



# Keine Angst vor der Sonne

Von IQWiG

Erstellt am 22 Jul 2011 - 08:57

## Mit Schatten, Kleidung und Sonnencreme lässt sich Sonnenbrand vermeiden – und damit ein Risikofaktor für Hautkrebs

Sonnenbaden ist ein Thema, bei dem das schlechte Gewissen mittlerweile fast dazugehört. Denn in den vergangenen Jahren haben viele Kampagnen immer wieder vor Sonne und Hautkrebs gewarnt. Dabei ist es mit der Sonne wie mit vielem, was Spaß macht: Auf die Dosis kommt es an. Wie es gelingen kann, die Sonne entspannt und maßvoll zu genießen, dazu hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) auf [Gesundheitsinformation.de](http://Gesundheitsinformation.de) [1] ein umfangreiches Informationspaket veröffentlicht.

### Den eigenen Hauttyp kennen und entsprechend handeln

Es gibt keinen Grund, Angst vor der Sonne zu haben. Im Gegenteil: Der menschliche Körper benötigt ihr ultraviolettes Licht, um Vitamin D zu bilden. Das ist für die Knochenbildung unverzichtbar. "Wer sich längere Zeit ungeschützt in der Sonne aufhält, riskiert jedoch einen Sonnenbrand. Das ist nicht nur schmerzhaft - ein wiederholter Sonnenbrand erhöht auch das Risiko, Hautkrebs zu bekommen", erklärt Dr. med. Andreas Waltering, stellvertretender Leiter des Ressorts Gesundheitsinformation im IQWiG. Es gibt verschiedene Arten von Hautkrebs. Die häufigsten sind Basalzellkrebs, Stachelzellkrebs und das Melanom (schwarzer Hautkrebs).

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben in den letzten Jahrzehnten eine Reihe von Faktoren identifiziert, die die Entstehung von Hautkrebs begünstigen. "Zuviel Sonne ist der Hauptverdächtige", sagt Waltering: "Aber Sonne alleine erklärt nicht, warum manche an Hautkrebs erkranken und viele nicht."

Wie lange man sich ungeschützt in der Sonne aufhalten kann, ist individuell sehr unterschiedlich: Menschen mit roten oder blonden Haaren und sehr heller Haut können schon nach fünf bis zehn Minuten einen Sonnenbrand bekommen. Bei dunklen Typen rötet sich die Haut nicht so schnell. "Den eigenen Hauttyp zu kennen, ist für einen bewussten Umgang mit der Sonne daher sehr wichtig", so Waltering.

Kinder sind zudem empfindlicher als Erwachsene. Praktische Informationen dazu, wie es Eltern gelingen kann, Sonnenschutz in den Alltag zu integrieren, hat das IQWiG in einem Flyer zusammengefasst.

### Sonnenschutz an Situation anpassen - und Maßnahmen miteinander kombinieren

"Dichtes Blattwerk von Bäumen oder Sträuchern kann die ultraviolette Strahlung deutlich mindern - und schützt besser als viele Strandschirme", so Waltering. Kleidung schirmt UV-Strahlung besonders gut ab, wenn sie dunkel, fest gewebt oder dicht und ungebleicht ist. Darüber hinaus gibt es Kleidung mit speziellem UV-Schutz. Auch Sonnencreme ist ein wichtiges Hilfsmittel um Sonnenbrand zu vermeiden. "Sonnencreme wirkt allerdings nur dann richtig, wenn sie reichlich verwendet wird. Ein Erwachsener benötigt beispielsweise etwa einen Teelöffel allein für das Gesicht", gibt Waltering zu bedenken. "Hier zu sparen, lohnt sich nicht."

Die IQWiG-Website [Gesundheitsinformation.de](http://Gesundheitsinformation.de) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den



[Gesundheitsinformation.de-Newsletter](#) [2] abonnieren.

### Weiterführende Informationen:

[Artikel "Hautkrebs vorbeugen und erkennen"](#) [3]

[Merkblatt "Hautkrebs vorbeugen und erkennen"](#) [4]

[Flyer "Kinder und Sonne - praktische Infos für Eltern"](#) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:07):** <http://www.medkom24.eu/node/14742>

### Links:

[1] <http://www.gesundheitsinformation.de/>

[2] <http://www.gesundheitsinformation.de/index.69.de.html>

[3] <http://www.gesundheitsinformation.de/hautkrebs-vorbeugen-und-erkennen.756.de.html>

[4] <http://www.gesundheitsinformation.de/hautkrebs-vorbeugen-und-erkennen.757.de.html>

[5] <http://www.gesundheitsinformation.de/flyer-kinder-und-sonne-praktische-infos-fuer-eltern.754.de.html>