

## PRESSEINFORMATION

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische  
Prävention (ADP) e. V.  
Henriette Bunde  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: 040 20913-134  
Fax: 040 20913-161  
E-Mail: [bunde@unserehaut.de](mailto:bunde@unserehaut.de)

Hamburg/Bonn, 26.04.2024

# UV-Schutz im Frühjahr immer wichtiger Alltags-Hilfsmittel UV-Index erleichtert Schutz vor Hautkrebs

**Der Frühling ist da und mit ihm die Lust, sich im Freien aufzuhalten. Sonnenschein und milde Temperaturen heben die Laune und spenden Energie. Zum Schutz vor Hautkrebs ist jedoch gerade jetzt ein achtsames Sonnenverhalten wichtig. Der Mensch kann UV-Strahlen nicht wahrnehmen. An kühlen und bewölkten Tagen unterschätzen daher viele Menschen die Intensität Sonne. Orientierung bietet der UV-Index. Er gibt die tagesaktuelle Strahlungsstärke plus Schutzmaßnahmen an.**

## UV-Strahlen schädigen das Erbgut von Hautzellen

„Treffen UV-Strahlen auf die Haut, schädigen diese sehr schnell das Erbgut der Hautzellen“, erklärt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Dermatologe und Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP). „Was viele nicht wissen: Bereits bevor es zu einem Sonnenbrand kommt, kann die Haut erheblichen Schaden nehmen. Die Hautrötung ist eine entzündliche Reaktion darauf“, so Breitbart. Ist das körpereigene Reparatursystem überlastet, können oft nicht alle UV-bedingten Zellschäden beseitigt werden. Im Laufe von Jahrzehnten entsteht so Hautkrebs. Derzeit erkranken rund 330.000 Menschen jährlich an einem Tumor der Haut, über 46.000 davon am malignen Melanom. Dieser gilt als besonders gefährlich, da es schnell Tochtergeschwulste bildet.

## Sonnenschutz am UV-Index ausrichten

„Aufgrund der Hautkrebsgefahr sollte beim Genuss der Frühlingssonne unbedingt auf den tagesaktuellen UV-Index geachtet werden“, betont Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. Der UV-Index ist ein international gültiges Maß für die Stärke der UV-Strahlung mit Skalenwerten von 1 (niedrig) bis 11+ (extrem), die auf einer Farbskala ähnlich einer Ampel angeordnet sind. Bereits ab einem UV-Index von 3 (mittel, gelber Bereich) wird empfohlen, die Mittagssonne zu meiden, auf richtige Kleidung zu achten und Sonnencreme zu verwenden. Der UV-Index kann beispielsweise über Wetter- und Gesundheit-Apps auf dem Smartphone eingesehen werden. Zudem ist er beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) sowie dem Deutschen Wetterdienst (DWD) tagesaktuell und als Prognose für die folgenden Tage abrufbar.

## Herausforderung Klimawandel

Die ersten Monate dieses Jahres waren deutschlandweit die wärmsten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Auch die Sonnenscheindauer im Frühjahr steigt stetig, wie Daten des Deutschen Wetterdienstes zeigen. Dadurch trifft mehr potenziell krebserregende UV-Strahlung auf die Haut. Angesichts des fortschreitenden Klimawandels rufen die Deutsche Krebshilfe und ADP die Bevölkerung dazu auf, UV-Schutzmaßnahmen konsequent in den Alltag zu integrieren. Hilfestellungen, wie dies in der Kita, Schule, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit und beim Sport gelingen kann, bietet unter anderem das Projekt „CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN“ der Deutschen Krebshilfe. Interessierte erhalten nähere Informationen zum Projekt unter [www.krebshilfe.de/uv-schutz](http://www.krebshilfe.de/uv-schutz).

---

## Der UV-Index

---

### UV Index



Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)

Der UV-Index ist abrufbar beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter [www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/Gefahrenindexuvi.html](http://www.dwd.de/DE/leistungen/ Gefahrenindizesuvi/Gefahrenindexuvi.html) sowie beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) unter [www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/uv-index\\_node.html](http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/uv-index_node.html)

---

### Interviewpartner auf Anfrage! Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten

---

Henriette Bunde  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische  
Prävention (ADP) e.V.  
c/o Prof. Dr. Breitbart  
Am Krankenhaus 1a | 21614 Buxtehude  
Tel.: +49 40 / 209 131 34  
E-Mail: [bunde@adpev.de](mailto:bunde@adpev.de)  
[www.hautkrebspraevention.de](http://www.hautkrebspraevention.de)

Charlotte Weiß  
Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Stiftung Deutsche Krebshilfe  
Buschstr. 32 | 53113 Bonn  
Tel.: +49 228 / 72990-96  
E-Mail: [presse@krebshilfe.de](mailto:presse@krebshilfe.de)  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

---