

10. April 2020

Wir sehnen uns nach Sonne – unsere Haut nach Schutz

Endlich Frühling! Ob auf dem Balkon, beim Spaziergang oder Joggen „mit Abstand“ – die Sehnsucht nach Sonne und frischer Luft war selten so groß wie in diesen Tagen. „Genießen Sie Ihre mit Bedacht gewählten Aufenthalte im Freien und tanken Sie Energie“, sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. „Achten Sie jedoch auch auf Ihre Haut. Sie ist nach den Wintermonaten noch nicht an die UV-Strahlung der Sonne gewöhnt und muss die Schutzmechanismen gegen die potenziell hautkrebserregenden Strahlen erst wieder aktivieren.“ Die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) raten daher: Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die sonnenreiche Jahreszeit, schützen Sie sich vor intensiver UV-Strahlung und vermeiden Sie Sonnenbrände.

Nach den dunklen Tagen des Winters ist die warme Frühlingssonne ein besonderes Geschenk. Sie hebt gerade in Zeiten der Corona-Pandemie die Stimmung und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Neben wohltuender Wärmestrahlung und sichtbarem Licht gehören jedoch auch ultraviolette (UV-) Strahlen zum Strahlungsspektrum der Sonne. Diese können in den Frühlingsmonaten bereits sehr intensiv sein – ihre Wirkung wird deshalb schnell unterschätzt. „UV-Strahlung kann man nicht fühlen. Wenn die Haut reagiert, sich rötet, juckt oder schmerzt, hat sie bereits eine viel zu hohe Dosis abbekommen“, erklärt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Vorsitzender der ADP.

UV-Strahlen führen innerhalb von Sekunden zu Schäden im Erbgut von Hautzellen. Der Körper kann prinzipiell entstandene Erbgutschäden in den Zellen reparieren oder geschädigte Zellen abstoßen. Ist die Haut allerdings zu lange oder zu oft ungeschützt UV-Strahlung ausgesetzt, können Schäden am Erbgut bestehen bleiben. Jahrzehnte später kann daraus Hautkrebs entstehen. In Deutschland erkranken derzeit jährlich über 272.000 Menschen neu an einem Tumor der Haut, 37.000 davon am gefährlichen malignen Melanom, auch „schwarzer Hautkrebs“ genannt.

Mit einfachen Maßnahmen ist guter UV-Schutz möglich: „Im Frühjahr empfehlen wir die Haut durch kurze Aufenthalte im Freien an die Sonne zu gewöhnen“, so Breitbart. „Hohe UV-Belastungen sind daher unbedingt zu meiden.“ Generell gilt: Pralle Mittagssonne meiden, Kleidung und Kopfbedeckung tragen, für unbedeckte Hautstellen Sonnencreme benutzen und die Augen mit einer Sonnenbrille schützen. So kann jeder das Risiko einer Hautkrebserkrankung senken.

Ein Hilfsmittel, um die Intensität der Sonne richtig einzuschätzen, ist der UV-Index (UVI). Er beschreibt den erwarteten Wert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung auf einer Skala von 1 bis 11+. Jedem Skalenwert sind Empfehlungen zum Sonnenschutz zugeordnet. Der UVI wird vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) in Zusammenarbeit mit dem Umweltbundesamt (UBA), dem Deutschen Wetterdienst (DWD) und weiteren Institutionen herausgegeben.

Deutsche Krebshilfe