

Sonnenschutz: Fünf gängige Irrtümer im Faktencheck

Viele Menschen in Deutschland wissen nicht, wie sie sich richtig vor der Sonne schützen können. Das zeigt eine vom AOK-Bundesverband in Auftrag gegebene forsa-Umfrage. Für die Prävention von Hautkrebs ist dieses Wissen zentral, denn UV-Strahlung zählt zu den größten Risikofaktoren. Pro Jahr werden in Deutschland mehr als 240.000 Neuerkrankungen an hellem und schwarzem Hautkrebs diagnostiziert.¹ Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband, ordnet die weitverbreitetsten Irrtümer ein.

22 Prozent der Befragten glauben, dass man im Schatten vor Sonnenbrand geschützt sei.

Fakt ist jedoch: Auch im Schatten ist man großen Teilen der Strahlenbelastung ausgesetzt. Die UV-Strahlung ist bei Schatten unter einem Sonnenschirm z. B. nur um 30 Prozent geringer, unter einem Baum nur etwa um 20 Prozent.² Gut zu wissen: Wasser, Sand und Schnee sind weitere Faktoren, die UV-Strahlung durch Reflexion verstärken. Um sicher vor einem Sonnenbrand zu sein, reicht es also nicht aus, sich im Schatten aufzuhalten – zusätzlicher Sonnenschutz in Form von Sonnencreme ist unerlässlich.

Jeder zweite Befragte (49 Prozent) weiß nicht, was der Lichtschutzfaktor aussagt.

„Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie sehr sich die Dauer des Eigenschutzes der Haut verlängert. Die Eigenschutzzeit der Haut ist der Zeitraum, in dem man die eigene Haut der Sonne ungeschützt aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen“, erklärt Ärztin Dr. Eymers.

Ein Beispiel: Ein Mensch mit dem hellen Hauttyp I hat eine Eigenschutzzeit von 10 Minuten. Cremt sich diese Person mit einer Sonnencreme mit einem LSF 20 ein, kann sie sich 200 Minuten in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen – vorausgesetzt, es wurde ausreichend Sonnencreme verwendet. Der LSF sollte passend zum eigenen Hauttyp und zur entsprechenden Eigenschutzzeit ausgewählt werden.

Ein Fünftel (21 Prozent) der Menschen in Deutschland glaubt, ein hoher Lichtschutzfaktor verhindere die Bräunung der Haut.

Der LSF gibt nur an, wie viel länger man die Haut der Sonne aussetzen kann, ohne dass sich ein Sonnenbrand bildet. Wenn nicht ausreichend Sonnencreme mit dem richtigen Lichtschutzfaktor verwendet wird oder der Aufenthalt in der Sonne zu lange dauert, verringert sich der Schutz. Deshalb kann die Haut trotz eines hohen Lichtschutzfaktors nicht nur bräunen, sondern auch verbrennen. „Viele Menschen mögen einen leichten Sonnenbrand mit Beginn der Sommerzeit als nicht so schlimm einstufen“, so Dr. Eymers, „doch diese Annahme ist falsch. Auch wenn gerade

leichte Verbrennungen schnell abklingen – die Haut vergisst nicht, und eventuell entstandene Schäden können nicht mehr rückgängig gemacht werden. Gerade in jungen Jahren sind sie besonders gefährlich und erhöhen das Hautkrebsrisiko um das 2- bis 3-Fache.“³



¹ https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/krebs_in_deutschland_node.html

² https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/einfuehrung/einfuehrung_node.html

³ https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/einfuehrung/einfuehrung_node.html

Jeder Vierte (27 Prozent) denkt, dass durch den Schutz der Autoscheiben keine Sonnencreme nötig sei.

Das stimmt nur zum Teil! Man unterscheidet zwischen UV-A- und UV-B-Strahlung. UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und können langfristige Schäden verursachen, wie z. B. Hautalterung und das Risiko von Melanomen. UV-B-Strahlen hingegen sind hauptverantwortlich für Sonnenbrände. Beide Arten von Strahlung steigern bei wiederholter Exposition die Wahrscheinlichkeit, später an Hautkrebs zu erkranken.⁴ Vor UV-B-Strahlung ist man im Auto gut geschützt, doch die Seitenscheiben lassen UV-A-Strahlung durch. Im Sommer gilt daher auch im Auto: Eincremen nicht vergessen.⁵

Knapp jeder Dritte (31 Prozent) glaubt, dass man angebrochene Sonnencreme aus dem letzten Jahr bedenkenlos verwenden könne.

Die Inhaltsstoffe bereits geöffneter Sonnencreme verändern sich mit der Oxidation durch Sauerstoff. Damit nimmt der UV-Schutz mit der Zeit ab und kann keinen ausreichenden Schutz mehr bieten. Ungeöffnete Sonnencreme hält sich in etwa 30 Monate. Ist die Sonnencreme bereits geöffnet, verkürzt sich ihre Haltbarkeit. Diese ist auf der Rückseite der Verpackung durch eine Monatsangabe, bspw. 12M, gekennzeichnet.⁶ Um den Überblick zu behalten, kann es hilfreich sein, das Datum des Öffnens mit einem Stift auf der Verpackung zu vermerken. Wenn man nicht

sicher ist, ob die Sonnencreme noch gut ist, können Veränderungen in Geruch, Farbe oder Konsistenz Anzeichen sein, dass man die Sonnencreme lieber entsorgen sollte.

Mehr Informationen zur Hautkrebsprävention und -vorsorge unter aok.de/pk/thema/hautgesundheit/

Wie cremt man sich richtig ein?

Um sich effektiv zu schützen, braucht es die richtige Menge an Sonnencreme.

Für den ganzen Körper braucht ein durchschnittlich großer Erwachsener circa 40 Milliliter Sonnencreme, das sind in etwa vier gehäufte Esslöffel. Damit sich der UV-Schutz vollständig entfalten kann, sollte die Sonnencreme **20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne aufgetragen** werden. Wichtig ist vor allem: **regelmäßig nachcremen!** Also mindestens alle zwei Stunden und jeweils nach dem Baden und Abtrocknen sowie bei starkem Schwitzen – das gilt auch für wasserfeste Sonnencreme.⁷

Ein Beispiel:

Verbringt man einen Tag (circa 8 Stunden) im Freibad nur in der Sonne, müsste man sich mindestens fünfmal ein- bzw. nachcremen (ein Badegang eingerechnet) – und würde damit etwa 200 ml, also eine handelsübliche Tube Sonnencreme, allein verbrauchen.

Auch wichtig:

der richtige LSF. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt für Kinder z. B. einen Sonnenschutz mit mindestens LSF 30, für Erwachsene mindestens LSF 20. Menschen mit sehr heller oder sensibler Haut sollten besser einen noch höheren LSF wählen (30 oder 50).⁸



⁴ <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebsarten/hautkrebs/>

⁵ https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/auto/auto_node.html

⁶ <https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/haut-und-haare/wie-lange-haelt-sich-sonnencreme-713655.html>

⁷ <https://www.bfs.de/DE/mediathek/multimedia/video/fragen-antworten/opt-stimmen-von-der-strasse-sonnencreme.html>

⁸ https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme_node.html