

Neue Podcastfolge: Gesundheitsrisiko UV-Strahlung: Risiken kennen, richtig schützen

Berlin, 16.07.2026. In der neuen Podcastfolge „Angepasst!?“ klären die beiden dermatologischen Expert*innen, **Dr. Inga-Maria Hübner** und **Prof. Eckhardt Breitenbart**, Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) im Gespräch mit dem Host **Karin Gothe** darüber auf, welche Gesundheitsrisiken UV-Strahlung birgt und wie ein wirksamer Schutz aussehen kann. Ein Thema, das im öffentlichen Diskurs zu wenig Beachtung findet.

UV-Strahlung hat es immer gegeben. Was sich verändert hat, ist die Dauer und Häufigkeit unserer Exposition:

Wärmere Temperaturen und längere Sommer führen dazu, dass Menschen mehr Zeit im Freien verbringen, oft ohne ausreichenden Schutz. Hautkrebs ist bereits die häufigste Krebserkrankung in Deutschland, mit über 355.000 Neuerkrankungen jährlich. Fachleute prognostizieren bis 2050 einen weiteren Anstieg.

Ein zentrales Thema der Folge ist das hartnäckige Missverständnis rund um Bräune als Zeichen von Gesundheit. „Gesunde Bräune gibt es definitiv nicht. Bräune ist ein Zeichen des Schadens“, stellt Prof. Breitenbart klar. Solange dieses Bild in der Gesellschaft vorherrscht — bei über 77 Prozent der Bevölkerung — bleibt wirksame Prävention schwierig.

Besondere Gefährdung: Menschen, die im Freien arbeiten

Besonders dringend ist ein Umdenken bei Menschen, die ihre Arbeit unter freiem Himmel ausführen — Dachdecker, Straßenbauer, Landwirt*innen oder Beschäftigte im Küsten- und Hafenbereich. In Deutschland sind rund 7,2 Millionen Menschen in Außenberufen täglich intensiver UV-Strahlung ausgesetzt. Für sie reicht eine Tube Sonnencreme nicht aus. Gefragt sind strukturelle Maßnahmen: angepasste Arbeitszeiten, die die Mittagsstunden mit der höchsten UV-Belastung meiden, technische Schutzvorrichtungen sowie eine verpflichtende arbeitsmedizinische Beratung vor dem Einsatz im Freien. Das sogenannte TOP-Prinzip gibt dabei die Richtung vor: erst technische, dann organisatorische und zuletzt persönliche Schutzmaßnahmen — nicht umgekehrt.

Kommunen in der Verantwortung: Schutz dort schaffen, wo Menschen sich aufhalten

Gleichzeitig zeigt die Folge: Ein Umdenken muss nicht allein beim Individuum beginnen. Kommunen können mit einfachen und kostengünstigen Maßnahmen bereits viel bewirken. Dabei geht es nicht nur um Spielplätze und Schulhöfe — sondern um alle öffentlichen Orte, an denen Menschen Zeit verbringen: Strände, Parks, Sitzgelegenheiten im Stadtraum. Wo Bänke stehen, sollte Schatten sein — durch Sonnenschirme, Bäume oder andere Verschattungselemente. Gerade an stark frequentierten Stränden und Erholungsgebieten fehlt es häufig an ausreichenden Schattenplätzen. Denn Schatten und Begrünung schützen gleichzeitig vor Hitze und UV-Strahlung und kommen damit gleich mehreren Gesundheitszielen zugute.

Im Auftrag des:



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

lifu
Deutsches Institut
für Urbanistik

adelphi 

Die nationale Klimaanpassungsstrategie der Bundesregierung hat UV-Schutz als explizites Ziel aufgenommen — der Handlungsrahmen ist da, die Umsetzung kann jetzt beginnen.

Für weitere Informationen

Martina Müller | presse@zentrum-klimaanpassung.de | T: 0176 34448227

Das Zentrum Klimaanpassung

Das Zentrum KlimaAnpassung (ZKA) ist eine bundesweit tätige Beratungs- und Informationsstelle für die Anpassung an die Folgen der Klimakrise. Zentrale Aufgabe ist es, Kommunen und Träger sozialer Einrichtungen bei allen Fragen rund um das Thema Klimaanpassung zu unterstützen. Es wurde im Jahr 2021 durch das damalige Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) – heute Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) – gegründet und wird vom Deutschen Institut für Urbanistik in Kooperation mit der adelphi consult durchgeführt.

Im Auftrag des:



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

lifu
Deutsches Institut
für Urbanistik

adelphi