

## Gesunder Sonnengenuss: Tipps für effektiven UV-Schutz im Alltag



Die Sonne tut uns gut – sie hebt unsere Stimmung, fördert die Bildung von Vitamin D und gehört für viele Menschen einfach zum Sommer dazu. Doch so wohltuend die Sonnenstrahlen auch erscheinen: UV-Strahlung ist der Hauptrisikofaktor für Hautkrebs. Gerade in den Sommermonaten ist Vorsicht geboten – selbst bei bewölktem Himmel kann die UV-Belastung hoch sein. Das Gute: Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich die Haut effektiv schützen – im Alltag, im Urlaub oder am Arbeitsplatz.

Dieser Gesundheitstipp zeigt, wie Sie Ihre Haut vor schädlicher Strahlung schützen können – ohne ganz auf Sonne verzichten zu müssen.

### **Sonnenzeit bewusst wählen: Meiden Sie die Mittagssonne**

Zwischen 11 und 16 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten. In dieser Zeit möglichst im Schatten aufhalten oder Tätigkeiten nach drinnen verlegen – gerade für Kinder, Ältere und Menschen mit empfindlicher Haut.

### **UV-Index checken: So treffen Sie bessere Entscheidungen**

Der tagesaktuelle UV-Index (z. B. auf [www.dwd.de](http://www.dwd.de)) zeigt, wie intensiv die UV-Strahlung ist. Schon ab Stufe 3 sind Schutzmaßnahmen wie Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnencreme empfehlenswert.

### **Kleidung als Schutzschild: Besser bedeckt als verbrannt**

Lange, helle Kleidung aus dicht gewebtem Stoff schützt besser als kurze, luftige Outfits. Ideal sind Textilien mit UV-Schutzfaktor. Eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und eine Sonnenbrille mit UV-Filter runden das Schutzpaket ab.

### **Sonnencreme richtig verwenden: LSF 50+ und regelmäßig nachcremen**

Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50+) sind empfehlenswert. Alle Sonnencremes sollten mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien aufgetragen werden – großzügig und auf allen unbedeckten Hautstellen. Nachcremen alle zwei Stunden ist Pflicht, vor allem bei Schwitzen oder nach dem Baden.

### **Kinderhaut braucht besonderen Schutz**

Kinderhaut ist dünner, empfindlicher und hat einen geringeren Eigenschutz. Daher: Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnencreme sind ein Muss. Die einfache Faustregel: Ist der Schatten länger als das Kind selbst, ist die Sonne relativ sicher.

### **Schönheit schützen: UV-Schutz gegen Falten und Pigmentflecken**

UV-Strahlen lassen die Haut schneller altern: Falten, Pigmentflecken und ein ungleichmäßiger Teint sind sichtbare Folgen. Wer regelmäßig UV-Schutz nutzt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern bewahrt auch ein frisches Hautbild.

### **Vorsicht bei Solarien: Kein Ersatz für gesunde Sonnenzeit**

Solarien bergen ein hohes Hautkrebsrisiko und sind keine geeignete Quelle für Vitamin D. Experten raten dringend vom Besuch ab – auch bei dunklem Hauttyp.



### **Früh erkennen: Haut regelmäßig selbst untersuchen**

Nutzen Sie die ABCDE-Regel zur Früherkennung auffälliger Hautveränderungen:

A = Asymmetrie

B = Begrenzung

C = Color (Farbe)

D = Durchmesser (>5 mm)

E = Erhabenheit oder Entwicklung

Schon kleine Veränderungen können wichtig sein – im Zweifel: Hautärztlich abklären lassen.

### **Fazit: Sonnenschutz ist Selbstfürsorge**

Ob beim Spaziergang, auf dem Balkon oder beim Arbeiten im Freien: UV-Schutz sollte zur Routine werden. Wer achtsam mit seiner Haut umgeht, schützt sich nicht nur vor Hautkrebs, sondern auch vor vorzeitiger Hautalterung. Kleine Gewohnheiten – große Wirkung!

**Die Autorin:** Dieser DSLG-Gesundheitstipp ist ein Gastbeitrag von Dr. rer. nat. Christiane Weber. Die Diplom-Biologin ist seit Jahrzehnten in der onkologischen Forschung (Immuntherapie und Immun-Onkologie), im onkologischen Außendienst sowie im Marketing & Produktmanagement tätig. Darüber hinaus befasst Sie sich unter anderem mit der wissenschaftlichen Koordination des Deutschen Hautkrebskongresses und ist seit seiner Gründung im wissenschaftlichen Beirat des Hautkrebsnetzwerkes Deutschland e. V.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).



## Weiterführende Literatur

Bundesamt für Strahlenschutz (o.D.). UV-Prognose. Zugriff am 03.06.2025. Verfügbar unter [https://www.bfs.de/DE/home/home\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/home/home_node.html).

Deutscher Wetterdienst (o.D.). *Wetter und Klima im Überblick*. Zugriff am 03.06.2025. Verfügbar unter [https://www.dwd.de/DE/Home/home\\_node.html](https://www.dwd.de/DE/Home/home_node.html).

Klima Mensch Gesundheit (o.D.). *UV-Strahlung und UV-Schutz*. Zugriff am 03.06.2025. Verfügbar unter <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/>.

## Bildnachweis

<https://depositphotos.com/de/photos/sonnenschutz.html?filter=all&qview=692191588>

<https://depositphotos.com/de/photos/sonnenschutz.html?filter=all&qview=35073473>