



# Sonnenbrand ade: Bestens vor UV-Strahlen geschützt

Nicht mehr lange, dann steht er endlich an – der heiß ersehnte Urlaub in der Sonne. Egal ob zu Hause auf dem eigenen sonnigen Balkon oder im fernen Süden, wir alle werden dann zu richtigen Sonnenanbetern. Dass die geliebte Sonne, die uns so fröhlich stimmt, aber auch brandgefährlich sein kann, ist vielen nach wie vor nicht bewusst. Denn wer auch nur jedes zweite Jahr einen Sonnenbrand bekommt, verdreifacht sein Hautkrebsrisiko[1].

---

Schuld daran ist die **UV-Strahlung**. Dabei handelt es sich um eine Form der elektromagnetischen Strahlung, die von der Sonne ausgesendet wird. Es gibt drei Arten: UVA-, UVB- und UVC-Strahlung. UVC-Strahlung wird von der Atmosphäre und der Erdoberfläche abgefangen, wohingegen UVA- und UVB-Strahlung uns Menschen erreichen und schlimme Konsequenzen haben können[2].

Neben kurzfristigen Auswirkungen wie Sonnenbrand oder Pigmentveränderungen, erkranken in Deutschland jährlich **230.000 Menschen an Hautkrebs** [3]. Die mit dem Klimawandel verbundenen intensiveren UV-Strahlen geben ebenfalls Grund zur Sorge: So soll sich bis 2050 die **Hautkrebsinzidenz** um weitere **11 Prozent** erhöhen[4].

Mit folgenden **Tipps und Tricks** kann man den Urlaub in Ruhe genießen und schützt gleichzeitig noch die eigene Haut[5]:

- Ein direktes Sonnenbad während den **heißesten Stunden des Tages** (normalerweise 11 bis 15 Uhr) sollte vermieden werden. In jedem Fall heißt es, Sonnenschutzmittel mit einem hohen **Lichtschutzfaktor (LSF)** und einem ausreichenden UV-Schutz aufzutragen. Der LSF verlängert die Eigenschutzzeit der Haut und gibt an, wie viel länger wir in der Sonne verweilen können, ohne zu verbrennen. Am besten 15-30 Minuten vor dem Sonnenbaden und dann alle zwei Stunden sowie nach dem Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen erneut auftragen, um den Schutz aufrechtzuerhalten. Auch nach dem Sonnenbaden kann man mit **einer feuchtigkeitsspendenden Lotion** oder **After-Sun-Produkten** die Haut beruhigen und pflegen.
- **Zusätzlichen Schutz** bieten Sonnenbrillen und Hüte – die sind Pflicht, um empfindliche Bereiche wie Gesicht, Ohren und Nacken zu schützen. An diesen sogenannten „**Sonnenterrassen**“, also an Stellen, die der Sonne am meisten ausgesetzt sind, tritt weißer Hautkrebs besonders häufig auf[6]. Im **Schatten** oder mit Sonnenschirmen sowie Schutzkleidung wie langen Ärmel und Hosen kann man sich zusätzlich schützen.
- Gesetzlich Krankenversicherte haben ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf ein **Hautscreening**, welches unbedingt genutzt werden sollte – denn je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind in der Regel die Heilungschancen. Beim schwarzen Hautkrebs mit einer geringen Tumordichte liegt diese bei **90 Prozent**[7].

Die Früherkennung kann lebenswichtig sein, weil sie den Krankheitsverlauf maßgeblich mitbestimmt: Krebs-Früherkennungsprogramme wie „**Krebs-Scan**“ (ein Bluttest in Kombination mit bildgebenden Verfahren wie MRT und PET/CT), das potenziell gefährliche Tumore zu einem sehr frühen Zeitpunkt detektieren kann, sind dabei eine wertvolle zusätzliche Chance.

[1] [Fünf Fragen zu Sonnenbrand, Hautkrebs und Sonnenschutz - Spektrum der Wissenschaft](#)

[2] [BfS - Was ist UV-Strahlung?](#)

[3] [KBV - Hautkrebs-Früherkennung](#)

[4] [BfS - Risiko UV-bedingte Erkrankungen - Klimawandel und das Risiko für UV-bedingte Erkrankungen](#)

[5] [Hautkrebs – so können Sie sich schützen | DKG \(krebsgesellschaft.de\)](#)

[6] [Hautkrebs – Das Basalzellkarzinom | DKG \(krebsgesellschaft.de\)](#)

[7] [Lebenserwartung und Heilungschancen \(helios-gesundheit.de\)](#)

---

## Bildquellen

- FO\_7680593\_preview.jpg: HanseMerkur