EUROPEAN-NEWS-AGENCY.COM

EUROPEAN NEWS AGENCY

International Press Service

Ressort: Special interest

Hautkrebsmonat Mai - Sicherhaut im Sommer

Hohen Neuendorf, 13.05.2026 [ENA]

Sicherhaut – UV-Schutz beginnt jetzt! Die ADO (Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft, warnt vor gefährlichen Mythen rund um Sonnencreme und Vitamin D. Frühzeitiger Schutz für Haut und Augen ist entscheidend, um Hautkrebs vorzubeugen - auch bei Wolken.

Die UV-Strahlung nimmt weiter zu und ist die wichtigste Ursache von Hautkrebs. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) weist auf Grundlage einer aktuellen Studie darauf hin, dass Schutzmaßnahmen im Alltag zunehmend wichtig werden – nicht nur im Hochsommer, sondern bereits im Frühling. Das BfS stellt kostenfrei einen UV-Newsletter zum abonnieren bereit:
https://www.bfs.de/DE/aktuell/newsletter/uv-newsletter/newsletter-bestellen_node.html

Empfehlungen zum UV-Schutz - zur Sicherhaut

Hautkrebsfälle nehmen weltweit zu. Dies liegt jedoch nicht an der Verwendung von Sonnenschutzmitteln, da diese getestet wurden und die Krebsgefahr als unbedenklich eingestuft wird. Oft werden sie jedoch zu sparsam aufgetragen; viele Nutzer fühlen sich in falscher Sicherheit und bleiben länger in der Sonne, als es ohne Sonnenschutz der Fall wäre. Es ist falsch, dass ein zweites Eincremen den Lichtschutzfaktor verdoppelt. Trotzdem wird das Nachcremen empfohlen, um eine ausreichende Menge und einen vollständigen Schutz zu gewährleisten, besonders nach Aktivitäten wie Schwimmen oder starkem Schwitzen. Es wird empfohlen, zwei Milligramm Sonnenschutzcreme pro Quadratzentimeter Haut aufzutragen, um die Haut zu schützen.

Das BfS rät zu einem bewussten Umgang mit Sonnenstrahlen und zu konsequentem Schutz, der dem eigenen Hauttyp entspricht. Auch der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums warnt vor den Risiken durch zunehmende UV-Strahlung und einen höheren gesundheitlichen Gefährdungsgrad. Besonders bei Babys und Kleinkindern ist frühzeitiger Sonnenschutz entscheidend. Die tägliche Information über den UV-Index, der Werte von 1 bis 11 angibt, kann beim Bundesamt für Strahlenschutz oder dem Deutschen Wetterdienst abgerufen werden. Je stärker die UV-Strahlung, desto rascher kann ungeschützte Haut Schaden nehmen.

News: Fakten nicht Fake vertrauen

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



UV Strahlung ist einer der wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren für Hautkrebs. Neben der Haut sind auch die Augen empfindlich gegenüber UV Licht. Neue Daten und eine aktuelle Pressemitteilung der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie (ADO) warnen zudem vor gefährlichen Trends und Falschinformationen, die sich insbesondere in sozialen Netzwerken verbreiten. Die ADO betont, dass derzeit wieder zahlreiche Fehlinformationen kursieren. Prof. Dr. Carola Berking warnt: „Fake-News zum Sonnenschutz sind gerade wieder im Umlauf! Sonnencreme ist keineswegs schädlicher als UV-Strahlung oder verursacht Krebs.“ (Quelle: Pressemitteilung ADO).

Zentrale Klarstellungen aus der Pressemitteilung:
Sonnencreme blockiert die Vitamin D Produktion nicht. Die ADO schreibt:
„Tatsächlich funktioniert die Vitamin-D-Aufnahme durch die Haut auch noch, wenn Sonnenschutz verwendet wird.“ Vitamin D Mangel entsteht also nicht durch Sonnenschutzmittel. Schon 15 Minuten Sonne auf Hände und Gesicht, dreimal pro Woche, reichen laut ADO für eine ausreichende Vitamin D Produktion aus.
„Natürliche Öle“ wie Kokosöl oder Olivenöl schützen NICHT vor UV-Strahlung. Die ADO warnt, dass dieser Irrglaube bereits zu schweren Sonnenbränden geführt hat.
Bewölkung schützt nicht vor UV Strahlung. UV Licht dringt auch durch Wolken.

Ein zweites Eincremen verdoppelt NICHT den Lichtschutzfaktor.
Nachcremen ist dennoch wichtig, um die Schutzwirkung auch nach dem Schwimmen oder bei starkem Schwitzen aufrechtzuerhalten.
Diese Aussagen decken sich mit den Informationen weiterer Hautkrebsexperten des DKFZ (Deutsches Krebsforschungszentrum), das ebenfalls betont, dass UV-Strahlung der wichtigste Risikofaktor für Hautkrebs ist.

Haut: Unsichtbare Schäden, die sich summieren

UV-A- und UV-B-Strahlen dringen unterschiedlich tief in die Haut ein. UV-B verursacht Sonnenbrand, UV-A beschleunigt Hautalterung und erhöht das Krebsrisiko.
Das DKFZ weist darauf hin, dass die Haut keine Strahlung „vergisst“ — Schäden addieren sich über die Lebenszeit.

Der UV-Index bietet Orientierung für den Alltag. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) warnt laut Pressemitteilung vor einer zunehmenden UV Belastung, auch schon im Frühjahr. Ab UV Index 3 wird konsequenter Schutz empfohlen.

Augen: Besonders empfindlich ? und oft unterschätzt

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



Die ADO räumt mit einem weiteren Mythos auf:
„Gegen den Mythos, dass durch Sonnenbrillen schneller Sonnenbrand verursacht werden soll […] setzt sich immer stärker die Erkenntnis durch, wie wichtig der UV-Schutz der Augen ist.“ UV-Strahlung kann Hornhautentzündungen („Schneeblindheit“), Bindehautentzündungen, Grauen Star, möglicherweise eine beschleunigte Entwicklung der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) verursachen. Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-Schutz-Gläsern. Schauen Sie niemals direkt in die Sonne, auch nicht mit Sonnenbrille. Denn wenn UV-Strahlung in die Augen eindringt, kann sie diese schädigen. Daher berücksichtigen die Schutzmaßnahmen der Behörde und der Fachgesellschaften auch den UV-Schutz der Augen.

Daher berücksichtigen die Schutzmaßnahmen der Behörde und der Fachgesellschaften auch den UV-Schutz der Augen. Geeignete Sonnenbrillen sollten die Kennzeichnung 100 % UV-Schutz oder UV 400 haben. Eine Sonnenbrille mit UV 400 ist daher ein zentraler Bestandteil des UV Schutzes. Da UV-Strahlung sehr stark streut, sollte bei der Brillenauswahl auf guten Seitenschutz geachtet werden, entweder durch größere Gläser oder eine passende Form der Brille.

Schutz: Einfach, aber wirksam

Die ADO und das DKFZ betonen übereinstimmend:
• Kleidung ist der beste Schutz
• Sonnencreme LSF 30–50+
• Schatten bevorzugen
• Mittagssonne meiden
• Augen schützen
• Kinder besonders konsequent schützen

Meiden Sie möglichst die direkte Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr, prüfen Sie den UV-Index und nutzen Sie Schatten als zusätzlichen Schutz. Schützen Sie Ihre Haut mit dichter oder UV-schützender Kleidung, einem breitkrempigen Hut und Sonnencreme mit LSF 30 bis 50+ sowie UVA-Siegel. Tragen Sie die Creme großzügig auf, cremen Sie sich rechtzeitig vor dem Aufenthalt im Freien ein und erneuern Sie den Schutz regelmäßig. Auch Lippen und Augen sollten geschützt werden, etwa mit Lippenpflege mit LSF und einer Sonnenbrille mit UV-400. Für Kinder gilt besonderer Schutz: Babys gehören nicht in die direkte Sonne, ältere Kinder sollten Hut, Sonnenbrille, UV-Kleidung und hohen Lichtschutz tragen. Wichtig: Fakten nicht Mythen zählen.

Bericht online lesen:
https://lydiaschreiber.en-a.eu/special_interest/hautkrebsmonat_mai_sicherhaut_im_sommer-93667/

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



Redaktion und Verantwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Dipl.-Biol. Dipl.-Ing. (FH) Budiner

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.