Sonnenlicht und Hautkrebs

So wie die Atmosphäre einen Schutzschild um die Erde hüllt, schützt uns die Haut vor vielen gefährlichen Einflüssen. Durch die Ozonschicht wird das kurzwellige und gefährlichste UV-Licht, das UV‑C‑Licht, komplett eliminiert. Trotzdem erreichen geringe Anteile von UV-A- und UV-B-Strahlen die Erdoberfläche und somit die Haut. Je mehr UV-Licht in die Zellen und deren Zellkern eindringen, desto größer ist der Schaden an der Erbsubstanz, die jede Zelle gespeichert hat. Je öfters dies in Zellen geschieht, umso größer ist die Gefahr, dass diese bestrahlten Zellen außer Kontrolle geraten und sich wuchernd als Krebszellen vermehren.

Es kommt nicht nur auf jeden einzelnen unserer Sonnenbrände an. Ein Sonnenbrand führt primär zur Zerstörung und dem Absterben der Hautzellen. Begleitende Entzündungsreaktionen sind zuerst eine Rötung und danach die Bildung von Blasen. Ausschlaggebend ist vielmehr die ganze Summe der im Laufe unseres Lebens auf die Haut einwirkenden UV-Strahlen. Je intensiver und länger wir uns der Sonne aussetzen, desto größer ist die Gefahr, dass Hauttumore entstehen. Wenn die Haut älter wird, ist sie immer weniger in der Lage den Reparaturen nachzukommen. Durch das veränderte Freizeitverhalten mit viel Sonnenlicht, Solarienbesuchen und wenig Schutzmaßnahmen kann das UV-Licht länger und intensiver auf die Haut strahlen.

Durch Verdickung der obersten Hautschicht und Bräunung, Pigmentierung, verhindert die Haut das zerstörerische Eindringen von UV-Strahlungen in tiefere Schichten. Während dunkelhäutige Menschen durch starke Pigmentierung eher gewappnet sind, sind Mittel- und Nordeuropäer mit ihrer hellen Haut viel stärker gefährdet.

Tipps für das Sonnenbaden

langsam an die Sonne gewöhnen und Sonnenbrand vermeiden

sonnengefährdete Hautregionen intensiver schützen

unbedingt Sonnenbäder in der Mittagszeit meiden

Kleidung ist der beste Schutz gegen die gefährlichen UV-Strahlen

Beachte: einige Medikamente steigern die Sonnenempfindlichkeit



