



# Haut und Sonne

## Tipps zum richtigen Umgang



NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSSTIFTUNG



Liebe Leserin, lieber Leser,



die Sonne hat viele positive Wirkungen: Sie fördert unser persönliches Wohlbefinden und trägt zur Bildung von Vitamin D bei. Berücksichtigt man einige Maßnahmen für den richtigen

Umgang mit der Sonne, steht dem gesunden Genuss der Sonnenstrahlen nichts im Weg.

Viele Menschen setzen sich jedoch allzu sorglos der Sonne aus oder nutzen regelmäßig Solarien. Dann wird die aufgenommene UV-Strahlung zu einem Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Besonders häufige Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Risiko im Laufe seines Lebens an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb kommt der Fürsorgepflicht gegenüber den Kindern eine besondere Bedeutung zu.

Im Jahr 2013 wurde in Deutschland bei etwa 265.000 Menschen Hautkrebs diagnostiziert und die Anzahl an Betroffenen steigt jährlich um 7 bis 10 %.

Wird Hautkrebs jedoch früh genug erkannt, bestehen für alle Arten von Hautkrebs gute Heilungschancen. Nutzen Sie daher ab dem Alter von 35 das Angebot der gesetzlichen Früherkennung und nehmen Sie alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening in Anspruch.

Dieser Ratgeber möchte Sie über die richtigen und wichtigen Sonnenschutzmaßnahmen informieren. Bitte schützen Sie Ihre Haut!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Peter N. Meier'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

Dr. med. Peter N. Meier, FASGE FEBG

Vorsitzender der Niedersächsischen Krebsgesellschaft e.V. und der Niedersächsischen Krebsstiftung

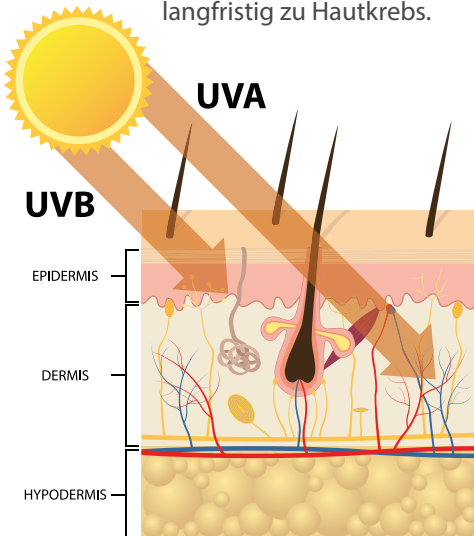
Bei UV-Strahlung handelt es sich um energiereiche, für das menschliche Auge nicht sichtbare Strahlung, die im Sonnenlicht und auch in Solarien vorkommt.

## UV-A-STRALUNG

Die langwelligeren UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und greifen das elastische Bindegewebe an. Hautalterung in Form von Flecken und Falten sind die Folge. UV-A-Strahlen erhöhen das Krebsrisiko, da sie die tief liegenden Zellschichten angreifen, die die Haut durch Teilung erneuern.

## UV-B-STRALUNG

Die energiereichen und kurzwelligeren UV-B-Strahlen greifen im oberen Hautbereich die Pigment bildenden Zellen an und führen schnell zum Sonnenbrand bzw. langfristig zu Hautkrebs.



Häufige Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit, erhöhen das Hautkrebsrisiko.

## NATÜRLICHE SCHUTZMECHANISMEN

Unsere Haut hat verschiedene Schutzmechanismen, um sich vor Strahlung durch Sonne oder Solarium zu schützen:

### Aufbau einer Lichtschwiele

Die oberste Hautschicht, die Hornschicht, absorbiert UV-Strahlen. Hält die UV-B-Bestrahlung längere Zeit an, verdickt sich diese Hornschicht, die so genannte Lichtschwiele entsteht. Diese reflektiert, filtert und streut dann das Sonnenlicht.

### Melaninproduktion

Die Pigmentzellen (Melanozyten) unter der Hornhaut bilden den Farbstoff Melanin, der die Bräune hervorruft. Durch die Bräunung der Haut sollen die darunter liegenden Hautschichten und vor allem die DNA der Zellkerne geschützt werden. Helle Hauttypen besitzen insgesamt weniger Melanin als dunkle und sind daher empfindlicher gegen Sonnenlicht. Je mehr Melanin eingelagert wird, desto dunkler wird die Haut.

### Reparatur von Schäden

Der Körper versucht die durch UV-Strahlung hervorgerufenen Schäden an der DNA zu reparieren. Gelingt diese Reparatur nicht, dann entarten die Zellen und es kann Hautkrebs entstehen.



## Hauttyp 1

Hautfarbe: sehr hell, blass  
Augenfarbe: meist blau  
Haarfarbe: rötlich  
Sonnenbrand: sofort  
Eigenschutzzeit: 5-10 Minuten

Lichtschutzfaktor  
30-50+

## Hauttyp 2

Hautfarbe: hell  
Augenfarbe: blau, grün, grau  
Haarfarbe: blond  
Sonnenbrand: schnell  
Eigenschutzzeit: 10-20 Minuten

Lichtschutzfaktor  
20-50

## Hauttyp 3

Hautfarbe: hellbraun  
Augenfarbe: grau, braun  
Haarfarbe: dunkelblond  
Sonnenbrand: selten  
Eigenschutzzeit: 15-25 Minuten

Lichtschutzfaktor  
15-30

## Hauttyp 4

Hautfarbe: braun  
Augenfarbe: dunkel  
Haarfarbe: dunkel  
Sonnenbrand: kaum  
Eigenschutzzeit: 20-30 Minuten

Lichtschutzfaktor  
10-15

## Kinderhaut

Hautfarbe: sehr hell  
Augenfarbe: alle  
Haarfarbe: alle Haarfarben  
Sonnenbrand: sehr schnell  
Eigenschutzzeit: max. 10 Minuten

Lichtschutzfaktor  
30+



Grundsätzlich gilt: Setzen Sie sich nicht zu lang, zu intensiv und nicht ungeschützt den Sonnenstrahlen aus.

Beachten Sie auch folgende Empfehlungen für einen sicheren, gesunden Umgang mit der Sonne.

### **Sonne vermeiden**

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten. Gönnen Sie Ihrer Haut in dieser Zeit eine Ruhepause und meiden Sie die Sonne. Bedenken Sie, dass auch im Schatten immer noch fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut trifft.

### **Kleidung schützt**

Ein guter Schutz ist das Tragen von Kleidung. Je dichter ein Stoff gewebt und je dunkler die Farbe ist, desto besser ist der Schutz vor den UV-Strahlen. Aber: Auch die speziell gekennzeichnete UV-Schutzkleidung bietet keinen vollständigen Schutz, sondern verlängert nur die natürliche Eigenschutzzeit der Haut.

### **Sonnenbrille und -hut**

Vergessen Sie nicht eine geeignete Kopfbedeckung mit breiter Krempe und ggf. Nackenschutz und eine Sonnenbrille zu tragen.

### **Eincremen**

Cremen Sie unbedeckte Hautstellen mit Sonnencreme, -milch, -gel oder -spray ein. Je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser die Schutzwirkung. Verwenden Sie großzügig Sonnenschutzmittel und vergessen Sie vor allem die sogenannten „Sonnenterassen“ wie Ohren, Nase, Ober- und Unterlippe, Schultern, Nacken und Fußrücken nicht.

### **Nachcremen**

Durch Schwimmen, Abtrocknen, Schwitzen oder auch Reibung der Kleidung auf der Haut verringert sich die Schutzwirkung. Cremen Sie daher regelmäßig nach. Beachten Sie jedoch, dass dadurch nur die Schutzwirkung aufrechterhalten wird, die Eigenschutzzeit verlängert sich durch das wiederholte Eincremen nicht.

## Sonnenschutzmittel mit chemischen

**UV-Filtern:** Diese nehmen die UV-Strahlung einer bestimmten Wellenlänge auf und wandeln sie in andere Energieformen (z. B. Wärme) um. Damit das Sonnenschutzmittel über das gesamte Spektrum der UV-B- und UV-A-Strahlung schützt, werden verschiedene Substanzen kombiniert.

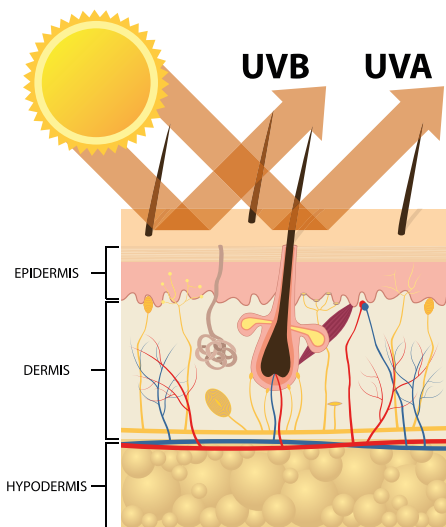
## Sonnenschutzmittel mit mineralischen

**Filtern:** Bei den mineralischen Lichtschutzsubstanzen handelt es sich um winzige Partikel der Pigmente Titanoxid oder Zinkoxid. Sie wirken wie kleine Spiegel, an denen die Strahlung reflektiert oder gestreut wird, so dass sie gar nicht erst in tiefere Hautschichten eindringen kann. Bei entsprechender Schichtdicke lässt sich so die UV-Strahlung gut abblocken. Der Nachteil: Eine solche Creme hinterlässt einen weißen Film auf der Haut.

## Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um wie viel länger Sie über Ihre individuelle Eigenschutzzeit hinaus in der Sonne bleiben können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Bei einer Eigenschutzzeit von 10 Minuten und einem aufgetragenen Sonnenschutzmittel mit LFS 15 können Sie sich etwa 150 Minuten in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Berücksichtigt werden muss, dass sich der LFS nur auf den Schutz von UV-B-Strahlung bezieht und dass sich die Schutzwirkung durch Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen deutlich verringert. Durch regelmäßiges Nachcremen kann die Schutzwirkung aufrechterhalten, jedoch nicht verlängert werden.



Schutz	Lichtschutzfaktor
Sehr hoch	50+
Hoch	30/50
Mittel	15/20/25
Niedrig	6/10

Untersuchen Sie Ihre Haut in regelmäßigen Abständen selbst auf auffällige Hautflecken. Um einen Leberfleck richtig einzuschätzen, hilft die ABCDE-Regel. Wenn mindestens eines der folgenden Merkmale zutrifft, sollten Sie den Leberfleck Ihrem Arzt zeigen:

## A wie Asymmetrie

Entartete Pigmentmale sind nicht gleichmäßig rund, oval oder länglich

## B wie Begrenzung

Auffällig sind Flecken mit unscharfen, gezackten oder ausgefransten Rändern

## C wie Coloration (Färbung)

Achten Sie auf einen Fleck, der nicht gleichmäßig in der Farbe, sondern vermischt ist mit Rosa, Grau oder schwarzen Punkten

## D wie Durchmesser

Pigmentmale, die größer als 5 mm im Durchmesser sind oder eine Halbkugelform haben, sollten kontrolliert werden

## E wie Evolution/Erhabenheit

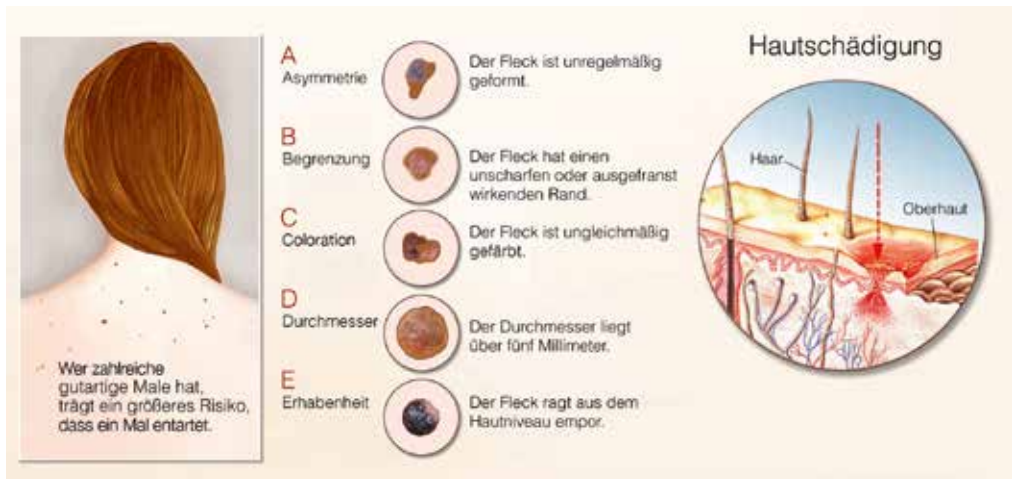
Verändert sich ein Pigmentmal in kurzer Zeit bzw. ist das Mal vorgewölbt und tastbar, sollte es von ärztlicher Seite beobachtet werden

## Weitere Warnzeichen

- Größe, Farbe oder Form eines Fleckes ändert sich (schnell)
- Muttermale jucken, brennen oder bluten

## Hautkrebs-Screening

Als gesetzlich Versicherter können Sie ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening bei ihrem Haus- oder Hautarzt in Anspruch nehmen.



**Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.**  
**Niedersächsische Krebsstiftung**  
Königstraße 27  
30175 Hannover  
Telefon: 0511 3885262  
Telefax: 0511 3885343  
[www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)  
[www.nds-krebsstiftung.de](http://www.nds-krebsstiftung.de)