MedWiss.Online

Riskante Bräunungstrends auf Social-Media: Wie Jugendliche und Erwachsene vertrauenswürdige Medfluencer erkennen

Berlin – **Hautschädigende Social-Media-Trends wie „Sunscreen Contouring“ oder „High-UV-Tanning“ animieren im Sommer viele junge Menschen zu riskanten Bräunungsmethoden –verbreitet unter anderem von sogenannten Medfluencern. Um vertrauenswürdige Accounts von Blendern unterscheiden zu können, hat die Stiftung Gesundheitswissen leicht verständliche und schnell anwendbare Qualitäts-Kriterien zusammengestellt und stärkt so die digitale Gesundheitskompetenz.**

Riskanter Social-Media-Hype trifft auf echte Aufklärung

Gerade im Sommer ist die Haut extremen Belastungen ausgesetzt. Ein Sonnenbrand kann die Haut langfristig schädigen und Hautkrebs begünstigen. Dennoch verbreiten sich auf Plattformen wie TikTok und Instagram immer wieder gefährliche Trends zum Thema Bräunen und Sonnenschutz, die dem medizinischen Forschungsstand widersprechen. Beim „Sunscreen Contouring“ z. B. werden junge Menschen dazu animiert, nur einzelne Gesichtsbereiche mit Sonnencreme einzucremen und die anderen ungeschützt zu bräunen, um den Effekt eines dauerhaften konturenreichen Make-Ups zu erzeugen. Beim „High-UV-Tanning“ sollen sich die Menschen gezielt bei einem hohen UV-Index ungeschützt in der Sonne aufhalten, um schneller braun zu werden. Gerade viele junge Leute folgen diesen Trends, die teils von Medfluencern verbreitet werden.

Medfluencer werden Influencer genannt, die Inhalte zu Gesundheitsthemen wie Erkrankungen, Ernährung oder seelischer Gesundheit posten. Neben Fachkräften wie Ärztinnen, Psychotherapeuten oder Pflegekräften kann jeder als Medfluencer auftreten – auch Laien, Unternehmer, Agenturen oder Dienstleister. Zwar können vertrauenswürdige Accounts zu einem gesunden Lebensstil motivieren und verlässliche Informationen anbieten. Doch woran kann man diese erkennen? Hohe Klickzahlen oder eine unterhaltsame Präsentation belegen allein noch keine fachliche Korrektheit.

Der Qualitäts-Check: Wer ist ein echter Experte?

Medfluencer zu einer bestimmten Erkrankung oder einem Gesundheitsthema sind dann Experten, wenn sie echtes Expertenwissen besitzen. Das haben sie zum Beispiel, wenn sie eine Berufsausbildung und -erfahrung im medizinischen Bereich aufzeigen können. Auch Patienten mit einer seltenen Erkrankung besitzen durch ihren Erfahrungsschatz eine wertvolle Expertenmeinung. Hierbei handelt es sich jedoch um eine Einzelwahrnehmung, die nicht auf jeden zutreffen muss. Verbraucher sollten Accounts daher immer kritisch prüfen.

Anzeichen für vertrauenswürdige Medfluencer:

- **Klare Identität:** Der Medfluencer nennt seinen vollen Namen; die Person hinter dem Kanal ist eindeutig erkennbar.
- **Nachweisbare Expertise:** Es liegt fundiertes Fachwissen zum Thema vor, beispielsweise durch eine passende Berufsausbildung.
- **Werbefreiheit:** Die Beiträge enthalten keine Produkt- oder Medikamentenwerbung und

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

verzichten auf unwahre Heilungsversprechen.
- **Quellenangaben:** Für benannte Fakten werden medizinische Quellen angeführt.
- **Meinungskennzeichnung:** Eigene Meinungen werden transparent als solche angekündigt (z. B. „Meine Meinung dazu ist…“).
- **Ausgewogenheit:** Bei Behandlungen werden stets Vor- und Nachteile sowie Alternativen genannt. Es gibt keine Aufforderung, ärztliche Therapien abzubrechen oder zu verweigern.

Exkurs: So geht Sonnenschutz richtig

Zu viel Sonne kann die Gesundheit nachhaltig schädigen – egal zu welcher Jahreszeit. So schützen Sie sich richtig:

- **Schatten suchen und lange Kleidung tragen:** Lange Kleidung, breitkrempige Hüte und Sonnenbrillen bieten einen effektiven Schutz beim Aufenthalt in der Sonne. Sich im Schatten aufzuhalten, ist am sichersten – besonders zwischen 11 und 16 Uhr, wenn der UV-Index am höchsten ist.
- **Sonnencreme richtig anwenden:** Die Haut sollte großzügig mit einer Creme, die UVA- und UVB-Strahlen abwehrt, eingerieben werden. Der Lichtschutzfaktor (LSF) sollte mindestens 30, besser 50 betragen. Für den optimalen Schutz gilt das Motto: Viel hilft viel.
- **Zeitfaktor beachten:** Die Creme muss 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenaufenthalt aufgetragen werden, damit der Schutzfilm auf der Haut trocknet und abriebfest wird. Nachcremen ist nach etwa zwei Stunden sowie dem Schwimmen oder Schwitzen notwendig, um die Wirksamkeit zu erhalten.

Weitere Informationen:

Medfluencer: Kann ich Gesundheitsexperten im Netz vertrauen?
Sonnenschutz der Haut: So geht es richtig

Teilen Sie diesen Beitrag:

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de