

20. April 2021

Frühlingssonne genießen – Hautkrebs vermeiden: Deutsche Krebshilfe und ADP einfache Tipps gegen Hautkrebs

Warmes, sonniges Frühlingswetter: „Balsam für die Seele“ nach entbehrensreichen Winterwochen im Pandemie-Lockdown. Neben wohltuender Wärme und sichtbarem Licht gehören allerdings auch unsichtbare ultraviolette (UV-) Strahlen zum Spektrum der Sonne. Viele Menschen unterschätzen gerade im Frühjahr die Gefahren der schon jetzt intensiven Sonnenbestrahlung. Die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) raten daher: Gewöhnen Sie Ihre Haut behutsam an die sonnenreiche Jahreszeit und vermeiden Sie Sonnenbrände.

Durch geschädigte Zellen kann Jahrzehnte später Hautkrebs entstehen

Die **Frühlingssonne** hebt die Stimmung. Selten war die Sehnsucht nach Aktivitäten im Freien so groß wie jetzt. „Genießen Sie Ihre Aufenthalte im Freien – natürlich unter Wahrung der geltenden Corona-Schutzmaßnahmen – und schöpfen Sie neue Energie“, sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. „Achten Sie jedoch auf Ihre Haut und die Ihrer Kinder. Rötet diese, juckt oder schmerzt, hat sie bereits zu viel UV-Strahlung abbekommen.“

Diese Warnung ist wissenschaftlich begründet: „UV-Strahlung führt bei ungeschützter Haut innerhalb von Sekunden zu Schäden im Erbgut von Hautzellen. Dank eines ausgeklügelten Reparatursystems kann der Körper diese Schäden zwar bis zu einem gewissen Grad selbst beheben“, erklärt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der ADP. „Es besteht aber immer die Gefahr, dass geschädigte Zellen dauerhaft in der Haut verbleiben und sogar Jahrzehnte später daraus Hautkrebs entstehen kann.“ In Deutschland erkranken derzeit jährlich rund 276.000 Menschen neu an einem Tumor der Haut, über 40.000 davon am gefährlichen malignen Melanom, auch „schwarzer Hautkrebs“ genannt.

Einfache Maßnahmen zum Schutz gegen Hautkrebs

Mit einfachen Maßnahmen kann sich jeder gut schützen: „Im Frühjahr empfehlen wir, die Haut durch kurze Aufenthalte im Freien an die Sonne zu gewöhnen“, so Breitbart. Generell gelte: die pralle Mittagssonne meiden, entsprechende Kleidung und Kopfbedeckung tragen, für unbedeckte Hautstellen Sonnencreme benutzen und die Augen mit einer UV-sicheren Sonnenbrille schützen. „Wer richtig mit der Sonne umgeht, senkt so aktiv sein Hautkrebsrisiko.“

Gerade im März und April können die UV-Strahlen der Sonne unerwartet intensiv sein. Die Ursache hierfür sind sogenannte „Niedrig-Ozonereignisse“: Über der Arktis ist die natürliche Ozonschicht, die einen Großteil der UV-Strahlung abschirmt, im Frühjahr oft dünner als gewöhnlich. Drängt polare Luft bis nach Mitteleuropa vor, können daher kurzzeitig „Mini-Ozonlöcher“ entstehen und so vereinzelt zu hohen UV-Strahlungswerten führen, die eigentlich für den Sommer typisch sind.

Der Mensch verfügt über kein Sinnesorgan, das ihn vor hoher UV-Strahlung warnt. 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 aktuelle UVI wird unter anderem vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) veröffentlicht. Er ist tagesaktuell abrufbar unter www.bfs.de/uv-index. Von April bis September veröffentlicht das BfS zudem regional differenzierte 3-Tages-Prognosen für Deutschland.

Weitere Informationen und kostenlose Materialien rund um den UV-Schutz erhalten Interessierte online unter www.krebshilfe.de und www.unserehaut.de.

Bundesamt für Strahlenschutz