



## Sonnenschutz Tipps vom Hautarzt: „Jeder Sonnenbrand ist zu viel“

Die Ergebnisse einer YouGov-Umfrage im Auftrag der HanseMerkur verdeutlichen die Unwissenheit beim Thema Hautkrebs in der Bevölkerung: **Ein Drittel der Deutschen weiß nicht, dass Sonnencreme vor Hautkrebs schützt.** Der **Hautarzt Dr. Peter Weisenseel** vom Dermatologikum Hamburg bringt im Experteninterview Licht ins Dunkel:

„UVA- und UVB-Strahlung tragen beide zur Hautalterung und der Entstehung von Hautkrebs bei“, auf diese beiden Kennzeichen sollte also auch beim **Kauf von Sonnencreme** geachtet werden. Zwar sorgt die **UVB-Strahlung** für den stechenden roten Schmerz auf der Haut (einfach zu merken: **B wie „Brand“**) – besonders tückisch ist aber vor allem die **UVA-Strahlung**. Zwar vertragen wir sie länger auf unserer Haut, sie dringt aber tiefer in die Hautschicht ein, wo sie auf Dauer die Kollagenfasern angreift und für Falten sorgt (**A wie Haut-Alterung**). Vor allem für Menschen mit einem hellen Hautton sind UV-Strahlen gefährlich, „weil die Haut einfach weniger Pigment bildet und das Pigment ein wichtiger Schutz vor Sonnenbrand ist“, erklärt Dr. Weisenseel. Insofern sollten hellhäutige Menschen oder jene, die bereits Hautkrebs oder Vorstufen davon entwickelt haben, beim Kauf von Sonnencreme auf einen besonders hohen LSF-Faktor achten.

## Sonnenschutz: Urlauber cremen zu wenig

Aber was genau ist dieser LSF? **Knapp 2 von 3 Deutschen** wissen nicht, was der Begriff bedeutet. Wir klären auf: Die Abkürzung steht für „Lichtschutzfaktor“, um den sich die **Eigenschutzzeit der Haut verlängert**. Kommen Ihnen die Angaben „LSF30“ oder „50+“ beim Sonnencreme-Kauf bekannt vor? Sie bedeuten, dass sich Sonnenanbeter 30- oder 50-mal länger in der Sonne aufhalten können, ohne zu verbrennen, als ohne zusätzlichen Schutz.

Dazu rät Dr. Weisenseel: „Um sich ausreichend zu schützen, sollte ein Erwachsener an einem sonnenreichen Tag für den ganzen Körper **etwa 40 Milliliter Sonnencreme verwenden**.“ Da vermutlich niemand im Urlaub eine Waage im Gepäck hat, gibt es eine einfache Eselsbrücke: „Die meisten Tuben oder Fläschchen beinhalten etwa zwischen 200 bis 250 Milliliter. Das heißt, eine davon reicht gerade mal 5 bis 6 Tage, also eine knappe Urlaubswoche.“ Das zu betonen, ist dem Hautexperten wichtig, denn „viele Patienten nehmen deutlich zu wenig Sonnenschutz mit und fahren nach 14 Tagen Urlaub immer noch mit einer halbvollen Flasche nach Hause.“ Was viele Urlauber verkennen: „Man muss auch zwischendurch **nachcremen – auch wenn wasserfest draufsteht**.“ Dabei gilt die Faustregel: „Wenn Sie sich unsicher sind, nehmen Sie lieber ausreichend viel von einer Creme mit LSF 30 als eine mit 50, von der Sie zu wenig auftragen. Dann sind Sie besser geschützt“, so der Hautexperte.

## Welcher Sonnenfilter passt zu mir?

Sie sind mit diesen Anwendungshinweise bereits vertraut? Wie steht es dann um Ihr Wissen bei den verschiedenen Arten von Sonnenschutz? **Man unterscheidet zwischen physikalischen oder mineralischen und chemischen Sonnenfiltern.** Erstere „legen sich praktisch wie ein kleiner Lack nach dem Auftragen direkt auf die Haut und reflektieren das Sonnenlicht“, so der Hautarzt. Obwohl besonders beliebt bei empfindlicher Haut und für die Anwendung bei Kindern, weist der physikalische Sonnenschutzfaktor kleine Mängel im UVA-Bereich auf. Aber auch der chemische (auch „organische“) Sonnenschutzfaktor ist nicht ganz unumstritten. Solche Cremes brechen die Sonnenstrahlen und können damit den hauteigenen Zellen nicht

mehr schaden – „manche stehen jedoch wegen hormonartiger Wirkung sowie aufgrund einzelner Substanzen in der Kritik, da sie eventuell Korallen schädigen können.“ Wer darauf achten möchte, kann sich auf der Ökotest-Website zusätzlich informieren.

Wie sieht's aber den Rest des Jahres außerhalb des Sommers mit dem Sonnenschutzfaktor aus? „Entscheidend ist hier der sogenannte **UV-Index**. Und der gibt auf einer Skala von etwa 1 bis 11 an, wie stark die persönliche UV-Belastung in einer Region ist.“ Der Experte betont: „Wärmestrahlen sind nicht gleichzusetzen mit UV-Strahlen“ – man sollte also das **ganze Jahr** über auf Schutzmaßnahmen wie die Verwendung von Sonnencreme achten. In Deutschland sei es im Flachland im Winter aber nicht nötig, da hier in der kalten Jahreszeit der UV-Indexwert 1 besteht.

## Sonnenbrände erhöhen Hautkrebsrisiko: „Die Haut vergisst nicht“

Generell gilt jedoch: Auf die Prävention kommt es an. Vielen Patienten ist das nicht bewusst. „Die Haut vergisst nicht. Wenn wir in der Kindheit oder Jugend schon Sonnenbrände mitgenommen haben, dann **merkt sich unsere Haut das ein Leben lang**.“ Rechtzeitige und regelmäßige Präventionsmaßnahmen sind also das A und O. Dazu Dr. Weisenseel: „Ganz wichtig ist natürlich die regelmäßige Hautkrebsvorsorge, die z.B. bei gesetzlich versicherten Patienten ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre von den Krankenkassen übernommen wird. Bei privaten Versicherungen ist die Kostenübernahme nicht an das Alter gebunden.“ Nur war fast **jeder zweite Deutsche (47 %) noch nie bei der Hautkrebsvorsorge**. Der Hautexperte erklärt sich das so: „Das Thema Krebs ist generell für jemanden, der noch nicht persönlich Betroffener ist oder jemanden im Umkreis hat, immer etwas Abstraktes.“ Er vermutet, dass das Problem vor allem darin liegt, „den Leuten zu vermitteln, was in 30 bis 40 Jahren passiert. Jetzt sind noch viele jung, gesund oder merken und sehen nichts auf ihrer Haut – und genau das ist das Gefährliche.“

Die Zahlen der Studie machen deutlich: **Aufklärungsarbeit ist dringend notwendig** – ebenso wie Innovationen im Bereich der allgemeinen Krebs-Früherkennung. In Deutschland steht bereits ein zusätzliches, effektives **Früherkennungsprogramm** zur Verfügung – [Krebs-Scan](#) – ein **Bluttest** in Kombination mit bildgebenden Verfahren wie MRT und PET/CT, mit dem schon in frühen, symptomlosen Phasen potenziell gefährliche Tumore entdeckt werden können. Die Zusatzversicherung der HanseMerkur ist die optimale Ergänzung zu gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogrammen.

Abschließend appelliert Dr. Weisenseel: „Es ist ganz wichtig, vor allem Sonnenbrände zu vermeiden. Nicht jeder Sonnenbrand führt zu Hautkrebs. Das sicher nicht. **Aber wenn wir wiederholt Sonnenbrände bekommen, steigt das Risiko für Hautkrebs deutlich an.**“

---

## Bildquellen

- FO\_83857929\_preview.jpg: HanseMerkur
- Portrait Weisenseel.png: HanseMerkur