

## „Sonnenbrand ist ein No-Go“

Stundenlang ist die Haut in der Sommer- und Urlaubszeit täglich der Sonne ausgesetzt, speziell an den ersten Tagen in südlichen Ländern ist vorsichtig geboten. „Lichtschutzfaktor 30 bis 50 schützen vor Hautkrebs“, rät Dermatologe Dr. Carsten Weishaupt. Vielen Menschen ist noch immer nicht klar: Sonnenschutz ist nicht optional. In der Folge bekommen 200.000 Menschen in Deutschland pro Jahr Hautkrebs. Dr. Carsten Weishaupt, Leiter des Hauttumorzentrum am UKM (Universitätsklinikum Münster), bringt die Gefahren durch Sonneneinstrahlung auf den Punkt. Denn: „Sonnenbrand ist ein No-Go“, sagt Weishaupt. Aber Sonne macht nach den vielen dunklen Monaten – mit den richtigen Vorkehrungen – vor allem Spaß und glücklich.

„Ob Spray oder Creme, Pumpflasche oder Druckluftbehälter, wichtig ist, den Sonnenschutz gleichmäßig auf allen unbedeckten Hautstellen zu verteilen“, erklärt Weishaupt und empfiehlt mindestens Lichtschutzfaktor 30, im besten Fall jedoch 50. Denn um mit dem niedrigeren Lichtschutzfaktor den vollen Schutz zu erreichen, braucht es zwischen 30 und 50 Milliliter Sonnencreme für die ganze Haut. „So viel benutzt ja kein Mensch“, weiß der Mediziner. Auch wenn es unterschiedliche Hauttypen gibt, die entsprechend mehr oder weniger Sonne vertragen können, sollten auch Menschen mit dunklerer Haut auf Lichtschutzfaktor 50 setzen. Für Kinder, nach dem Baden oder wenn man schwitzt gilt: immer nachcremen. „Jeder Sonnenbrand schädigt die Haut und sollte vermieden werden“, warnt Weishaupt. Auch wenn ein Sonnenbrand nicht gleich Hautkrebs bedeutet, ist nachgewiesen, dass sich das Risiko für UV-Schäden dadurch erhöht.

Noch besser schützt man sich übrigens, indem man sich im Schatten aufhält und lange Kleidung trägt. Und besonders am Kopf ist Sonnenschutz wichtig. Durch den senkrechten Einstrahlungswinkel trifft das UV-Licht dort mit mehr Energie auf die Haut. Insbesondere bei Männern ab 60, die oftmals lichter Haar haben, tritt dort weißer Hautkrebs auf: „Der weiße Hautkrebs ist für Männer diesen Alters schon fast eine Volkskrankheit.“ Doch auch allgemein ist der weiße Hautkrebs, das Basalzellkarzinom, die häufigste Krebsart. Nach längerer Zeit in der Sonne rät Weishaupt außerdem dazu, die Haut gut zu pflegen: „Ob mit After-Sun-Produkten oder normalen Pflegecremes macht eher keinen Unterschied. Wichtig ist die Pflege auf jeden Fall.“

Neben den richtigen Schutzvorkehrungen empfiehlt der Oberarzt die regelmäßige Vorsorge: „Hautscreenings übernimmt die Krankenkasse ab 35 Jahren, manchmal auch schon früher, in der Regel alle zwei Jahre. Die Früherkennung spielt auch hier eine große Rolle.“ Dafür kommen besonders Menschen in Frage, die viele Sonnenbrände hatten oder viele Muttermale haben. Auch Immunsupprimierte oder Transplantationspatienten haben ein erhöhtes Risiko. „Unabhängig davon, ob in letzter Zeit ein Sonnenbrand vorlag, sollte man auf jeden Fall neu auftretende Muttermale vom Hautarzt prüfen lassen“, sagt Weishaupt.