

PRESSEINFORMATION

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische
Prävention (ADP) e. V.
Henriette Bunde
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Cremon 11 | 20457 Hamburg
Tel.: 040 20913-134
Fax: 040 20913-161
E-Mail: bunde@unserehaut.de

Hamburg, 29. März 2021

Frühlingssonne genießen – Hautkrebs vermeiden

Deutsche Krebshilfe und Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention geben einfache Tipps gegen Hautkrebs

Warmes, sonniges Frühlingwetter: „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 teilweise 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 Sonne mit Vorsicht genießen

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 Prof. Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der ADP. „Es besteht aber immer die Gefahr, dass geschädigte Zellen dauerhaft in der Haut verbleiben, woraus Jahrzehnte später 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.

Vereinzelt außergewöhnlich hohe UV-Werte im Frühjahr möglich

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 diese polare Luft bis nach Mitteleuropa vor, können daher kurzzeitig „Mini-Ozonlöcher“ entstehen, die zu vereinzelt hohen UV-Strahlungswerten führen, die eigentlich für den Sommer typisch sind.

Kein Sinnesorgan für UV-Strahlung

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.

UV Index

UV INDEX 1	UV INDEX 2	UV INDEX 3	UV INDEX 4	UV INDEX 5	UV INDEX 6	UV INDEX 7	UV INDEX 8	UV INDEX 9	UV INDEX 10	UV INDEX 11 ⁺
NIEDRIG		MITTEL			HOCH		SEHR HOCH			EXTREM
Kein Schutz erforderlich		Schutz erforderlich					Schutz absolut erforderlich			
Gefahrloser Aufenthalt draußen möglich.		In der Mittagszeit Schatten suchen, entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Schutzfaktor auftragen.					In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten! Unbedingt Schatten suchen! Entsprechende Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme mit ausreichendem Schutzfaktor sind dringend nötig.			

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)

Interviewpartner auf Anfrage! Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Henriette Bunde
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. | Cremon 11 | 20457 Hamburg
E-Mail: bunde@unserehaut.de | Telefon 040/20913-134 | Fax 040/20913-161
Web: www.unserehaut.de | www.hautkrebs-screening.de