

## 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](mailto:bunde@unserehaut.de)

Hamburg, 14. Oktober 2019

## Verblasende Sommerbräune ist Erholung für die Haut

Deutsche Krebshilfe und ADP plädieren für UV-Schutz und Solarien-Verzicht

**Der Sommer ist vorbei und mit ihm verblasst die sonnengebräunte Haut. Viele Menschen verbinden mit der einstigen Bräune entspannte Auszeiten im Freien sowie Wohlbefinden. Aus gesundheitlicher Sicht fällt die Bewertung anders aus: „Bräune ist eine Stressreaktion der Haut, ausgelöst durch krebserregende UV-Strahlung, vor der sich der Körper zu schützen versucht“, so Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. Die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) warnen daher davor, Sommerbräune durch Nutzung von Solarien aufrecht zu erhalten. Auch bei Herbsturlaube in sonnigen Regionen sollte auf einen ausreichenden UV-Schutz geachtet werden, um Hautkrebs vorzubeugen.**

Die Tage werden spürbar kühler und dunkler. So mancher packt bereits die Koffer, um in sonnenreichere Regionen zu entfliehen. Unsere Haut hingegen vermisst den Sommer nur mäßig. Denn neben Helligkeit und wohltuender Wärme bringt die Sonne auch krebserregende UV-Strahlung mit sich. „Der Mensch kann die UV-Strahlen mit seinen Sinnen nicht wahrnehmen. Treffen sie auf die Haut, schädigen diese in Sekundenschnelle das Erbgut von Hautzellen“, erklärt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der ADP.

Gleichzeitig setzt die UV-Strahlung einen ausgeklügelten körpereigenen Schutz- und Reparaturmechanismus in Gang: Als unmittelbare Reaktion wird das dunkle Farbpigment Melanin gebildet. Dieses legt sich wie ein Sonnenschirm über die Zellkerne und schützt so in gewissem Umfang das Erbgut vor krebserregender UV-Strahlung. Als sichtbarer Nebeneffekt dieses „interzellulären“ Kraftakts bräunt die Haut. Sie zeigt damit eine hohe UV-Belastung an. Gegen diese Belastung ist der Körper mittels Bräune allerdings nur bedingt gewappnet, denn der körpereigene Schutz entspricht maximaleinem Lichtschutzfaktor von 4. Der Körper kann prinzipiell entstandene Erbgutschäden in den Zellen reparieren oder geschädigte Zellen abstoßen. Ist die Haut allerdings zu lange oder zu oft ungeschützt der UV-Strahlung ausgesetzt, können Schäden am Erbgut bestehen bleiben, aus denen sich Jahrzehnte später Hautkrebs entwickeln kann.

Derzeit erkranken in Deutschland jährlich über 272.000 Menschen neu an Hautkrebs – etwa 37.000 davon am sehr gefährlichen malignen Melanom, auch „schwarzer Hautkrebs“ genannt. Seit Jahrzehnten steigt die Zahl der Hautkrebs-Neuerkrankungen kontinuierlich an. Experten

führen dies unter anderem auf einen veränderten Lebensstil mit häufigen Sonnenaufenthalten und -urlaube sowie Solarienbesuchen zurück.

„Wer auf seine Gesundheit achtet, vermeidet die gezielte Bräunung der eigenen Haut und versucht auch nicht, sie aufrecht zu erhalten“, sagt Dr. Inge Paulini, Präsidentin des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS). „Auch das UV-Schutz-Bündnis, das vom BfS initiiert wurde, teilt diese Ansicht.“ In dem Bündnis sind über 20 namhafte Gesellschaften, Organisationen und Behörden aus Strahlenschutz, Medizin, Wissenschaft und Arbeitsschutz vertreten.“ Es rät von starker UV-Bestrahlung durch Sonne oder Solarium „zum Zweck [...] der Bräunung“ dringend ab. Die Deutsche Krebshilfe, die ADP sowie das UV-Schutz-Bündnis plädieren daher für mehr Sensibilität beim Thema Bräune und dafür, auch im Herbsturlaub bei hohen UV-Werten entsprechende Schutzmaßnahmen zu ergreifen.

---

## UV-SCHUTZTIPPS

---

### Im Alltag

- **Nutzen Sie keine Solarien!**
- Wenn Sie dennoch auf Bräune nicht verzichten wollen, können Selbstbräunungscremes eine Alternative darstellen – allerdings vermitteln diese Produkte keinerlei Schutz vor UV-bedingten Schäden der Haut.

### Für den Urlaub in warmen Regionen

- **Starke Sonnenbestrahlung meiden:** Vor allem während der Mittagszeit (11:00 bis 16 Uhr) drinnen oder im Schatten aufhalten
- **Sonnengerechte Kleidung tragen:** Textiler Sonnenschutz besteht aus luftigen aber dicht gewebten T-Shirt oder Hemd, Kopfbedeckung, wenn möglich mit Nackenschutz sowie Schuhen, die den Fußrücken bedecken
- **Sonnenbrille tragen:** Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1E mit dem Standard „UV-400“
- **Sonnenschutzmittel für von Kleidung unbedeckte Hautstellen:** mit Lichtschutzfaktor (LFS) 30 oder höher, UVA- und UVB-Schutz und möglichst ohne Duftstoffe. Eincremen nach zwei Stunden wiederholen, nach dem Baden ebenfalls. Achtung: Das wiederholte Eincremen verlängert nicht die Sonnenschutzzeit. Babys im ersten Jahr *nicht* mit Sonnencreme eincremen.
- **UV-Index nutzen (auch für das Ausland verfügbar):** Für Urlaube im sonnigen Ausland können die UV-Werte unter [https://kunden.dwd.de/uvi\\_de/index.jsp](https://kunden.dwd.de/uvi_de/index.jsp) abgerufen werden.

---

**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](mailto:bunde@unserehaut.de) | Telefon 040/20913-134 | Fax 040/20913-161  
Web: [www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de) | [www.hautkrebs-screening.de](http://www.hautkrebs-screening.de)