

Pressemitteilung

17. Juni 2021

Fragen an... Prof. Dr. Christoffer Gebhardt

Tropische Temperaturen und Sonne satt – Sonnenschutz nicht vergessen!

Die Temperaturen klettern derzeit unaufhaltsam nach oben und die Sonne verwöhnt ganz Deutschland. Doch lange Sonnenbäder sollten unbedingt vermieden werden. Zwar veranlasst die UV-Strahlung die Bildung von Vitamin D, das wiederum unter anderem für den Knochenstoffwechsel wichtig ist, sie kann aber auch die Haut schädigen. Anlässlich des Tags des Sonnenschutzes am Montag (21. Juni) beantwortet Prof. Dr. Christoffer Gebhardt, Leiter des Universitären Hauttumorzentrum Hamburg und stellvertretender Direktor der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Venerologie des UKE, Fragen rund um den Sonnenschutz.

Warum ist Sonnenschutz so wichtig?

Prof. Dr. Christoffer Gebhardt: Jeder Sonnenbrand bedeutet einen Lichtschaden für die Haut, der irgendwann Hautkrebs verursachen kann. Schon ein einzelner Sonnenbrand kann ausreichen, um das Risiko an Hautkrebs zu erkranken, relevant zu erhöhen. Allein bei uns im Hauttumorzentrum des UKE werden jährlich rund 2 000 Patient:innen mit Hautkrebs ambulant und rund 1 400 stationär betreut. Dabei gibt es zwei verschiedene Arten von Hautkrebs – den schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) und den hellen Hautkrebs (Basalzell- und Plattenepithelkarzinom und andere). Beide können bereits im Frühstadium bei einem Vorsorge-Screening entdeckt werden.

Wie kann ich mich vor Sonneneinstrahlung schützen?

Prof. Dr. Christoffer Gebhardt: Vor allem die pralle Mittagssonne sollte gemieden werden. Außerdem hilft lange, luftige Kleidung und ein schattenspendender Sonnenhut vor direkter Sonneneinstrahlung. Alternativ oder zusätzlich sollten sich alle rechtzeitig und regelmäßig mit einem hohen Lichtschutzfaktor eincremen. Ich empfehle einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Menschen mit einem hellen Hauttyp oder Kinder sollten sogar auf Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von 50 zurückgreifen. Und auch mit eingecremter Haut sollten wir diese nicht zu oft und zu lange der Sonne aussetzen. Die Hautschäden addieren sich im Laufe der Jahre.

Was bedeutet der Lichtschutzfaktor (LSF)?

Prof. Dr. Christoffer Gebhardt: Unsere Haut kann sich für eine sehr begrenzte Zeit selbst vor direkter Sonneneinstrahlung schützen, ohne dass wir einen Sonnenbrand bekommen. Der Zeitraum ist sehr

individuell und hängt vom Hauttyp ab. Menschen mit einem sehr hellen Hauttyp haben zum Beispiel nur eine Eigenschutzzeit von etwa drei Minuten, Menschen mit einem dunkleren Hauttyp von bis zu 40 Minuten. Mit eingecremter Haut können wir uns etwas länger in der direkten Sonne aufhalten. Um diesen Zeitraum ganz grob zu berechnen, muss die Eigenschutzzeit der Haut mit dem angegebenen Lichtschutzfaktor multipliziert werden. Das Ergebnis verrät die Anzahl der Minuten, die wir uns in der Sonne aufhalten dürfen. Mehrmaliges Eincremen hilft übrigens nicht, die Schutzzeit zu verlängern, ist aber sinnvoll, um den Schutz aufrecht zu erhalten. Außerdem sollte die Creme nicht zu dünn aufgetragen werden.

Worauf sollte ich beim Kauf einer Sonnencreme achten?

Prof. Dr. Christoffer Gebhardt: Einige Sonnencremes können bei empfindlichen Menschen Allergien auslösen. Das betrifft vor allem Cremes mit einem organisch-chemischen Filter oder mit Duft- und Konservierungsstoffen. Diese Menschen sollten eher auf mineralische Sonnencremes ausweichen. Außerdem stehen manche UV-Filter in Verdacht, unser Hormonsystem zu beeinflussen. Auch hierauf sollten alle beim Kauf achten. Außerdem empfehle ich, Sonnencreme jedes Jahr neu zu kaufen, da die Gefahr besteht, dass der UV-Schutz mit der Zeit abnimmt.

Kontakt für Rückfragen

Prof. Dr. Christoffer Gebhardt
Universitäres Hauttumorzentrum Hamburg
Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Venerologie
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Telefon: 040 7410-53692
ch.gebhardt@uke.de

Kontakt Pressestelle

Berit Waschatz
Unternehmenskommunikation
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Telefon: 040 7410-54768
b.waschatz@uke.de

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Das 1889 gegründete Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) ist eine der modernsten Kliniken Europas und mit rund 13.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber in Hamburg. Pro Jahr werden im UKE rund 511.000 Patientinnen und Patienten versorgt, 106.000 davon stationär und 405.000 ambulant. Zu den Forschungsschwerpunkten des



UKE gehören die Neurowissenschaften, die Herz-Kreislauf-Forschung, die Versorgungsforschung, die Onkologie sowie Infektionen und Entzündungen. Über die Medizinische Fakultät bildet das UKE rund 3.400 Mediziner und Zahnmediziner aus.

Wissen – Forschen – Heilen durch vernetzte Kompetenz: Das UKE. | www.uke.de

Wenn Sie aus unserem Presseverteiler entfernt werden möchten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an presse@uke.de. Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

