

Strahlenschutz für die Haut - die wichtigsten Grundregeln

Jahr für Jahr liegt die Zahl der Neuerkrankungen für Hautkrebs hierzulande bei etwa 276.000, und über 40.000 dieser Menschen sind sogar von der besonders gefährlichen Variante, dem malignen Melanom, auch als schwarzer Hautkrebs bekannt, betroffen. Diese hohen Erkrankungszahlen sind nicht neu und es ist seit langem erwiesen, dass die Sonnenstrahlung der Hauptverursacher dafür ist.

Vor diesem Hintergrund geben die Deutsche Krebshilfe sowie die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. erneut wichtige Hinweise, wie man die Haut vor den Sonnenstrahlen schützen sollte, denn offenbar ist bei vielen Bundesbürgern diesbezüglich immer noch kein verantwortungsvolles Verhalten vorhanden.

Wie in jedem Jahr muss die Haut nach den langen dunklen Monaten langsam wieder an die Sonne gewöhnt werden. Viele haben es vielleicht im vergangenen Monat erfahren müssen, wie sonnenempfindlich dieses Organ zu Beginn der Saisonsaison noch ist. Die Luft war noch relativ kühl und deshalb wurden die ersten Sonnenstrahlen mit ihrem gefährlichen Potential, die meist ungeschützte Haut verbrennen zu lassen, von vielen Sonnenhungrigen gar nicht so bewusst wahrgenommen.

Hier wäre ein körpereigenes Warnsystem notwendig, um die nicht spürbaren, hohen UV-Werte in der Sonnenstrahlung wahrzunehmen. Um dennoch vorbereitet zu sein, lohnt es sich immer, den UV-Index (UVI), also den sonnenbrandfördernden UV-Strahlungswert, beim Bundesamt für Strahlenschutz abzurufen.

Grundsätzlich sollten für einen guten Sonnenschutz die folgenden Grundregeln beherzigt werden. Gerade zu Beginn der Sommersaison und für besonders empfindliche hellhäutige Menschen wird zunächst eine Höchstdauer für ein Sonnenbad von 15 Minuten vorgegeben. Bereits nach dieser kurzen Zeit kann es zu Rötungen und zu schmerzhaftem Juckreiz der Haut kommen als Indikator für eine zu hohe UV-Dosis. Der eigene Pigmentschutz muss in jedem Frühjahr nach und nach von der Haut neu gebildet werden.

Auch deshalb ist die sonnenentwöhnte Haut jetzt besonders empfindlich. Hinzu kommt, dass in den Frühlingsmonaten die natürliche Ozonschicht in der Atmosphäre noch sehr dünn ist, so dass vermehrt UV-Strahlen den Zugang zu uns finden. Grundsätzlich gilt daher wie gehabt, die direkte Mittagssonne zu umgehen, möglichst schützende Kleidung zu tragen, den Kopf zu bedecken und die Augen mit einer UV-abschirmenden Sonnenbrille zu schützen. Nackte Haut sollte unbedingt mit einem geeigneten Sonnenschutzfaktor eingecremt werden.

S3-Leitlinie Hautkrebsprävention aktualisiert

Pressemitteilung 3/2021

[Zurück zur Übersicht](#)