

PRESSEMITTEILUNG

Freitag, 28. April 2023

Sonnenschutz auch schon im Frühling?

Carmen Loquai, Chefärztin der Dermatologie am Klinikum Bremen-Ost, über UV-Strahlung, Krebs und Hautschutz

Auch wenn es noch frisch und windig ist – wir merken, dass die Sonne von Tag zu Tag kräftiger wird und freuen uns über die Wärme auf unserer Haut. Müssen wir jetzt schon gleich wieder zum Sonnenschutz greifen? „Eindeutig ja“, sagt Prof. Carmen Loquai, Chefärztin der Klinik für Dermatologie, Dermatoonkologie, Dermatochirurgie und Allergologie am Klinikum Bremen-Ost. Alle der Sonne ausgesetzten Bereiche müssten auch im fortgeschrittenen Frühling bereits geschützt werden. „Es gibt einen erwiesenen direkten Zusammenhang zwischen UV-Strahlung, Hautalterung und Hautkrebs, insbesondere für Formen des weißen Hautkrebses“, so Loquai.

Die UV-Strahlung, die im Laufe der Jahrzehnte auch in Nordeuropa stärker geworden ist, verändert die Erbinformationen in den Hautzellen. Diese DNA-Schäden können zwar vom Körper selbst repariert werden, je früher und je intensiver die Haut aber dem Sonnenlicht ausgesetzt ist, desto schneller sind die körpereigenen Reparaturkräfte aufgebraucht. Heftige Sonnenbrände sind somit nicht nur eine akute Gesundheitsgefahr, sondern können auch zu schweren Hautkrebs-Erkrankungen führen.

Klar ist aber auch, dass wir das Sonnenlicht brauchen, damit unser Körper das für unseren Stoffwechsel wichtige Vitamin D herstellen kann, das wiederum einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat.

Was also tun? Die Antwort ist ganz einfach: Raus an die frische Luft – aber nicht ohne Sonnenschutz! Zur Vitamin D Bildung ist eine tägliche kurze Sonneneinwirkung, beispielsweise von Gesicht und Händen, ausreichend. Ausgiebiges Sonnenbaden ist hierzu nicht erforderlich.

„Ideal ist auch der textile Lichtschutz, also das Tragen von einem Hut mit Nackenschutz, langen Hosen und lange T-Shirts“, sagt Carmen Loquai. Für Menschen, die in Außenberufen arbeiten, habe sich dabei eine spezielle UV-Schutzkleidung bewährt. Die gibt es auch

**UNTERNEHMENS-
KOMMUNIKATION**

Pressereferentin:

Stefanie Beckröge

Fon (0421) 497 81054

Fax (0421) 497 19 81069

stefanie.beckroege@gesundheitsnord.de

für Kinder oder Sportler. Ein gewöhnliches weißes Baumwoll-T-Shirt hingegen bietet praktisch keinen Sonnenschutz.

Für Bereiche, die nicht durch Kleidung bedeckt werden können, sind diverse Lichtschutzpräparate auf dem Markt. Wichtig ist hierbei, bei lichtempfindlicher Haut einen hohen Schutzfaktor zu wählen, außerdem muss das Präparat beide Wellenlängen – UVA und UVB gleichmäßig abdecken. Das aber ist bei den meisten Produkten inzwischen der Fall.

„Gerade für Kinder gilt - ab dem Frühjahr sollte man sie täglich eincremen“, rät Loquai, denn insbesondere Sonnenbrände in der Kindheit seien mit einem in späteren Jahren erhöhten Hautkrebsrisiko verbunden. „UV-lichtassoziierte weiße Hautkrebsarten wie das Basalzellkarzinom oder das Plattenepithelkarzinom gehören zu den häufigsten Krebsarten überhaupt“, so Loquai. Da man schon in jungen Jahren aber insbesondere auch am schwarzen Hautkrebs erkranken kann, rät die Dermatologin allen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre zu einer von der Krankenkasse bezahlten Hautkrebscreening-Untersuchungen. Dabei werde der Patient vom Hausarzt oder Hautarzt akribisch von Kopf bis Fuß untersucht, zur Selbstuntersuchung angeleitet und über Sonnenschutzmaßnahmen aufgeklärt.