

## DIE GESUNDHEITS-KOLUMNE IN 100% VEST

Frag den Professor!

Häufige Fragen aus dem Praxisalltag



Prof. Dr. med. Stefanie Reich-Schupke informiert in ihrer beliebten Kolumne über häufig gestellte Fragen aus ihrem Praxisalltag. Der Sommer beginnt uns mit immer mehr Sonnentagen zu verwöhnen, doch bekanntermaßen hat das sonnige Wetter, das Wortspiel sei mir verziehen, auch seine „Schattenseiten“. In dieser Ausgabe wirft die erfahrene Dermatologin daher einen Blick auf die Bedrohung unserer Haut durch zu hohe UV-Strahlung und wie wir uns davor schützen können.

## Teil 22: Wieviel Sonne ist schädlich für die Haut oder gibt es auch gesunde Besonnung?

Leider nein. Der Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs ist UV-Strahlung bzw. die Besonnung der Haut. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Sonne vom Himmel scheint oder die UV-Strahlung künstlich durch ein Solarium produziert wird. Entscheidend ist vielmehr die Anzahl der Sonnenstunden, die im Leben gesammelt werden. Die Zählung beginnt bereits im Kindesalter – jede ungeschützte Sonnenstunde zählt (siehe dazu auch Infokasten). Weiter geht es dann als Jugendlicher oder Erwachsener mit Aktivitäten unter freiem Himmel in der Freizeit, beim Sport oder im Beruf. Hautkrebs ist in Deutschland mit über 300 Neuerkrankungen pro 100.000 Einwohner pro Jahr die häufigste und am stärksten zunehmende Krebsart. Entsprechend wichtig ist ein konsequenter und sorgfältiger Sonnenschutz durch Schatten, UV-Schutzkleidung, Sonnenhut, hochwertige Sonnenbrillen und Sonnenschutzcremes mit hohem Lichtschutzfaktor gegen UVA und UVB-Strahlung. Die pralle Sonne zwischen 11 und 14 Uhr sollte gemieden werden. Ein intensivierter Sonnenschutz ist auch im Schnee, im/am Wasser und im/am hellen Sand notwendig, da dort die UV-Strahlung durch Reflexion erhöht wird.

Da Hautkrebs in frühen Stadien im Allgemeinen mit einfachen Maßnahmen zu entfernen und meist folgenlos heilbar ist, ist eine Früherkennung besonders wichtig. Zum einen sollten Patienten sich einer regelmäßigen Eigenuntersuchung der Haut unterziehen, zum anderen aber auch die Angebote zur Hautkrebsvorsorge beim Haus- oder Hautarzt regelmäßig wahrnehmen. Das gesetzliche Hautkrebscreening wird ab einem Alter von 35 Jahre alle zwei Jahre empfohlen. Einige Kassen übernehmen die Kosten bereits ab 20 Jahre. Bei einem familiär erhöhten Risiko für Hautkrebs (z. B. Eltern oder Geschwister betroffen) oder unter der Einnahme von immununterdrückenden Medikamenten (z. B. bei Rheuma oder nach Transplantationen) ist die Hautkrebsvorsorge auch eher und in kürzeren Intervallen sinnvoll.

Weitere Informationen zum Thema Hautkrebs und Hautkrebsprävention finden Sie auf der Internetseite [www.gemeinsam-gegen-hautkrebs.de](http://www.gemeinsam-gegen-hautkrebs.de) des Berufsverbandes der Dermatologen anlässlich der Kampagne zum Hautkrebsmonat Mai 2022.

### BESONDERHEITEN ZUR HAUTKREBSPRÄVENTION BEI KINDERN

Kinderhaut unterscheidet sich von der Haut der Erwachsenen: sie ist dünner, produziert weniger Pigment und die empfindlichen Stammzellen liegen dichter unter der Hautoberfläche. So reagiert die Kinderhaut schneller und intensiver auf die UV-Strahlung. Insbesondere in den ersten zwei Lebensjahren sollten die Kinder möglichst gar nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Abgesehen von der UV-Belastung sind die Kleinsten auch durch die Hitze und den Flüssigkeitsverlust erheblich belastet. Wird ein Sonnenbrand sichtbar, ist die Haut bereits erheblich geschädigt, da die für die Entzündungsreaktion typische Rotfärbung zeitverzögert eintritt. Durch einen Sonnenbrand werden die Reparaturmechanismen der Haut dauerhaft geschädigt und eine Hautkrebsentstehung in späteren Lebensjahren begünstigt.



PROF. DR. MED.  
STEFANIE REICH-SCHUPKE  
Praxispraxis für Haut- und Gefäßmedizin

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie  
Phlebologie / Lymphologie / Ärztliche Wundtherapie

Hertener Straße 27 • 45657 Recklinghausen  
Telefon: 023 61 / 90 87 555  
E-Mail: [info@haut.nw](mailto:info@haut.nw) • [www.haut.nw](http://www.haut.nw)

