

# Alles über Sonnenschutz

Fakten statt Mythen – was für Ihre Haut wirklich zählt

PATIENTENINFORMATION · SONNENSCHUTZ

Liebe Patientin, lieber Patient,

kaum ein Hautthema ist so voller Halbwahrheiten wie der Sonnenschutz. Der wichtigste Satz vorweg: **Man muss keinen Sonnenbrand haben, um seiner Haut zu schaden.** Ein Sonnenbrand ist nicht der Schaden selbst, sondern nur die sichtbare Alarmreaktion des Körpers – der eigentliche Zellschaden am Erbgut (DNA) entsteht oft schon vorher, völlig unbemerkt und auch ohne jede Rötung. Diese Information ordnet die wichtigsten Fakten für Sie ein.

## KURZ GESAGT

- Zellschäden entstehen lange vor dem Sonnenbrand – **Schutz betrifft jeden.**
- Sonnencreme schützt nachweislich vor **weißem und schwarzem Hautkrebs.**
- Der Mythos „Sonnencreme macht Krebs“ beruht auf veralteten, methodisch schwachen Studien.
- Richtige Reihenfolge: **1. Sonne meiden, 2. Kleidung, 3. gezielt cremen.**
- „Physikalisch vs. chemisch“ ist ein Irrtum – entscheidend ist ein **moderner Filter.**

## Warum das Thema wirklich alle betrifft

UV-Strahlung schädigt die Haut auf zwei Wegen: **UV-B** trifft direkt auf das Erbgut, **UV-A und UV-B** erzeugen zusätzlich freie Radikale, die die DNA indirekt angreifen. Weil diese Schäden unsichtbar bleiben, ist Schutz nicht nur eine Frage für den Strandurlaub.

## Wovor schützt Sonnencreme wirklich?

- **Weißer Hautkrebs (Plattenepithelkarzinom, SCC):** hier ist die Evidenz am stärksten – eine große australische Studie zeigte rund **40 % weniger Fälle** durch täglichen Schutz. Beim Basalzellkarzinom (BCC) ist der Nutzen bisher weniger klar belegt.
- **Schwarzer Hautkrebs (Melanom):** in einer Studie mit über 140.000 Frauen hatten regelmäßige Nutzerinnen ein **deutlich niedrigeres Melanomrisiko** – trotz insgesamt riskanteren Sonnenverhaltens.

## Der Mythos: „Sonnencreme macht Krebs“

Diese Behauptung stammt aus alten Beobachtungsstudien (vor 1990) mit methodischen Fehlern: Menschen mit hellem Hauttyp cremten sich häufiger – sie hatten ohnehin das höchste Risiko –, und die damaligen Produkte schützten kaum vor UV-A. **Moderne Auswertungen finden keine Risikoerhöhung.** Auch über 21 Jahre zeigte sich keine erhöhte Sterblichkeit durch Sonnencreme.

## Vorsicht vor trügerischer Sicherheit

Die pauschale Botschaft „jeden Morgen Lichtschutzfaktor (LSF), für alle“ kann in der Praxis das Gegenteil bewirken – sie verleitet zu riskanterem Verhalten. Drei typische Denkfehler:

- **Falsches Sicherheitsgefühl:** Wer sich „geschützt“ fühlt, bleibt oft länger und sorgloser in der prallen Sonne und sammelt so trotz Creme eine hohe UV-Dosis.
- **Labor vs. Alltag:** Der LSF auf der Tube wird mit einer dicken Laborschicht gemessen. Die meisten tragen weniger als die Hälfte auf – aus LSF 30 wird real oft nur LSF 10 oder weniger.

- **Der Schutz lässt nach:** Schweiß, Talg, Anfassen und Abrieb an Kleidung machen den Film bis zur Mittagssonne lückenhaft, selbst wenn morgens perfekt eingecremt wurde.

## Die richtige Reihenfolge beim UV-Schutz

- **1. Sonne meiden** – vor allem die Mittagssonne; Schatten nutzen.
- **2. Kleidung** – Hut, Textilien und Sonnenbrille schützen dauerhaft und zuverlässig, ohne nachzulassen.
- **3. Gezielt cremen** – für die Hautstellen, die frei bleiben und die Schritt 1 und 2 nicht abdecken.

## Filter im Check: modern statt veraltet

„Physikalisch vs. chemisch“ ist ein Irrtum – **alle** UV-Filter sind chemische Stoffe. Sinnvoll ist die Unterscheidung nach modern und veraltet:

Empfehlenswerte moderne Filter	Kritische Altfilter (besser meiden)
<b>Bemotrizinol (BEMT)</b> – sehr stabil, hocheffizient, gut bewertet	<b>Oxybenzon, Octinoxat</b> – korallenschädlich, hormonelle Bedenken
<b>DHNB</b> – starker, stabiler UV-A-Filter, sehr verträglich	<b>Octocrylen, Homosalat</b> – höheres Allergiepotenzial, in der EU teils streng reguliert
<b>Ethylhexyl Triazon, Tris-Biphenyl Triazin</b> – effiziente Breitbandfilter	

Ein rechtlich geschütztes Siegel „coral safe“ gibt es übrigens nicht – moderne Filter sind ökologisch vielversprechend, aber noch nicht abschließend geprüft.

## Zinkoxid – nicht automatisch die „grüne“ Lösung

Auf intakter Haut ist Zinkoxid sicher und auch für Kinder geeignet. Ökologisch ist unbeschichtetes Nano-Zinkoxid jedoch problematisch für Meereslebewesen, und in gemischten Formulierungen kann es andere Filter sogar schwächen. **Bitte keine Zink-Sprays** (Einatmen) und Vorsicht bei selbst gemischten „Do-it-yourself“-Cremes.

### UNSER FAZIT

**UV-Schutz betrifft alle** – die entscheidenden Schäden entstehen unsichtbar, bevor die Haut je gerötet ist.

- Erst die direkte Sonne meiden, dann Kleidung, dann gezielt cremen.
- Moderne Filter bevorzugen, problematische Altfilter meiden.
- An echten Bürotagen ohne relevante UV-Last ist ein täglicher LSF nicht zwingend nötig.
- Eine Creme, die man **gern und großzügig** aufträgt, ist besser als die „perfekte“, die im Schrank bleibt.

**Quelle:** Fachbeitrag zur evidenzbasierten Hautkrebsprävention; u. a. *Nambour-Trial* (randomisierte kontrollierte Studie zum SCC-Schutz) und *NOWAC-Kohorte* (> 140.000 Frauen, Melanomrisiko). Fachliche Einordnung durch CUTANEUM Dermatologie.

Dieses Informationsblatt ersetzt nicht das persönliche ärztliche Beratungsgespräch. Stand: Juli 2026.