

Die Haut vergisst nicht

Warum es keine gesunde Bräune gibt

HW | Die ultraviolette (UV-)Strahlung ist der energiereichste Teil des Sonnenlichts – unsichtbar und für unsere Sinne nicht wahrnehmbar, jedoch mit enormer biologischer Wirkung. Als wichtigste natürliche UV-Quelle bestimmt die Sonne wesentlich das Risiko für Hautschäden. Aber auch künstliche Quellen wie Solarien gelten als gesichert krebserregend.¹

Kurzfristig führt UV-Strahlung zu Sonnenbrand und Bindehautentzündungen, langfristig kann sie vorzeitige Hautalterung, Grauen Star sowie vor allem Hautkrebs verursachen. Innerhalb von 20 Jahren hat die Zahl der Krankenhausbehandlungen aufgrund von Hautkrebs in Deutschland nahezu stetig zugenommen.² Besonders deutlich zeigt sich dies bei Behandlungsfällen infolge des sogenannten hellen Hautkrebses, der mit der Exposition gegenüber Sonnenlicht in Verbindung gebracht wird. Diese Fälle haben sich binnen 20 Jahren mehr als verdoppelt (+117,0 %): von 41.900 Fällen im Jahr 2003 auf 91.000 Fälle im Jahr 2023.² Dieser Anstieg hängt vermutlich auch mit der vermehrten Detektion in Hautscreenings zusammen.

Beim schwarzen Hautkrebs wurden 2023 rund 27.430 Fälle registriert.³ Trotz der deutlich geringeren Fallzahl ist das maligne Melanom medizinisch besonders relevant, weil es häufiger einen aggressiven Verlauf zeigt als viele Formen des hellen Hautkrebses.

Beim malignen Melanom gilt insbesondere wiederholte intensive Sonnenexposition als zentraler Risikofaktor, während beim hellen Hautkrebs vor allem die kumulative lebenslange UV-Dosis von entscheidender Bedeutung ist. Bereits geringe Mengen ultravioletter Strahlung können das Erbgut der Hautzellen schädigen; entsprechende DNA-Veränderungen treten häufig auf, bevor ein Sonnenbrand klinisch sichtbar wird. Eine gesunde Bräune gibt es daher nicht. Die verfügbaren Erkenntnisse unterstreichen vielmehr, dass konsequenter UV-Schutz nicht nur im Urlaub, sondern im Alltag erforderlich ist – auch bei bewölktem Himmel und in urbanen Umgebungen.

Meiden, kleiden, cremen

Ein wirksamer Schutz beruht auf mehreren Säulen. Dazu gehören schattige Aufenthaltsorte, hautbedeckende Kleidung, Sonnenbrille und ein geeigneter Sonnen-

schutz mit UV-A- und UV-B-Schutz. Die Deutsche Krebshilfe bringt das Prinzip auf die kurze Formel: „meiden, kleiden, cremen“. Sonnencreme sollte dabei nicht als alleinige Maßnahme verstanden werden, sondern als Ergänzung zu Verhalten und Kleidung.

Wie funktioniert der Sonnenschutz?

Man unterscheidet zwischen organisch-chemischen und mineralischen (physikalischen) UV-Filtern. Physikalische Filter wie Titandioxid und Zinkoxid streuen und reflektieren die UV-Strahlung. Organisch-chemische Filter absorbieren UV-Strahlung und geben sie als energieärmere, langwelligere Wärmestrahlung wieder ab. Sonnenschutzmittel wirken am besten, wenn man die folgenden 6 W der Sonnencreme beachtet:

Die 6 W der Sonnencreme:

Wer? Jeder unter der Sonne (auch wenn der Himmel bedeckt ist, denn auch dann erreichen bis zu 80 % der UV-Strahlung der Sonne die Erde).

Was? Breitspektrum-Sonnenschutz mit SPF 30 oder höher, SPF 50 oder höher für einen Tag im Freien.

Wann? Täglich; 30 Minuten, bevor man ins Freie geht, und alle 2 Stunden erneuern.

Wo? An allen exponierten Hautstellen.

Wie viel? 2 Esslöffel für den Körper eines Erwachsenen.

Warum? Reduziert das Risiko von Hautschäden und Hautkrebs.

Gut zu wissen! Früh erkannt ist Hautkrebs heilbar, deshalb:

- Selbstuntersuchung einmal im Monat.
- Hautkrebsscreening für alle ab 35 Jahren alle 2 Jahre nutzen.

Im Rahmen der Gesundheitsreform 2026 steht das flächendeckende Screening allerdings auf der Kippe und soll künftig auf Personen mit einem erhöhten Risiko beschränkt werden.