

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

**Bonn (sts) - Warmes, sonniges Frühlingswetter: „Balsam für die Seele“ nach entbehrungsreichen 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.**

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.

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](http://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](http://www.krebshilfe.de) und [www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de).

Der UV-Index – die Stärke der UV-Strahlung richtig einschätzen

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz

Interviewpartner auf Anfrage!

Bonn, den 29. März 2021

Wissenschaftliche Ansprechpartner:

Professor Dr. Eckhard Breitbart

Dermatologe und Vorsitzender der ADP

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“