

## 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, 9. April 2019

## Frühlingssonne: UV-Strahlung richtig einschätzen!

Deutsche Krebshilfe und ADP geben Tipps für richtigen Sonnenschutz

**Endlich Frühling! Sonnige, warme Tage laden zum Verweilen im Freien ein: Rad fahren, spazieren gehen, entspannen auf dem Balkon oder im Straßencafé. Dabei können die milden Temperaturen schnell über die Intensität der potenziell hautkrebserregenden UV-Strahlung hinwegtäuschen. Diese ist oft bereits im April so stark wie im August. Die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) raten daher zu einem bedachten Umgang mit der Frühlingssonne: „Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die sonnenreiche Jahreszeit, schützen Sie sich vor intensiver UV-Strahlung und vermeiden Sie Sonnenbrände“, rät Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.**

Bewegung im Freien tut gut. Wärme und Licht der Sonne beleben Geist und Körper. „Wovon wir zunächst allerdings nichts spüren, ist die ultraviolette Strahlung, die ebenfalls in jedem Sonnenstrahl steckt“, sagt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP). „UV-Strahlung verändert das Erbgut der Hautzellen und kann zu bleibenden Zellschäden führen. Dies geschieht bereits lange bevor uns ein Sonnenbrand schmerzhaft aus der Sonne drängt.“ In der Regel behebt der körpereigene Reparaturmechanismus die aufgetretenen UV-Schäden. Ist die Haut allerdings durch intensive Sonnenbestrahlung überlastet, bleiben geschädigte Zellen im Körper zurück, aus denen sich im Laufe des Lebens Hautkrebs entwickeln kann.

Wie stark die ultraviolette Strahlung tagesaktuell tatsächlich ist, darüber informiert der UV-Index (UVI). Von April bis September wird dieser zum Beispiel vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) im Internet unter [www.bfs.de/uv-prognose](http://www.bfs.de/uv-prognose) angegeben. Je höher der Indexwert auf einer Skala von 1 bis 11+ steigt, desto größer ist das Sonnenbrandrisiko bei ungeschütztem Aufenthalt in der Sonne. Den UV-Indexwerten sind international abgestimmte Empfehlungen zum Sonnenschutz zugeordnet. Bereits im April sind hierzulande UVI-Werte von 4 und mehr üblich. Das bedeutet: „Halten Sie sich während der Mittagszeit im Schatten auf, lassen Sie das T-Shirt an und benutzen Sie auch jetzt schon Sonnencreme für unbedeckte Hautstellen und eine Kopfbedeckung. Schützen Sie zudem die Augen durch eine geeignete Sonnenbrille

(Kennzeichnung UV-400)“, so Breitbart. Da Kinderhaut empfindlicher auf UV-Strahlung reagiert als die Haut von Erwachsenen, ist ein angemessener Sonnenschutz für sie besonders wichtig.

Das BfS gibt den UVI zudem als 3-Tagesprognose an. So können beispielsweise Eltern, Kita- oder Schulpersonal Ausflüge und Veranstaltungen im Freien eher in die Morgen- beziehungsweise Nachmittagsstunden verlegen. Oder es werden direkt schattige Pausenplätze eingeplant, um Schutz vor hoher UV-Strahlung zu finden. Der UVI ist eine internationale Maßeinheit, die auch von anderen Ländern angeboten wird. Dieser bietet somit auch eine Orientierung für die Planung am Urlaubsort. In südlichen Ländern sollten im Sommer Siestas in Innenräumen stattfinden, um hohen UVI-Werten in der Mittagszeit auszuweichen.

Hautkrebs - das maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs) so-wie das Basalzell- und Plattenepithelkarzinom (weißer Hautkrebs) - zählen bundesweit zu den häufigsten Krebserkrankungen. Über 293.000 Menschen erkranken derzeit jährlich neu an einem dieser Tumore, mehr als 35.000 davon am malignen Melanom. Im Gegensatz zum Basalzellkarzinom können Melanome und Plattenepithelkarzinome, abhängig von ihrer Tumordicke, metastasieren. Wegen der Schnelle der Metastasierung ist das maligne Melanom ganz besonders gefährlich. Ungefähr 3.800 Menschen sterben jedes Jahr an Hautkrebs.

Die Deutsche Krebshilfe und die ADP setzen sich gemeinsam mit weiteren unabhängigen Partnern für die Umsetzung expertenkonsentierter UV-Schutzmaßnahmen zur Prävention von Hautkrebs im Alltag ein. Dies gilt insbesondere für die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen in Kitas, Schulen und Freizeitvereinen. Mehr Informationen finden Interessierte unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de). Zudem stellt die Deutsche Krebshilfe kostenfrei Informationsmaterialien zum richtigen UV-Schutz für verschiedene Zielgruppen bereit. Diese können im Internet bestellt oder heruntergeladen werden.

## 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+
<b>NIEDRIG</b>		<b>MITTEL</b>			<b>HOCH</b>		<b>SEHR HOCH</b>			<b>EXTREM</b>
<b>Kein Schutz erforderlich</b>		<b>Schutz erforderlich</b>					<b>Schutz absolut erforderlich</b>			
Gefahrloser Aufenthalt draußen möglich.		In der Mittagszeit Schatten suchen, entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Schutzfaktor auftragen.					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 Intensive Sonne meiden

**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)