/m²
- Farbe: dunkelblau, grau, olive, weiß

BLAKLÄDER Warnschutz-Polo-Shirt mit UV-Schutz

Art.-Nr.: 33911011
- UV-Schutz, Anti-Geruchs-Funktionalität, Schulterreflexstreifen
- 100 % Polyester
- 130 g/m²
- Farbe: gelb, orange

Norm: EN ISO 20471 (2)

WATEX Polo-Shirt

Art.-Nr.: 5-3055, 5-3030
- UV-Schutz mit USF 50+, hautsympathisch und ohne Geruchsbildung, sehr hoher Tragekomfort, Umlegekragen und Druckknopfleiste, segmentierter Reflexstreifen
- 55 % Baumwolle, 45 % Polyester
- ca. 185 g/m²

Norm: EN ISO 20471 (2)

BG-BAU-GEFÖRDERT

Arbeitsschutzprämie für Sonnen- und Hitzeschutz durch die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

Viele Tätigkeiten in der Bauwirtschaft werden im Freien ausgeführt und so gehören diese Beschäftigten zu den von UV- und Hitzebelastungen am meisten betroffenen Berufsgruppen. Natürliche UV-Strahlung kann unter anderem Sonnenbrand sowie längerfristig Hautkrebs und Augenschäden (Entzündung von Hornhaut/Bindehaut, Verbrennung der Netzhaut, Trübung der Augenlinsen) verursachen. Hitze belastet vor allem das Herz-Kreislauf-System und kann zu Hitzeerkrankungen (Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag) und bei massiver Überhitzung im Extremfall zum Tod führen.

Arbeitsschutzprämie für Sonnen- und Hitzeschutz durch die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft
Aus diesem Grund fördert die BG Bau das Anschaffen von Sonnen- und Hitzeschutz. Pro Maßnahme können 50 Prozent der Anschaffungskosten bezuschusst werden.

Achten Sie bei den Artikeln in dieser Broschüre auf das Symbol, welche Produkte von der BG Bau bezuschusst werden.

BG BAU GEFÖRDERT

Weitere Informationen finden Sie unter **www.bgbau.de** oder in unserem Blog unter **pch-shop.de/blog**

KOPFBEDECKUNGEN FÜR HEISSE TAGE

Bewahren Sie einen kühlen Kopf

Die richtige Kopfbedeckung schützt Sie vor Sonnenbrand und Sonnenstich. Obendrein sorgen die breite Krempe oder der Schirm für angenehmen Schatten für Augen und Ohren. Der Nackenschutz legt noch eine Schippe oben drauf und beschattet Ihren Nacken, sodass das Risiko für Sonnenbrand und Sonnenstich sinkt.

Kopf- und Nackenbedeckung

Sommercap mit Nackenschutz

Art.-Nr.: O-69
- Aus Polyester, mit Nacken- und Ohrenschutz, 5-Panel-Cap, Low Profile, vorgebogenes Schild, Größeneinstellung mit Kordelzug
- Farbe: orange

Sommerhut mit Krempe

Art.-Nr.: O-70
- Aus Baumwolle, mit 55 mm breiter Krempe, gefüttertes Satinschweißband
- Farbe: orange

BUFF Schlauchschal SOLID BLACK

Art.-Nr.: 119403.999.10.00
- UFP50+ zertifizierter Sonnenschutz gegen Ultraviolette Strahlen, nahtloses Design
- 95 % Polyester, 5 % Elasthan
- Farbe: schwarz

HOCHWERTIGER FUSSSCHUTZ AUCH IM SOMMER

Schützen Sie Ihre Füße mit unseren Sommermodellen

Zuverlässiger Fußschutz punktet in der heißen Jahreszeit durch einen „luftigen“ Aufbau. Sicherheitssandalen überzeugen durch eine erhöhte Luftzirkulation durch ihre Öffnungen und bieten gleichzeitig den bekannten und zertifizierten Schutz. Sind keine Sandalen zugelassen, sorgen atmungsaktive Materialien und Lüftungslöcher im Obermaterial für ein angenehmes Fußklima.

Sicherheitsschuhe

ELTEN SCOTT XXT ESD S1P

Art.-Nr.: 719731
- Aus Mikrofaser und atmungsaktivem Textilfutter, Kunststoffkappe, ganzflächige Einlegesohle ESD PRO black, PU/PU-Sohle WELLMAXX TRAINERS Sohlenkern aus Infinergy® von BASF, Klettverschlusssystem, metall- und lederfrei

Norm: EN 20345

ELTEN IMPULSE XXT blue Low ESD S1

Art.-Nr.: 729755
- Aus Mikrofaser und atmungsaktivem Textilfutter, mit gepolsterter Lasche, ganzflächige Einlegesohle ESD PRO black, ESD-fähige Softvlies-Brandsohle, PU/PU Sohle WELLMAXX TRAINERS, Kunststoffkappe

Norm: EN ISO 20345 S1 SRC, Form A

ELTEN MADDIE Easy S1P

Art.-Nr.: 749531
- Aus Mikrofaser/Meshmaterial und atmungsaktivem Textilfutter, mit gepolsterter Lasche, ganzflächige Einlegesohle SPORTIVE ESD grey, metallfreier Durchtrittschutz, TPU/PU Sohle MAXXIMO, Stahlkappe, EN ISO 20345 S1P SRC, Form A, lederfreie Ausstattung, Sohlenkern aus Infinergy® von BASF

Norm: EN 20345

UV- UND INSEKTENSCHUTZ FÜR DIE HAUT

Schützen Sie Ihre Haut direkt vor Insektenstichen und UV-Strahlen

UV- und Insektenschutz zum Auftragen auf Ihre Haut sind die perfekte Ergänzung zur richtigen Bekleidung. Damit schließen Sie die Lücken, die Bekleidung lässt oder Sie sorgen für eine zusätzliche Schutzschicht. Dank innovativer Zusammensetzungen ist das Auftragen super einfach und die Produkte ziehen schnell ein.

UV-Schutz

GREVEN Sonnenspray PHYSIO UV 50 SPRAY

Art.-Nr.: 14286001
› Lichtschutzfaktor 50, inkl. UV-A-Schutz, wasserfest, transparent, feuchtigkeitsspendend, parfümfrei, fettfrei, mit Vitamin E
Inhalt: 200 ml / Pumpflasche

GREVEN Hautschutzcreme PHYSIO UV 30 SUN

Art.-Nr.: 14134002
› Schutz vor UV-A-, -B- und -C-Strahlung, für sehr sensible Haut geeignet, extra wasserfest, photostabiler UV-Filter, mit Vitamin E, parfümfrei
Inhalt: 100 ml / Tube

SC JOHNSON Hautschutzcreme STOKODERM SUN PROTECT 50 PURE

Art.-Nr.: SPC100ML
› Lichtschutzfaktor 50, inkl. UV-A-Schutz, duftstofffrei, wasserfest und schweißresistent
Inhalt: 100 ml / Tube

SC JOHNSON Hautschutzcreme STOKODERM SUN PROTECT 50 PURE 1.000 ml

Art.-Nr.: SPC1L
› Lichtschutzfaktor 50, inkl. UV-A-Schutz, duftstofffrei, wasserfest und schweißresistent
Inhalt: 100 ml / Kartusche

passend dazu

SC JOHNSON Spender für STOKODERM 1.000 ml-Kartusche

Art.-Nr.: PRO1LDGER
› Weißes Kunststoffgehäuse, 1 Liter Fassungsvermögen

Insektenschutz

AUTAN Insektenschutzspray MULTI INSECT

Art.-Nr.: 329671
› Sehr gute Haut- und Materialverträglichkeit, dünnflüssig, ungefärbt, enthält den Wirkstoff Icaridin, Flasche aus 30 % Post-Consumer-Recylingmaterial,
Inhalt: 100 ml / Pumpflasche
VE = 6 Stück

Es wirkt sofort gegen:
› Einheimische Mücken (bis zu 8 Stunden)
› Tropische Mücken und Tigermücken (bis zu 6 Stunden)
› Stechfliegen und Zecken (bis zu 4 Stunden)

GREVEN Insektenschutzspray MYXAL INSECT PROTECT

Art.-Nr.: 14310001
› Haut- und materialverträglich, dünnflüssig, wasserklae, alkoholhaltig, enthält den Wirkstoff Icaridin
Inhalt: 200 ml / Pumpspray

Es schützt die Haut gegen:
› Heimische und tropische Mücken, z. B. Anopheles, auch Malaria-, Gabel- oder Fiebermücken genannt (bis zu 8 Stunden)
› Stechfliegen, z. B. Bremsen (bis zu 5 Stunden)
› Zecken (bis zu 4 Stunden)

AUTAN Zeckenschutzspray

Art.-Nr.: 338871
› Bietet bis zu 12 Stunden Schutz vor Zecken, enthält 25 % Icaridin, Flasche aus 30 % Post-Consumer-Recylingmaterial
Inhalt: 100 ml / Pumpflasche

Weitere Informationen
pch-shop.de/uv-schutz

NACHHALTIGKEIT BEI PCH

Wir achten auf unsere Umwelt

Mit uns haben Sie einen Partner an der Seite, der sich neben zertifiziertem und hochwertigem Arbeitsschutz ebenso für nachhaltige Ziele einsetzt. In der täglichen Arbeit nehmen ökologische und soziale Werte einen hohen Stellenwert bei uns ein. Dieses spiegelt sich auch in unserer strategischen Lieferantenauswahl wider. Hier entscheiden wir uns gezielt für Partner, die Strategien für ihre Lieferketten entwickeln und die bereits heute den Anforderungen des Lieferkettensorgfaltspflichtengesetzes (LkSG) nachkommen.

Wir sind uns bewusst, dass gerade im Textilbereich enorme Herausforderungen vor uns liegen. Wir setzen daher ausschließlich auf Partner, die ihre Abläufe nachweislich nach ökologischen, sozialen und ökonomischen Kriterien verbessern.

Am nachhaltigsten ist die Ware, die nicht produziert werden muss. Wir wählen für Sie gezielt Hersteller aus, die qualitativ hochwertige Produkte herstellen und bieten Ihnen ausschließlich langlebige und verlässliche Artikel an. So vermeiden Sie unnötige Neuanschaffungen und gemeinsam tragen wir aktiv zur Schonung von Ressourcen bei.

Unser Anspruch ist es, uns stetig weiter zu verbessern. Derzeit kompensieren wir aus Überzeugung unseren CO_2-Fußabdruck in Kooperation mit ClimatePartner. Wir arbeiten zusätzlich daran, unseren CO_2-Verbrauch weiterhin nennenswert zu reduzieren. Das erreichen wir beispielsweise durch eine unternehmensweite Umstellung auf Ökostrom, JobRad-Angebote für unsere Mitarbeitenden oder auch den Verzicht auf Entsorgung von Rücksendungen. Wir arbeiten konstant daran, unsere Maßnahmen zu erweitern. Unsere Nachhaltigkeitsstrategie ist im gesamten Unternehmen implementiert und die Belegschaft trägt sie aktiv mit.

Wir haben in 2022 von Ecovadis das Bronze-Zertifikat für unsere Unternehmens-Nachhaltigkeit erhalten und arbeiten aktuell an der Silber-Zertifizierung.

Mit diesen und vielen anderen Maßnahmen gehen wir Schritt für Schritt in eine nachhaltigere Zukunft.

Weitere Informationen
pch-24.de/nachhaltigkeit

Foto: blacksalmon – stockadobe.com

Unsere Standorte

Hauptsitz Potsdam
Wetzlarer Straße 14 | 14482 Potsdam
Tel 0331 7093-311
Mail potsdam@pch-24.de

Niederlassung Balingen
Hölzlestraße 26 | 72336 Balingen
Tel 07433 27993-76
Mail balingen@pch-24.de

Niederlassung Bautzen
Baschützer Straße 17 | 02625 Bautzen
Tel 03591 5297-0
Mail bautzen@pch-24.de

Niederlassung Dresden
Nickerner Weg 5 | 01257 Dresden
Tel 0351 48173-0
Mail dresden@pch-24.de

Store Berlin
Ringbahnstraße 16 – 20 | 12099 Berlin
Tel 030 4036434-34
Mail berlin@pch-24.de

Verkaufsbüro Magdeburg
Lorenzweg 42/5 | 39124 Magdeburg
Tel 0391 557467-15
Mail magdeburg@pch-24.de

PCH BeNeLux B.V.
De Hoogt 53 | 5175 AX Loon op Zand
Tel +31 (0)416 5320-42
Mail service@pch-24.nl

Besuchen Sie uns auch auf

pch-24.de | pch-shop.de

Stand: 06/2023
Druckfehler, Irrtümer und eventuelle Änderungen sind vorbehalten.

Bilder und Inhalte, wenn nicht anders angegeben, zur Verfügung gestellt von der BG Bau, dem Bundesamt und unseren Partnern.