



Smart City Playbooks:
Daten für den „smarten“ Alltag nutzen

Anleitung „Wie schütze ich mich richtig vor UV-Strahlung?“

Daten als Hilfe für Sonnenschutz und die eigene Gesundheit



Smart City Playbook: Wie schütze Ich mich richtig vor UV-Strahlung?

Schritt 1

- Öffnen Sie Mendens Datenplattform-Startseite unter www.menden-vernetzt.info
- Klicken Sie auf den Knopf, der Sie zu den Dashboards führt:

menden Vernetztes Menden Dashboards Projekt & Technik Anleitungen DE

Menden wird smart: Meine Stadt, Meine Daten

Menden ist auf dem Weg zur Smart City – einer digitalen und vernetzten Stadt. Dabei werden moderne Technologien genutzt, um das Leben vor Ort einfacher, sicherer und nachhaltiger zu machen.

Was bedeutet das konkret? Im Stadtgebiet sind über 30 Sensoren verbaut, die aktuelle Daten zu Wasserpegeln, Klima und Böden erfassen. Das hat viele Vorteile: Wir können bei Gefahren wie Hochwasser besser reagieren, Grünflächen können ideal gedeihen und "Daten von nebenan" helfen dabei, den Klimawandel vor Ort greifbar zu machen.

Uns in Menden liegt dabei besonders am Herzen, dass nicht nur Experten, sondern alle Mendener von den Daten profitieren. Das Werkzeug dafür ist ein Daten-Cockpit, in dem neben Sensordaten auch ein **3D-Stadtmodell inkl. Messfunktion** und **Mendens Starkregen-Simulationen** hinterlegt sind. Die neuen Daten dienen als Helfer für Ihren Alltag, nutzen Sie einfach die **Kurz-Anleitungen**, um loszulegen!

[Direkt zum Dashboard](#)





Smart City Playbook: Wie schütze Ich mich richtig vor UV-Strahlung?

Schritt 2

The screenshot shows the 'Wetter' application interface. On the left, a sidebar menu contains options: Überblick, Wetter, Karte, Zusammenfassung, Sensoren, Gewässer, Boden, Bäume, 3D-Stadtmodell, Starkregen-Simulation, and Erfahre mehr. The 'Karte' option is highlighted with a yellow arrow. The main area displays a map of Menden with several red sensor icons. A yellow arrow points to one of these icons. On the right, a data panel for 'Gewerbefläche Am Papenbusch' shows: Niederschlag (0 l/m²), Solarstrahlung (84 W/m²), and Temperatur (3 °C). A red button labeled 'zum Sensor' is at the bottom of the panel, with a yellow arrow pointing to it. A semi-transparent text box in the center of the map reads: '2.2 Klicken Sie auf „Karte“'. Another semi-transparent text box at the bottom of the map reads: '2.3 Klicken Sie auf den Sensor, der Ihnen am nächsten liegt'. The 'menden' logo and version information (0.20.4) are visible in the bottom left corner.

2.1 Klicken Sie auf den Bereich „Wetter“

2.2 Klicken Sie auf „Karte“

2.3 Klicken Sie auf den Sensor, der Ihnen am nächsten liegt

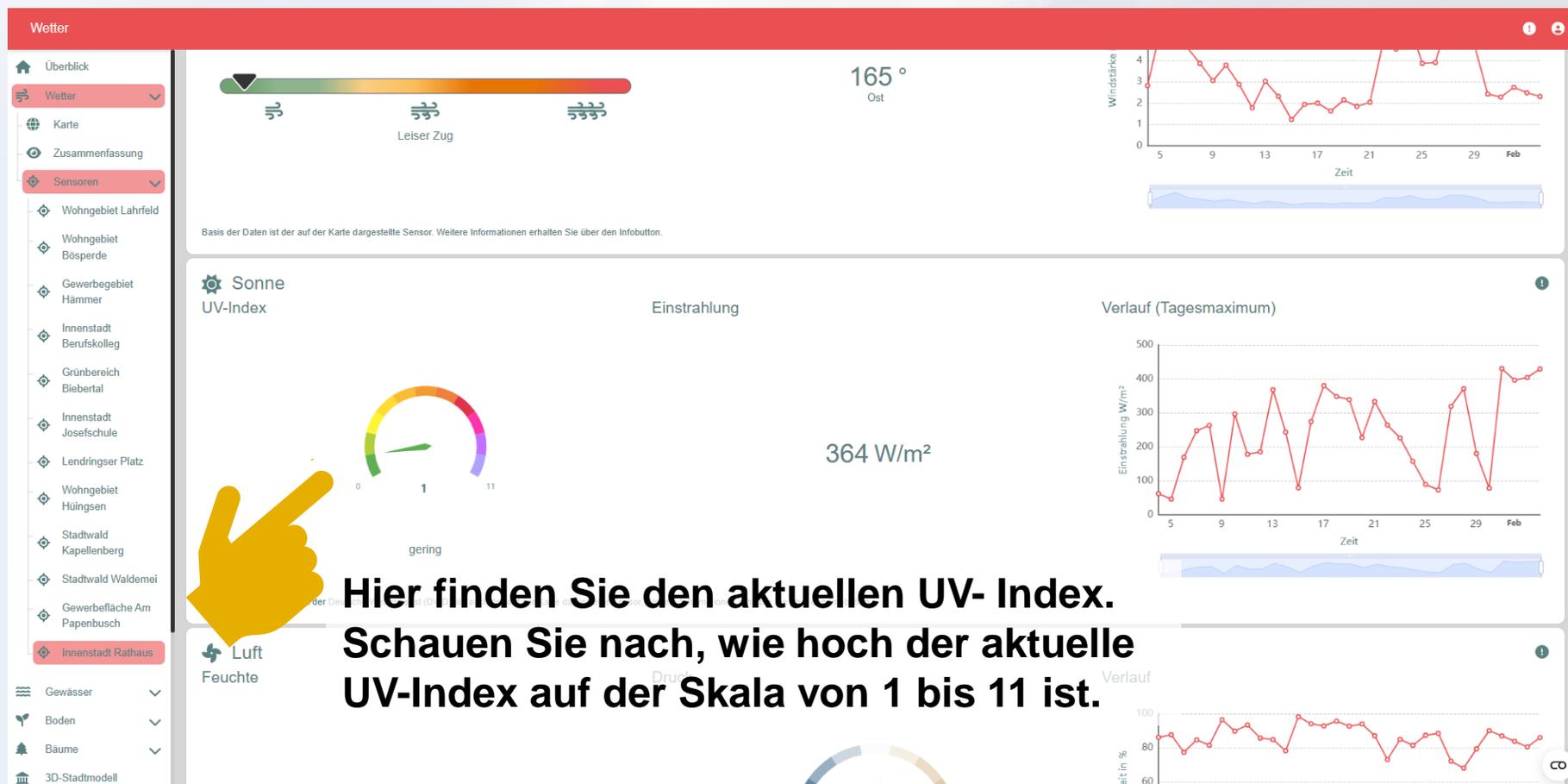
2.4 Klicken Sie auf „zum Sensor“



Smart City Playbook: Wie schütze Ich mich richtig vor UV-Strahlung?

Schritt 3

- Scrollen Sie auf der Seite nach unten bis zum Bereich „Sonne“
- Prüfen Sie den UV-Index
- Richtlinien zu dem jeweiligen Wert finden Sie in Schritt 5



Hier finden Sie den aktuellen UV- Index.
Schauen Sie nach, wie hoch der aktuelle
UV-Index auf der Skala von 1 bis 11 ist.



Schritt 4: Müssen Sie sich nun Eincremen?

...Dies hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Wetter, Jahreszeit und Umgebung

- Auch im Schatten kann UV-Strahlung wirken, also trotzdem Sonnencreme nutzen
- Wasser, Sand und Schnee reflektieren UV-Strahlen und erhöhen das Sonnenbrandrisiko
- Wolken reduzieren UV-Strahlen nicht vollständig – auch an bewölkten Tagen Schutz beachten

Verschiedene Hauttypen

- Helle Hauttypen sind einem höheren Sonnenbrandrisiko ausgesetzt und reagieren allgemein empfindlicher auf UV-Strahlung
- Dunklere Hauttypen reagieren unempfindlicher auf die UV-Strahlung und das Sonnenbrandrisiko ist geringer
- Kinderhaut ist besonders empfindlich, diese immer gut schützen.

UV-Index: 1-2 (Schwach) LSF 20

Kein oder geringer Schutz erforderlich

UV-Index: 3-5 (Mittel) LSF 30

Schatten suchen, als Schutz empfohlen: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme

UV-Index: 6-7 (Hoch) LSF 30-50

Schatten suchen, als Schutz empfohlen: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme

UV-Index: 8-10 (Sehr Hoch) LSF 50

zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

UV-Index: 11-12 (Extrem) LSF 50+

zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

Quellen und weitere Infos:

https://www.bfs.de/DE/themen/opt/opt_node.html

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/>

https://www.dwd.de/DE/klimaumwelt/ku_beratung/gesundheits/uv/uv_node.html



Hilfreiche Infos

- **UV-Strahlung schädigt die Haut:** Sie kann Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs verursachen.
- **Sonnenbrille tragen:** UV-Strahlen können die Augen schädigen – eine Brille mit UV-Schutz ist wichtig.
- **Schutz durch Kleidung:** Langärmelige, dicht gewebte Kleidung und ein Sonnenhut bieten zusätzlichen Schutz.
- **Genügend trinken:** Sonne und Hitze entziehen dem Körper Flüssigkeit, deshalb viel Wasser trinken.



Verbreitete Mythen zum Thema UV und Sonnenschutz

„Wenn man schon braun ist, bekommt man keinen Sonnenbrand mehr.“

✗ **Falsch!** Eine leichte Bräune entspricht einem LSF von ca. 2–4 – das ist kein ausreichender Schutz!

„Sonnencreme verhindert die Bildung von Vitamin D.“

✗ **Falsch!** Studien zeigen, dass selbst bei regelmäßigem Sonnenschutz noch genug UV-Strahlung für die Vitamin-D-Produktion durchkommt. Kurze Aufenthalte im Freien reichen meist aus.

„Wenn es bewölkt ist, braucht man keinen Sonnenschutz.“

✗ **Falsch!** Bis zu 80 % der UV-Strahlen durchdringen Wolken – man kann also auch an einem bedeckten Tag einen Sonnenbrand bekommen.