

Sommer, Sonne... und (kein) Sonnenbrand

Auch wenn aktuell erst gemächlich zarte Sonnenstrahlen am Himmel zu sehen sind, befinden wir uns rein kalendarisch bereits mitten im Frühling - am 21. Juni ist sogar schon der offizielle Sommerbeginn. Mit langsam kletternden Temperaturen und damit verbunden gesteigerten Aktivitäten an der frischen Luft besteht für den Winterteint jedoch gerade zu Beginn der Outdoor-Saison eine große Gefahr: Sonnenbrand!



Für viele Betroffene mag dies nicht der Erste sein, was ja auch halb so wild erscheint - schließlich geht die unangenehme Rötung nach ein paar Tagen wieder zurück und mögliche Langzeitfolgen des

Sonnenbadens geraten dann schnell in den Hintergrund. Aber es ist Vorsicht geboten: bei hellhäutigen Personen gilt Hautkrebs als die häufigste Tumorart überhaupt, die Anzahl der Erkrankten ist dabei in den letzten Jahren rasant angestiegen. Beispielsweise traten im Fall des epithelialen (sog. „weißen“) Hautkrebses bereits im Jahr 2005 in Deutschland 10-mal mehr Fälle auf als noch in den 70er Jahren, Tendenz steigend. Zurückzuführen ist dies beispielsweise auf die veränderten Urlaubsgewohnheiten seit den 1960er Jahren.

Jede auf die Haut treffende UV-Strahlung - und speziell jeder Sonnenbrand- lässt das Hautkrebsrisiko bei hellhäutigen Personen steigen. Besonders das Kindes- und Jugendalter stellt eine sehr anfällige Lebensphase für den Erwerb eines Hautkrebsrisikos dar.

Das Risiko kann dabei durch folgende Verhaltensweisen gesenkt werden:

1. Vermeidung der direkten Sonne: besonders in den Sommermonaten von Juni bis Ende August ist deutschlandweit mit einer deutlich stärkeren Sonneneinstrahlung zu rechnen als in den üblichen Monaten. Eine direkte Sonneneinstrahlung von ca. 11:00 – 16:00 Uhr sollte dann vermieden werden.
2. Schutz durch Kleidung: Sicher gehen kann man beim Schutz vor UV-Strahlen mit der richtigen Kleidung. Meist reichen bereits dicht gewebte Kleidungsstücke aus. Bei besonders hoher Einstrahlung, z.B. längeren sportlichen Aktivitäten im



Außenbereich, sollte auf spezielle Sonnenschutzkleidung zurückgegriffen werden. Eine Kopfbedeckung ist absolut empfehlenswert, auch weil bösartige Tumore der Pigmentzellen, sogenannte Melanome, auf der Kopfhaut

nur schwer zu entdecken sind.

3. Schutz durch Sonnencreme: Dass Sonnencreme vor Sonnenbrand schützt, ist nicht gerade ein Geheimtipp. Dennoch kommt es oft trotz der Creme zu einem Sonnenbrand, weil wichtige Hinweise zum Eincremen nicht beachtet werden. Anwendungsfehler passieren beispielsweise, wenn die Creme nicht zum individuellen Hauttyp passt, nicht genug davon verwendet wird oder einzelne Körperteile beim Eincremen vergessen werden.

Grundsätzlich können wir je nach Hauttyp auch für einige Minuten ohne Sonnenschutz in der Sonne verweilen, ohne dass wir uns sofort verbrennen. Die Eigenschutzzeit beträgt allerdings bei sehr hellen Hauttypen mit rötlichen Haaren beispielsweise nur 10 Minuten. Eine Tabelle mit den verschiedenen Eigenschutzzeiten und den dazugehörigen Hauttypen finden Sie am Ende des Gesundheitstipps. Bevor diese Zeit abgelaufen ist, sollten wir uns aus der Sonne begeben oder zur Sonnencreme greifen. Um den passenden Lichtschutzfaktor zu

wählen, sollte man seine Eigenschutzzeit kennen, denn: der Lichtschutzfaktor verlängert die Eigenschutz-Zeit. Hierfür muss der Lichtschutzfaktor mit der Eigenschutz-Zeit multipliziert werden. Bei einer Eigenschutz-Zeit von 10 Minuten und einem Lichtschutzfaktor von 15 verlängert sich die Schutzzeit der Haut also beispielhaft auf maximal 150 Minuten.

Auch die Menge der Creme ist entscheidend. Eine durchschnittliche Flasche mit Sonnencreme reicht bei einem Erwachsenen für etwa 6 Anwendungen. Sollte bei Ihnen die Flasche auch einen zweiwöchigen Sonnen-Urlaub überstehen, dann nutzen Sie zu wenig Sonnencreme. Eine Übersicht, welche Menge an Creme Sie für welche Körperpartien benötigen, finden Sie ebenfalls am Ende des Gesundheitstipps.

Wichtig ist es auch, beim Eincremen keine Körperpartie zu vergessen. Prädestiniert hierfür sind beispielsweise der Scheitel, die Lippen, die Ohren, die Hinterseite der Arme, die Ränder der Badebekleidung sowie Hände und Füße. Achten Sie also beim Eincremen ganz besonders auf diese Stellen.



4. Früherkennungsuntersuchungen: Krebserkrankungen können uns in jedem Lebensabschnitt treffen. Damit Erkrankungen in einem möglichst frühen Stadium erkannt werden können, bieten die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten sogenannte Früherkennungsuntersuchungen – zum Teil auch als "Vorsorgeuntersuchungen" bezeichnet – an. Die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten sind oftmals besser, wenn eine Krankheit zu einem frühen Zeitpunkt erkannt wird. Ab einem Alter von 35 Jahren haben Sie als gesetzlich Versicherter alle 2 Jahre Anspruch auf ein kostenloses Hautkrebsscreening. Viele gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen diese Untersuchung bereits früher. Informieren Sie sich hierfür am besten frühzeitig bei Ihrer Versicherung.

Auch in Bezug auf die Haut als unser größtes Organ ist es also möglich, durch aktive Verhaltensweisen im bevorstehenden Sommer seiner gesamten Gesundheit etwas Gutes zu tun. Gerade in Zeiten der Pandemie, in der man sich vermehrt an der frischen Luft aufhält oder sich in der Natur sportlich betätigt, sollte man daher besonders achtsam mit der Sonnenstrahlung umgehen, um sich noch möglichst lange wohl in seiner Haut zu fühlen.

	Hautfarbe	Haarfarbe	Augenfarbe	Eigenschutz-Zeit
Typ 1	sehr hell, häufig mit Sommersprossen	rötlich bis rötlich-blond	blau oder grau	10 Minuten
Typ 2	hell, häufig mit Sommersprossen	blond bis braun	alle Farben	20 Minuten
Typ 3	hell bis hellbraun	dunkelblond bis braun	grau oder braun	30 Minuten
Typ 4	hellbraun oder olivfarben	dunkelbraun	braun bis dunkelbraun	50 Minuten
Typ 5	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	dunkelbraun	> 60 Minuten
Typ 6	dunkelbraun bis schwarz	schwarz	dunkelbraun	> 60 Minuten

Sommer, Sonne, (keinen) Sonnenbrand

Viel hilft viel:
So viel Sonnencreme müssen Sie verwenden, um gut geschützt zu sein.

Nötige Crememenge veranschaulicht an durchschnittlich großen Früchten (es zählt die Fläche, nicht das Volumen)



Genug Sonnencreme haben Sie verwendet, wenn nach 6 Sonnenbädern die Packung aufgebraucht ist!*

* der ganze Körper wird gesonnt/eingecremt, Packung mit 250 ml Inhalt

Quelle: Techniker Krankenkasse

Literaturverzeichnis:

Borgerding, K. (2020). Eincremen – so geht es richtig, Hamburg.

<https://www.tk.de/techniker/magazin/lifestyle/special/hautsache-gesund/richtig-eincremen-2062004>

Bundesministerium für Gesundheit (2016). Begriffe A-Z. Früherkennung, Bonn.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/f/frueherkennung.html>

Garbe, C. (2008). Früherkennung und Primärprävention von Hautkrebs. Der Onkologe. 14(2). S. 156-163.