

Presse-Information

9/2017 (B)

Frühlingssonne mit Bedacht genießen

Deutsche Krebshilfe und ADP geben einfache UV-Schutztipps

Bonn (sts) – Endlich Frühling. Die Cafés und Parks füllen sich, das Fahrrad wird aus dem Keller geholt, Groß und Klein genießen Licht und Wärme der Sonne. Vergessen wird dabei schnell die UV-Strahlung, die in hoher Dosis krebserregend ist. Im Frühjahr kann eine stellenweise Verdünnung der Ozonschicht vereinzelt zu ungewöhnlich hohen UV-Werten führen. Die Freude am Frühling muss das nicht trüben: „Genießen Sie das schöne Wetter, aber vermeiden Sie Sonnenbrände und Hautrötungen.“, rät Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. „Orientieren Sie sich am UV-Index, der im Internet abrufbar ist. Dieser gibt die Stärke der UV-Strahlung sowie passende Schutzmaßnahmen an.“



Neben wohltuender Wärmestrahlung und sichtbarem Licht gehören auch die ultravioletten (UV-)Strahlen zum Strahlungsspektrum der Sonne. Mit ihrer Hilfe bildet der menschliche Körper lebenswichtiges Vitamin D. Zu viel UV-Strahlung ist jedoch gesundheitsschädigend. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ordnet diese als krebserregend ein. Ist die menschliche Haut der Sonne zu häufig und zu intensiv ausgesetzt, drohen nicht nur schmerzhafter Sonnenbrand, sondern auch Spätfolgen wie vorzeitige Hautalterung und Schäden am Erbgut der Hautzellen. Aus diesen kann im Laufe des Lebens Hautkrebs entstehen. Rund 265.000 Menschen erkranken deutschlandweit jährlich neu an einem Tumor der Haut.

Die Ozonschicht, die die Erde in 15 bis 30 Kilometern Höhe umgibt, sorgt dafür, dass nur ein Bruchteil der solaren UV-Strahlung die Erde erreicht. Im Frühling allerdings kann diese Schicht vorübergehend ausgedünnt sein. Verantwortlich dafür sind klimatische Verhältnisse im Spätwinter und Frühjahr, die dazu führen, dass ozonarme Luft aus der Polarregion und den Subtropen nach Mitteleuropa strömt. So entstehen vereinzelt kleine Ozonlöcher. „Ende März bis Anfang April können sich bei uns UV-Werte ergeben, die eher typisch für den Sommer sind“, erklärt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. Zu spüren ist davon zunächst

nichts: „UV-Strahlung an sich kann man nicht fühlen. Wenn die Haut reagiert, also sich rötet, juckt oder schmerzt, haben wir bereits eine viel zu hohe Dosis davon abbekommen“, so der Dermatologe.

Um akuten und langfristigen Hautschäden vorzubeugen, gilt es, Rötungen und Sonnenbrände in jedem Fall zu vermeiden, insbesondere bei jungen Menschen. Generell empfehlen Experten, im Frühjahr die Haut durch kurze Aufenthalte im Freien langsam an die Sonne zu gewöhnen und in der Mittagszeit den Schatten aufzusuchen. Um die Frühlingssonne besser einschätzen zu können, raten die Deutsche Krebshilfe und die ADP dazu, sich am UV-Index (UVI) zu orientieren. Er beschreibt den am Boden erwarteten Tageshöchstwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung auf einer Skala von 1 bis 11+. Dabei sind jedem Skalenwert Empfehlungen zum Sonnenschutz zugeordnet. Der UVI wird vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) in Zusammenarbeit mit dem Umweltbundesamt (UBA), dem Deutschen Wetterdienst (DWD) und weiteren Institutionen erstellt. Er ist tagesaktuell im Internet abrufbar, beispielsweise unter www.bfs.de/uv-prognose.

Weitere Informationen zum Thema Hautkrebs bieten die Ratgeber und Faltblätter der Deutschen Krebshilfe. Diese Infomaterialien können unter www.krebshilfe.de kostenlos bestellt werden.



Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)

Interviewpartner auf Anfrage!

Bonn, 27. März 2017