

Hautkrebsmonat Mai – Fachgesellschaft gibt Orientierungshilfe für frühzeitigen Sonnenschutz

Gefahrenindex zur UV-Strahlung

(ka) Jeder Tag bringt mehr helle Stunden, die Natur lebt auf und wir erfreuen uns an den wärmenden Strahlen der Sonne. Doch auch schon im Frühjahr gibt es eine steigende Strahlenbelastung, das zeigt der Gefahrenindex für UV-Strahlung, kurz: UV-Index. Prof. Dr. med. Carola Berking, Direktorin der Hautklinik am Universitätsklinikum Erlangen und 2. Vorstandsvorsitzende der ADO (Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie der DKG und der DDG), informiert darüber, weshalb es immens wichtig sein kann, über diesen täglich regional gemessenen Wert informiert zu sein und wie er sinnvoll zu nutzen ist, um das Hautkrebsrisiko zu verringern. Denn der Trend steigender Hautkrebserkrankungen ist immer noch ungebrochen.

Gebräunte Haut wird als schön empfunden. Gibt es auch „gesunde Bräune“? Worin liegt die gesundheitliche Gefährdung von ultravioletter Strahlung?

Prof. Berking: Eine gesunde Bräune gibt es nicht. Zwar ist die braune Pigmentierung der Haut ein natürlicher Abwehrmechanismus vor den schädlichen UV-Strahlen und schützt bis zu einem gewissen Maße, um den Faktor 3-4, vor Sonnenbrand. Aber jede durch Sonne oder Solarium entwickelte Bräunung zeigt im Grunde ein Übermaß an UV-Strahlung an, die auf die Haut gekommen ist. Auf dem Weg zur Bräunung sind dabei Schäden in den Hautzellen gesetzt worden, die die Hautalterung befeuern und das Hautkrebsrisiko erhöhen. Die UV-Strahlung ist kanzerogen, das heißt sie kann genetische Mutationen in den Hautzellen verursachen, die letztlich zur Entartung der Zellen und damit zu Hautkrebs führen können. Die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC) der Weltgesundheitsbehörde WHO hat UV-Strahlung als eindeutig krebserregend eingestuft – unabhängig davon, ob sie natürlich oder künstlich ist.

Immer häufiger begegnet uns der sogenannte UV-Index, der Gefahrenindex zur UV-Strahlung – zum Beispiel auch auf den beliebten Wetter-Apps auf dem Handy. Was sagt dieser Wert aus und wie können wir ihn als wichtige Orientierungshilfe nutzen?

Prof. Berking: Der UV-Index ist ein Maß der UV-Bestrahlungsstärke, die auf die Erde gelangt. Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann auf ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Der UV-Index reicht von 1-12. Er hängt vom Sonnenstand ab und ändert sich mit der Jahreszeit, der Tageszeit und der geografischen Breite, aber wird auch beeinflusst von der Bewölkung, der Atmosphäre und der Höhenlage. Im Sommer werden in Deutschland Werte von 8-9 erreicht, im Gebirge kann der Index auf 11 steigen und am höchsten ist er am Äquator mit 12 und höher. Ab einem UV-Index von 3 sollte man Sonnenschutzmaßnahmen ergreifen. Der UV-Index ist ein wichtiges Maß, welches öffentlich und aktuell, zum Beispiel in den Wetterberichten oder über Anzeigetafeln in Freibädern, auf Sportplätzen oder an den Stränden, bekannt gegeben werden sollte, da die UV-Strahlung unsichtbar ist und wir keine körpereigenen Messsensoren dafür haben.

Was bedeutet frühzeitiger Sonnenschutz? Wer sollte besonders aufpassen und sich schützen?

Prof. Berking: Frühzeitiger Sonnenschutz bedeutet, dass man bezogen auf die Jahreszeit und die Tageszeit frühzeitig seine Haut vor den UV-Strahlen der Sonne schützen sollte und nicht erst, wenn die Sonne sehr stark scheint und die Haut bereits beginnt, rot zu werden oder gar schon Sonnenbrand hat. Bereits im Frühling kann die Sonne intensiv scheinen und der UV-Index ansteigen. Nach den Wintermonaten ist die Haut meist ungebräunt und schutzlos, so dass Sonnenbrand noch schneller entstehen kann. Frühzeitig bedeutet auch, dass man bereits vor dem Rausgehen seine Haut mit Sonnenschutzlotionen eincremen sollte, so dass genügend Zeit ist, dass die Creme in die Haut eindringen kann und die UV-Schutzfilter ihre Wirkung entfalten können. Besonders aufpassen sollten helle Hauttypen, also Menschen mit heller Haut, die gar nicht oder nur sehr langsam braun werden und leicht einen Sonnenbrand bekommen. Babys unter einem Jahr sollten am besten gar nicht in die Sonne. Menschen mit Immunsuppression, vor allem Organtransplantierte, sollten sich ebenfalls besonders gut schützen, da sie viel häufiger Hautkrebs entwickeln als Menschen ohne Immunsuppression und die Hauttumoren bei den Organtransplantierten schneller wachsen und streuen. Schließlich sollten sich Menschen mit Außenberufen – zum Beispiel Bauarbeiter, Landwirte, Trainer von Außensportarten, Gärtner – besonders gut schützen, da sie regelmäßig und lange der UV-Strahlung ausgesetzt sind.

Weshalb ist es wichtig, auch im Frühjahr schon über die regionale Strahlungs-Intensität informiert zu sein?

Prof. Berking: Schon ab März können wir UV-Index-Werte von 3-4 in Deutschland messen und die sonnenreichen warmen Tage nehmen wegen der Klimawandels offenkundig zu. Der Anstieg der UV-Strahlung am Boden lässt sich zum großen Teil durch eine messbare Abnahme der Bewölkung in Mitteleuropa in den vergangenen Jahrzehnten erklären. Eine Bewusstmachung der UV-Intensität durch den UV-Index soll helfen, dass wir uns auch schon im Frühjahr vor der Sonne schützen.

Wird der UV-Index auch im Ausland gemessen?

Prof. Berking: In Australien, einem sonnenreichen Land mit besonders viel Hautkrebsfällen, ist das Bewusstsein für effektiven Sonnenschutz viel höher als bei uns. Es gibt dort UV Index-Vorhersagen und -Karten, die man online oder über Apps abrufen kann: <http://www.bom.gov.au/uv/>

Es ist längst bekannt, dass frühzeitige Hautalterung und Hautkrebserkrankungen Spätfolgen davon sind, dass zuviel Sonnenstrahlung aufgenommen wurde. Wie kommt es, dass Hautkrebserkrankungen trotzdem immer noch zunehmen? Wann ist damit zu rechnen, dass dieser Trend wieder zurückgeht?

Prof. Berking: Durch die immer älter werdende Bevölkerung und die Umkehrung der Alterspyramide nimmt Hautkrebs zu, denn Hautkrebs tritt in Altershaut zunehmend häufiger auf, da sich die UV-Schäden über die Zeit hinweg summieren und andererseits die Immunabwehr schwächer wird. Darüber hinaus haben Urlaube in sonnenreichen Gegenden zugenommen wie auch Freizeit-bedingte Aufenthalte draußen im Rahmen von Outdoor-Sport zu Wasser und zu Lande, Cabriolet-Fahren, Open-Air-Veranstaltungen. Die junge Generation der 2000er Jahre und jünger hat bereits einen viel besseren Sonnenschutz in der Kindheit erfahren mit Verwendung von Sonnenschutzmitteln, Sonnenschutzhüten und UV-Schutz-Kleidung. Ich habe die Hoffnung, dass der weiter ansteigende Trend von Hautkrebs in etwa 30 Jahren zurückgeht, aber bis dahin ist es noch ein langer Weg.

In diesem Sinne - wir bedanken uns sehr herzlich für das Interview!

Bitte schon jetzt vormerken:

34. Deutscher Hautkrebskongress 10.-13. September 2025 in Essen

Weitere Infos und das Programm finden Sie unter www.ado-kongress.de

Hintergrund:

Hautkrebs ist immer noch die häufigste Krebserkrankung in Deutschland mit der größten Steigerungsrate – trotz der immensen medizinischen Fortschritte der letzten Jahre und Jahrzehnte. Die Zahl der Neuerkrankungen hat sich in den letzten zehn Jahren auf jährlich rund 300.000 verdoppelt. Dafür werden UV-bedingte Hautschäden aufgrund intensiver Sonnenexposition in der Kindheit und Jugend mit verantwortlich gemacht. An erster Stelle steht das Basalzellkarzinom (Weißer Hautkrebs), gefolgt vom kutanen Plattenepithelkarzinom und dem malignen Melanom (Schwarzer Hautkrebs).

Die **ADO** (Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie der DKG und der DDG) organisiert Fortbildungen, Forschungsprojekte und klinische Studien, um die Qualität der dermatologischen Patientenversorgung in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu verbessern und die wissenschaftliche Zusammenarbeit zu fördern. Ein wichtiger Fokus liegt auf der Erarbeitung diagnostischer und therapeutischer Leitlinien zu verschiedenen Hautkrebsarten wie zum malignen Melanom, Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom, Merkelzellkarzinom, Kaposi-Sarkom und zu kutanen Lymphomen. Weitere Infos unter <https://www.ado-homepage.de/>