

Sonnenschutz und Hautgesundheit

™ M. Sc. Marit Derenthal, B.A. Lia Schumann, B.A. Anna Stecher, B.A. Pia Nitsche
Dipl. Med. Olaf Haberecht

Prävention beginnt im Alltag

Die Sommer werden heißer, Sonnentage häufiger und die **UV-Belastung steigt**. Gleichzeitig zeigt eine aktuelle repräsentative Bevölkerungsbefragung, dass Sonnenschutz im Alltag für viele Menschen noch keine Selbstverständlichkeit ist. Nur **27,3 % der Frauen und 12,9 % der Männer** geben an, im Frühjahr und Sommer täglich Sonnenschutz im Gesicht oder am Körper zu verwenden (vgl. DERMA-SENCE-Sonnenschutzstudie, 2026). Viele Menschen verbinden Sonnenschutz vor allem mit Urlaub, Strand oder besonders heißen Tagen. Dabei wird oft unterschätzt, dass **UV-Strahlung die Haut bereits im Frühjahr und auch an bewölkten Tagen schädigen** kann. Gleichzeitig bestehen Wissenslücken hinsichtlich der richtigen Anwendung von Sonnenschutzmitteln – beispielsweise zur benötigten Menge, zum Nachcremen oder zur Bedeutung des Lichtschutzfaktors (vgl. DERMA-SENCE-Sonnenschutzstudie, 2026). Hinzu

kommt, dass Sonnenschutzmittel häufig nicht sachgerecht angewendet werden. So wird oft unterschätzt, dass **Schwitzen, Baden, Abtrocknen oder Reibung durch Kleidung die Schutzwirkung verringern** können (vgl. Bundesamt für Strahlenschutz, 2025; WHO, 2024).



Dabei zählt ultraviolette (UV-)Strahlung zu den wichtigsten **vermeidbaren Risikofaktoren für Hauterkrankungen**. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind **übermäßige UV-Exposition** und insbesondere **wiederholte Sonnenbrände die Hauptursachen für die Entstehung von Hautkrebs** (vgl. WHO, 2024). Ein konsequenter Sonnenschutz kann das Risiko für UV-bedingte Hautschäden und Hautkrebs erheblich reduzieren und ist damit eine der **wirksamsten Maßnahmen der Krebsprävention**.

Weiterführende
Informationen:



Hautkrebs nimmt weltweit zu

Hautkrebs gehört weltweit zu den häufigsten Krebserkrankungen – mit seit Jahren steigenden Erkrankungszahlen. Nach Angaben der International Agency for Research on Cancer (IARC) werden weltweit jährlich mehr als 330.000 neue Fälle von malignem Melanom (schwarzer Hautkrebs) sowie über 1,5 Millionen Fälle von hellem Hautkrebs diagnostiziert (vgl. IARC, 2024). Auch in Deutschland ist ein kontinuierlicher Anstieg der Neuerkrankungen zu beobachten. Gründe hierfür sind unter anderem eine höhere Lebenserwartung, veränderte Freizeitgewohnheiten mit häufigeren

Die Haut „vergisst“ intensive Sonneneinstrahlung nicht – jede UV-Belastung summiert sich im Laufe des Lebens.

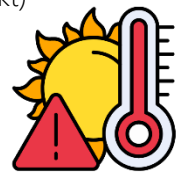
Aufhalten im Freien sowie die über viele Jahre angesammelte UV-Belastung.

Folgen von UV-Strahlung

Die UV-Strahlung der Sonne gilt als wichtigster vermeidbarer Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Eine aktuelle Analyse der IARC zeigt, dass rund 83 % aller neu diagnostizierten Melanome weltweit auf UV-Strahlung zurückzuführen sind (vgl. Langselius et al., 2025). UV-Strahlung kann das Erbgut der Hautzellen schädigen und dadurch langfristig zu Zellveränderungen führen. Besonders gefährlich sind wiederholte Sonnenbrände. Das gilt insbesondere für Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend, da die Haut in jungen Jahren besonders empfindlich auf UV-Strah-

lung reagiert und frühe Zellschäden häufig erst Jahrzehnte später sichtbar werden (vgl. Bundesamt für Strahlenschutz, 2025).

Die Folgen von UV-Strahlung beschränken sich jedoch nicht auf Hautkrebs. Sie kann außerdem zu vorzeitiger Hautalterung, Pigmentveränderungen, einer Schwächung des Immunsystems der Haut sowie zu Augenschäden wie dem Grauen Star (Katarakt) beitragen (vgl. WHO, 2024).



Wer ist besonders gefährdet?

Grundsätzlich kann jeder Mensch durch UV-Strahlung Hautschäden entwickeln. Das individuelle Risiko hängt unter anderem vom Hauttyp, der Dauer und Intensität der UV-Exposition sowie von genetischen Faktoren ab. Besonders gefährdet sind:

- Menschen mit heller Haut, hellen Augen sowie blonden oder roten Haaren,
- Kinder und Jugendliche,
- Menschen mit vielen oder auffälligen Pigmentmalen,
- Personen, die beruflich oder in ihrer Freizeit viel Zeit im Freien verbringen,
- ältere Menschen sowie
- Personen mit einem geschwächten Immunsystem (vgl. Deutsche Krebshilfe, 2024).

Besonders tückisch ist, dass UV-bedingte Hautschäden meist schleichend entstehen. Umso wichtiger ist es, bereits in jungen Jahren auf einen konsequenten Sonnenschutz zu achten.

Präventive Maßnahmen

Schon einfache Maßnahmen können das Risiko für UV-bedingte Hautschäden und Hautkrebs deutlich senken.



Direkte Sonne meiden

Meiden Sie intensive Sonneneinstrahlung möglichst zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die UV-Belastung am höchsten ist. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten möglichst in die Morgen- oder Abendstunden. (vgl. WHO, 2024; Bundesamt für Strahlenschutz, 2025).

Schatten nutzen

Schatten reduziert die UV-Belastung erheblich, ersetzt jedoch keinen vollständigen Sonnenschutz. UV-Strahlen werden unter anderem von Wasser, Sand oder hellen Flächen reflektiert und können die Haut auch im Schatten erreichen (vgl. WHO, 2024).

Kleidung – der beste Sonnenschutz

Dicht gewebte, möglichst langärmelige Kleidung bietet den zuverlässigsten Schutz vor UV-Strahlung. Ergänzen Sie den Schutz durch

einen Hut oder eine Kappe mit Nackenschutz sowie eine Sonnenbrille mit



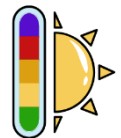
UV-400-Filter (vgl. Bundesamt für Strahlenschutz, 2025).

Sonnenschutzmittel richtig anwenden

Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, bei empfindlicher Haut oder längeren Aufenthalten im Freien besser LSF 50+. Tragen Sie das Sonnenschutzmittel großzügig etwa 20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien auf und cremen Sie regelmäßig nach (vgl. Bundesamt für Strahlenschutz, 2025).

UV-Index beachten

Der UV-Index informiert täglich über die Stärke der UV-Strahlung. Bereits ab einem



UV-Index von 3 empfiehlt die WHO Schutzmaßnahmen. Viele Wetter-Apps und Wetterdienste zeigen den UV-Index inzwischen tagesaktuell an (vgl. WHO & WMO, 2023).

Haut regelmäßig kontrollieren

Beobachten Sie Ihre Haut aufmerksam und achten Sie auf neue oder sich verändernde Pigmentmale. Auffällige Hautveränderungen sollten frühzeitig ärztlich abgeklärt werden. Derzeit haben gesetzlich Versicherte in Deutschland ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening (vgl. Gemeinsamer Bundesausschuss, 2025).



Fazit

Sonnenschutz ist weit mehr als der Schutz vor einem Sonnenbrand – er ist eine **wirksame Maßnahme der Krebsprävention**. Angesichts steigender Temperaturen und zunehmender UV-Belastung gewinnt ein bewusster Umgang mit der Sonne weiter an Bedeutung. Wer Schatten sucht, geeignete Kleidung trägt, Sonnenschutzmittel richtig anwendet und den UV-Index berücksichtigt, kann seine Haut **langfristig schützen**. Bereits **kleine Verhaltensänderungen leisten einen wichtigen Beitrag**

für die eigene Gesundheit – heute und in Zukunft.

Bleiben Sie informiert und begleiten Sie uns auf LinkedIn und Instagram – wir freuen uns auf Sie!



Literaturverzeichnis

Bundesamt für Strahlenschutz. (2025). *UV-Strahlung und Gesundheit*. Salzgitter: Bundesamt für Strahlenschutz. <https://www.bfs.de>

Deutsche Krebshilfe. (2024). *Hautkrebs – Informationen zu Risiken, Früherkennung und Prävention*. Bonn: Deutsche Krebshilfe e. V. <https://www.krebshilfe.de>

DERMASENCE. (2026). *DERMASENCE-Sonnenschutzstudie 2026 – Zwischen Wissen und Alltag: Wie schützt sich Deutschland wirklich vor der Sonne?* Münster: DERMASENCE. <https://presse.dermasence.de/press-releases/zwischen-wissen-und-alltag-wie-schuetzt-sich-deutschland-wirklich-vor-der-sonne-3449193>

Gemeinsamer Bundesausschuss. (2025). *Krebsfrüherkennungs-Richtlinie: Hautkrebs-Screening*. Berlin: Gemeinsamer Bundesausschuss. <https://www.g-ba.de>

International Agency for Research on Cancer (IARC). (2024). *Global Cancer Observatory (GLOBOCAN 2024): Skin Cancer Factsheets*. Lyon: World Health Organization. <https://gco.iarc.who.int>

Langselius, A., et al. (2025). *The global burden of cutaneous melanoma attributable to ultraviolet radiation*. International Agency for Research on Cancer (IARC), World Health Organization. <https://www.iarc.who.int/news-events/over-80-of-cutaneous-melanoma-cases-attributable-to-ultraviolet-radiation/>

World Health Organization (WHO). (2024). *Ultraviolet radiation and health*. Genf: World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>

World Health Organization (WHO) & World Meteorological Organization (WMO). (2023). *Global Solar UV Index: A Practical Guide*. Genf: WHO & WMO. <https://www.who.int/publications/i/item/9241590076>