

Sie sind hier: [Home](#) > [Gesundheit](#) > UV-Schutz in Coronazeiten besonders wichtig



UV-Schutz in Coronazeiten besonders wichtig

Kinoabende, gesellige Runden in Kneipen oder ein schickes Abendessen mit dem Liebsten: All das bleibt uns aktuell verwehrt. Was sich erstmal nach einem negativen Einschnitt in unser aller Leben anhört, hat definitiv auch etwas Positives: auch der größte Stubenhocker wird zwangsläufig zum Naturburschen. Aber welchen Einfluss hat der plötzliche „Sinneswandel“ auf unsere Haut?



Dr. Jens Altmann

„Es ist gut, dass Zeit im heimischen Garten oder auf dem Balkon verbracht wird, wenn die Möglichkeit dazu besteht!“

Wer bisher seinen Tag von morgens bis abends im Office verbracht hat, nutzt aktuell sicher die Gelegenheit, um seinen Homeoffice-Platz ins Freie zu verlegen, sobald sich Sonnenstrahlen blicken lassen. Auch der gute alte Spaziergang feiert aufgrund der aktuellen Situation momentan sein ‚Revival‘. „Es ist gut, dass Zeit im heimischen Garten oder auf dem Balkon verbracht wird, wenn die Möglichkeit dazu besteht. Zudem sind auch kurze Spaziergänge – auf wenig belebten Wegen und mit ausreichend Abstand zu den Mitmenschen – sinnvoll. Zeit an der frischen Luft zu verbringen, macht nicht nur den Kopf frei, sondern spielt auch für unsere Immunabwehr und unser Hautbild eine Rolle, da die Vitamin-D-Produktion gefördert wird“, erklärt Dr. Jens Altmann, leitender Arzt der Bodenseeklinik und Generalsekretär der Internationalen Gesellschaft für Ästhetische Medizin (IGÄM e.V.).

Einen zusätzlichen Schutz können – gerade bei glatzköpfigen Männern – Kopfbedeckungen bieten.

Allerdings sollten laut **Dr. Altmann** – auch bei mildereren Temperaturen – die Gefahren der Sonneneinstrahlung nicht unterschätzt werden: „Vorzeitige Hautalterung ist das eine – deutlich gefährlicher für unser Wohlbefinden wird es, wenn es um Hautkrebs geht. Daher rate ich dazu immer einen UV-Schutz zu verwenden. Bei zunehmender Sonneneinstrahlung sollte

außerdem darauf geachtet werden, sich nur zeitlich begrenzt am besten vor- oder nachmittags in der Sonne aufzuhalten. Einen zusätzlichen Schutz können – gerade bei glatzköpfigen Männern – Kopfbedeckungen bieten.“ Auch in geschlossenen Räumen sollten wir in manchen Fällen nicht auf den UV-Schutz verzichten. Nämlich dann, wenn sich der Homeoffice-Platz am Fenster befindet, wie der Experte weiß: „Zwar werden die UVB-Anteile durch eine Glasscheibe fast vollständig absorbiert, allerdings können UVA-Teile durchdringen. Schätzungen zufolge dringen 60 Prozent dieser Strahlen durch eine Scheibe. Treffen diese über einen längeren Zeitraum auf die Haut, können sie den gleichen Schaden anrichten, wie im Freien.“

Es ist wichtig der Entstehung von weißem Hautkrebs vorzubeugen.

Basalzellkarzinome – auch genannt Basaliome (umgangssprachlich weißer Hautkrebs) – stellen den weltweit häufigsten Hautkrebs dar. Die meisten Basaliome entstehen im Kopf- und Halsbereich durch eine starke UV-Belastung oder erbliche Neigung im Zusammenhang mit einem hellen Hauttyp. Die Tumorzellen können in Form von gelblich-rötlichen Knötchen bis hin zu fortgeschrittenen Geschwüren auftreten. „Es ist wichtig der Entstehung von weißem Hautkrebs vorzubeugen. Gelingt dies nicht, kann die vollständige operative Entfernung des Tumors sowohl von einem Dermatologen, als auch von einem Plastischen Chirurgen vorgenommen werden. Letzterer kann verschiedene OP-Techniken anwenden, sodass die Form und Ästhetik im Gesicht gewahrt wird, um Entstellungen vorzubeugen. Ganz gleich für welchen Facharzt sich ein Patient entscheidet, werden die Kosten im Normalfall von der Krankenkasse abgedeckt“, erklärt Dr. Altmann.

Um sicherzustellen, dass alle Krebszellen entfernt wurden, wird in jedem Fall eine Gewebeprobe entnommen und untersucht. Bei tiefergehenden Hauttumoren wird die Wunde erst vernäht, nachdem der Pathologe Entwarnung gegeben hat. Zuvor dient ein steriler Verband als Platzhalter. Dr. Altmann rät in jedem Fall dazu, weder die Verwendung von Sonnenschutz noch den regelmäßigen Hautkrebs-Checkup zu unterschätzen, um das Risiko für Hautkrebs so gering wie möglich zu halten.