

Hautkrebsmonat Mai: Die ADO warnt – Gefährliche Trends und Fake News zum Thema UV-Schutz!

Prof. Dr. Carola Berking, Erlangen:

Hautkrebsmonat Mai - Frühzeitiger Sonnenschutz ist entscheidend

Vorsicht bei Behauptungen zur UV-Strahlung in sozialen Netzwerken – Fake-News zum Sonnenschutz sind gerade wieder im Umlauf! Sonnencreme ist keineswegs schädlicher als UV-Strahlung oder verursacht Krebs. Auch die Vitamin-D-Produktion ist bei eingecremter Haut noch lange nicht komplett blockiert, wie immer wieder fälschlich behauptet wird. Dagegen ist es wissenschaftlich belegt, dass Schutz vor UV-Strahlung durch langärmelige Kleidung und Sonnencreme das Hautkrebsrisiko senken können.

„Hauptsache viral: gefährliche Trends und Fake News zum Thema UV-Schutz“ ist der Vortragstitel von **Prof. Dr. Carola Berking** auf dem diesjährigen Deutschen Hautkrebskongress vom 9.-12. September in der Kongresshalle Leipzig. Es ist der Jahreskongress der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Onkologie (ADO) der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG). In einer eigenen Session zu neuen Herausforderungen des UV-Schutzes wird auf dem Kongress mit verschiedenen Mythen aufgeräumt, die sich vor allem auch im Internet hartnäckig halten.

So ist es zum Beispiel nicht richtig, dass Sonnencreme die körpereigene Vitamin-D-Produktion komplett blockiert. Tatsächlich funktioniert die Vitamin-D-Aufnahme durch die Haut auch noch, wenn Sonnenschutz verwendet wird. Aktuelle Studien belegen, dass Sonnenschutzmittel kaum einen Vitamin-D-Mangel verursachen. Ausreichend für die Vitamin-D-Versorgung sind schon 15 Minuten Sonnenlicht auf Hände und Gesicht, dreimal in der Woche. Oft steckt hinter solchen Mythen der Versuch, eigene Produkte wie Nahrungsergänzungsmittel zu verkaufen, die eigentlich überflüssig wären.

Gegen den Mythos, dass durch Sonnenbrillen schneller Sonnenbrand verursacht werden soll oder die Melaninproduktion eingeschränkt werde, setzt sich immer stärker die Erkenntnis durch, wie wichtig der UV-Schutz der Augen ist, um mögliche Schäden wie Hornhaut- oder Bindehautentzündungen und Grauen Star zu verhindern oder das Entstehen der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) herauszuzögern.

Auch die verbreitete Ansicht, dass bei bewölktem Himmel kein Hautschutz notwendig sein soll, ist falsch. Tatsächlich kommen die UV-Strahlen – wenn auch nicht in der gleichen Stärke wie bei blauem Himmel – ebenso durch eine Wolkendecke, so dass auch dann Sonnenschutz empfohlen wird. Und auch wer meint, er könnte durch Eincremen mit „natürlichen“ Ölen wie Kokosöl oder Olivenöl seine Haut gegen UV-Strahlung schützen und das Hautkrebsrisiko senken, liegt falsch. Dieser Irrtum wurde schon häufig mit schlimmen Sonnenbränden bezahlt, die das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, nachweislich erhöhen.

Tatsächlich steigen die Hautkrebsfälle in Deutschland und weltweit seit Jahren kontinuierlich an. Allerdings nicht aufgrund der Nutzung von Sonnenschutzmitteln, denn die sind getestet und die

Krebsgefahr wurde als unbedenklich eingestuft. Sehr häufig werden sie aber zu sparsam aufgetragen, viele Anwender wiegen sich zudem in falscher Sicherheit und halten sich länger in der Sonne auf als ohne Sonnenschutzmittel. Es ist nicht richtig, dass ein zweites Mal eincremen den Lichtschutzfaktor verdoppelt. Das Nachcremen wird trotzdem empfohlen, um eine ausreichende Menge und einen vollständigen Schutz zu erreichen, insbesondere auch nach Abrieb wie durch Schwimmen oder starkes Schwitzen. Zwei Milligramm pro Quadratcentimeter Haut werden empfohlen, damit die Haut geschützt ist. Immer mehr wächst das Bewusstsein dafür, sich durch Kleidung zu schützen - langärmelige Shirts, Hosen und Sonnenhüte - und in der Mittagszeit die Sonne zu meiden.

UV-Strahlung nimmt immer weiter zu und ist die Hauptursache für Hautkrebs. Auf Grundlage einer aktuellen Studie mit besorgniserregenden Ergebnissen weist das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) darauf hin, dass Schutzmaßnahmen für den Alltag immer wichtiger werden - nicht nur im Hochsommer, sondern bereits im Frühjahr. Das BfS empfiehlt einen bewussten Umgang mit der Sonnenstrahlung und konsequenten Sonnenschutz, der dem Hauttyp angepasst ist. Vor der intensiveren UV-Strahlung und der deutlichen Zunahme des gesundheitlichen Risikos warnt auch der [Krebsinformationsdienst](#) am Deutschen Krebsforschungszentrum. Ganz besonders auch bei Babys und Kindern sei frühzeitiger Sonnenschutz entscheidend. Die täglich aktuelle Auskunft über den [UV-Index](#) mit Werten von 1 bis 11 über die UV-Strahlung im Tagesverlauf kann beim Bundesamt für Strahlenschutz oder dem Deutschen Wetterdienst abgefragt werden. Je stärker die Strahlung, desto schneller kann ungeschützte Haut geschädigt werden.