

PRESSEINFORMATION

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

Hamburg, 07. Juli 2021

Urlaubssonne genießen – Hautkrebs vermeiden

Einfache Tipps zum Schutz vor intensiver UV-Strahlung

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Während sich die einen über geöffnete Ländergrenzen freuen, nutzen andere die Zeit für Ausflüge in die Umgebung. Doch, ob Auslandsreise oder heimatliche Entdeckungstour – der Schutz vor krebserregenden UV-Strahlen ist wichtig: „Wir raten zu einem bedachten Umgang mit der Sommersonne, gerade in der Urlaubszeit. Wer bei der Tagesplanung den aktuellen UV-Index im Blick hat und sich entsprechend schützt, senkt langfristig sein Hautkrebsrisiko“, so Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. Der UV-Index beschreibt die sonnenbrandwirksame UV-Strahlungsstärke. Er ist weltweit einheitlich definiert und wird von verschiedenen Diensten im In- und Ausland bereitgestellt. Die Deutsche Krebshilfe bietet zudem kostenfrei Informationsmaterialien rund um den UV-Schutz unter www.krebshilfe.de an.

Endlich Urlaub! Das bedeutet für viele: Mehr Zeit an der frischen Luft und in der Sonne. Der Tagesablauf ändert sich aber in vielen Urlaubsgebieten ist die ultraviolette Strahlung oft noch intensiver als zu Hause. Dies ist in Höhenlagen und in Äquatornähe ebenso der Fall, wie am Meer, wo UV-Strahlen durch Wasser und Sand reflektiert werden. „Sonnenerholungen können der Haut langfristig schaden. Unsere Haut vergisst nichts! Jeder Sonnenbrand, jede Hautrötung, jeder Aufenthalt in der Mittagssonne hinterlässt Schäden im Erbgut von Hautzellen. Diese summieren sich und können Jahrzehnte später zu Hautkrebs führen“, erläutert Professor Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP). Derzeit erkranken jedes Jahr bundesweit rund 287.000 Menschen neu an Hautkrebs, über 36.000 davon am gefährlichen malignen Melanom.

Die Gefahr von UV-Schäden droht jedoch nicht nur in sonnenreichen Ländern. Ob am Mittelmeer oder an der Ostseeküste: Studien zeigen, dass sich Urlauber:innen in beiden Regionen oft ähnlich hohen UV-Belastungen aussetzen. „Beim Urlaub im südlichen Ausland denken wir eher daran, uns vor der Sonne zu schützen. Hierzulande führt schon eine kühle Brise schnell dazu, dass wir auch mittags in der Sonne brutzeln, wenn die UV-Strahlungsintensität am höchsten ist“, erklärt Dr. Beate Volkmer, Zellbiologin und Mitglied des Ausschusses „Strahlenrisiko“ der Strahlenschutzkommission (SSK).

„Wir können UV-Strahlen nicht mit unseren Sinnen wahrnehmen. Unser Verhalten in der Sonne ist daher eng mit unserem Temperaturempfinden verknüpft.“, erläutert Breitbart. „Ist es heiß und die Luft feucht, reagiert der Körper mit Unbehagen. Man fühlt sich schlapp und sucht Schatten auf. Dies schützt gleichzeitig vor Hitze und UV-Strahlung. Bei angenehmer Wärme und trockener Luft hingegen halten wir uns gern draußen auf und setzen unsere Haut so auch verstärkt der UV-Strahlung aus. Beachten Sie daher täglich den ‚UV-Index‘ und schützen Sie sich entsprechend.“

Der UV-Index (UVI) beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlungsstärke. Auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 11+ (extrem) können Nutzer:innen das Sonnenbrandrisiko ablesen. Jedem Skalenwert sind dabei entsprechende Sonnenschutzmaßnahmen zugeordnet. Der UV-Index wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert und ist weltweit einheitlich. Aktuelle Werte und Prognosen für das In- und Ausland können unter anderem beim [Bundesamt für Strahlenschutz \(BfS\)](https://www.bfs.de/) und beim [Deutschen Wetterdienst \(DWD\)](https://www.dwd.de/) abgerufen werden.

Richtiger UV-Schutz ist auch im Urlaub einfach umzusetzen. Durch Museumsbesuche oder Aufenthalte in schattigen Waldabschnitten können Urlauber:innen beispielsweise hohe UV-Belastungen in der Mittagszeit vermeiden. Für die Zeit, die in der Sonne verbracht wird, raten die Deutsche Krebshilfe und die ADP zu ausreichendem UV-Schutz. Dazu zählen Kleidung, die Schultern, Nacken und Dekolleté bedeckt und möglichst bis zu den Knien reicht, Schuhe, die den Fußrücken schützen sowie Sonnenbrille und -hut. Auf freie Hautstellen sollte ausreichend Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (30 oder höher) aufgetragen werden. Weitere Informationen und kostenlose Materialien rund um das Thema UV-Schutz erhalten Interessierte online unter www.krebshilfe.de und www.unsererahaut.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 Gefahrloser Aufenthalt draußen möglich.		Schutz erforderlich In der Mittagszeit Schatten suchen, entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Schutzfaktor auftragen.					Schutz absolut erforderlich 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)



Die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) sind Partner im UV-Schutz-Bündnis.

Das [UV-Schutz-Bündnis](#) ist eine Initiative von 26 auf nationaler und europäischer Ebene tätigen Institutionen mit Expertise auf dem Gebiet der solaren UV-Strahlung und der Hautkrebsprävention. Ziel des Bündnisses ist es, auf einen sinnvollen UV-Schutz mit den richtigen Maßnahmen und den passenden Strukturen in allen Lebenswelten hinzuwirken, um UV-bedingten Erkrankungen, insbesondere Krebserkrankungen, vorzubeugen.

Interviewpartner auf Anfrage! Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Henriette Bunde | Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. | c/o Prof. Dr. Breitbart | Am Krankenhaus 1a | 21614 Buxtehude
E-Mail: bunde@unsererahaut.de | Telefon 040/20913-134 | Fax 040/20913-161
Web: www.unsererahaut.de | www.hautkrebs-screening.de