UV-Strahlung wird intensiver - frühzeitiger Sonnenschutz immer wichtiger

In den vergangenen Jahrzehnten hat die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) in Mitteleuropa deutlich zugenommen und damit auch das Risiko für gesundheitliche Schäden. Das berichtet das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) auf Grundlage aktueller Messdaten. Da UV-Strahlung die Hauptursache für Hautkrebs ist, werden Schutzmaßnahmen für den Alltag immer wichtiger – und das nicht nur im Hochsommer, sondern bereits im Frühjahr.

Für die Studie wurden UV-Daten von Messstationen in Dortmund und im Raum Brüssel erhoben und ausgewertet. Danach nahm die monatliche UV-Strahlung zwischen 1997 und 2022 in Dortmund um mehr als zehn Prozent zu, im Raum Brüssel wurde ein Anstieg von nahezu zwanzig Prozent verzeichnet. Da UV-Strahlung die Hauptursache für Hautkrebs ist, sind die Ergebnisse besorgniserregend. Das maligne Melanom gehört zu den aggressivsten Formen des Hautkrebses. Im Jahr 2023 erkrankten rund 27.500 Frauen und Männer, über 3.100 Menschen starben daran.

Wie kommt es zu höheren Werten?

Als wichtigste Ursache für die zunehmenden Werte nennen die Forschenden Veränderungen der Bewölkung und damit eine Zunahme der Sonnenscheindauer, möglicherweise aufgrund des Klimawandels. Weniger dichte und seltener auftretende Wolken lassen mehr Sonnenstrahlung bis zur Erdoberfläche durch. Langfristige Wetteraufzeichnungen zeigen zudem, dass die Zahl der Sonnenstunden in Deutschland seit den 1950er-Jahren deutlich gestiegen ist. Dadurch erhöht sich die Zeit, in der die Menschen UV-Strahlung ausgesetzt sind. In diesem Frühjahr ist die Ozonschicht, der natürliche Schutzfilter gegen schädliche Strahlung, in der Arktis erheblich dünner als sonst. Ausläufer dieses Nordpol-Phänomens führen dazu, dass auch die Luftmassen über Europa ozonärmer sind und daher mehr Strahlung die Erde erreicht.

Konsequenter Schutz ist gefragt

Umso wichtiger sind ein bewusster Umgang mit der zunehmenden UV-Strahlung und ein dem Hauttyp angepasster konsequenter Sonnenschutz – und zwar schon ab dem Frühjahr, und auch bei bedecktem Himmel sowie wechselhaftem Wetter, so die Empfehlung des BfS. Dr. med. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes, Deutsches Krebsforschungszentrum dazu: „Mit regelmäßigem Eincremen, auch nach dem Baden, ist es aber nicht getan. Starke Sonne, vor allem mittags, gilt es zu vermeiden, schützende Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille sind ein Muss. Ein besonderer Schutz gilt Babys und Kindern." Und weiter: „Wir müssen uns bewusst machen, die Haut vergisst nicht. Auch wenn sie sich von einem Sonnenbrand dem Anschein nach erholt – Schaden nimmt sie trotzdem. Und so kann auch noch nach vielen Jahren Hautkrebs entstehen." Die Ärztinnen und Ärzte des Krebsinformationsdienstes beantworten Fragen rund um Krebs täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr telefonisch unter 0800-420 30 40 sowie per E-Mail (krebsinformationdienst@dkfz.de). Auf der Webseite werden Sonnenschutzmaßnahmen ausführlich beschrieben.

Gut zu wissen: Neben Hautkrebs gibt es weitere schwerwiegende und schmerzhafte UV-Schäden, wie Verbrennungen mit Blasenbildung, Sonnenbrand, Hautrötung, Juckreiz, möglicherweise Fieber, Kreislaufbeschwerden, Sonnenallergie mit Quaddeln und Bläschen, Augenschäden wie Horn- und Bindehautentzündung, beschleunigte Hautalterung mit Pigmentstörungen, Austrocknung und Falten sowie Linsentrübungen.

UV-Index gibt Auskunft

Tag für Tag gibt der UV-Index mit Werten von 1 bis 11 den am Boden erwarteten Spitzenwert oder auch den Tagesverlauf für die UV-Strahlung an. Je höher der Wert, desto höher ist die UV-Stärke und desto schneller kann es bei ungeschützter Haut zu Schädigungen kommen – sofort oder langfristig. Zu finden ist der Index auf Wetter-Apps oder -Webseiten. Auch das Bundesamt für Strahlenschutz gibt Auskunft. Bereits ab einem UV-Index von 3 werden Schutzmaßnahmen wie konsequentes Eincremen mit Sonnenschutzmittel, schützende Kleidung und das Meiden intensiver Mittagssonne empfohlen.

Pressemitteilung

07.04.2026
Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Weitere Informationen

- Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)