



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Luca Toneatti, Kommunikationsbeauftragter, media@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 19
Datum Bern, 06. August 2019

Sonnencreme-Mythen

Immer öfter – besonders in den sozialen Medien – lesen sich Behauptungen, dass Sonnencreme nichts nützt und nur ein Marketinginstrument der Industrie ist. Dies verunsichert viele Menschen. Die Krebsliga rät zur Benutzung von Sonnencreme als ergänzende Schutzmassnahme zu Schatten, Hut, Sonnenbrille und Kleidung.

Den meisten Menschen ist bewusst, dass sie sich vor zu viel UV-Strahlung schützen sollten. Tun sie dies nicht, folgt bald der schmerzhafteste Sonnenbrand – womit das Risiko für eine Hautkrebserkrankung zunimmt. Die Haut vergisst nie: Denn nicht alle durch UV-Strahlen beschädigte Zellen, können vom Körper repariert werden. Sie können entarten, sich unkontrolliert vermehren und dadurch Hautkrebs verursachen. Vermehrt finden sich online Beiträge, die vor der Gefahr von Sonnencreme warnen. Sie soll Hautkrebs sogar hervorrufen, wird verkündet. Doch stimmt dies?

Nutzen von Sonnencreme wissenschaftlich belegt

Nach aktuellem Wissensstand ist der Nutzen von Sonnenschutzmitteln grösser als mögliche Risiken. Dermatologen, das Bundesamt für Gesundheit und die Krebsliga empfehlen die konsequente Anwendung von Sonnenschutzmittel, als Ergänzung zum Aufenthalt im Schatten, Sonnenbrille, Hut und dem Tragen von Kleidung. Die Fachpersonen der Krebsliga sind stetig daran die neuesten unabhängigen Forschungsergebnisse zusammenzutragen, um die besten Empfehlungen zur Vermeidung von Hautkrebs herausgeben zu können.

Anbei folgen drei Aussagen, die die Krebsliga gerne etwas genauer beleuchtet:

«Ich habe nie Sonnencreme benutzt und habe bisher kein Hautkrebs bekommen.»

Krebs ist eine Alterskrankheit. Gerade einmal ein Viertel der Hautkrebsbetroffenen ist bei der Diagnose unter 50 Jahre. Fest steht, dass bei jedem Sonnenbrand und auch schon bevor dieser eintritt, Erbgut in den Zellen der Haut beschädigt wird. Manche dieser beschädigten Zellen kann der Körper selbstständig reparieren, andere bleiben jedoch beschädigt zurück. Diese Zellen können anfangen sich selbstständig zu vermehren, woraus danach Krebs entstehen kann. Besonders Sonnenbrände im jungen Alter erhöhen das Hautkrebsrisiko.

«Wenn ich mich vor der Sonne schütze und Sonnencreme verwende, kann mein Körper nicht genügend Vitamin D produzieren.»

Für die Bildung von Vitamin D ist keine direkte Sonnenstrahlung nötig. Im Sommer trifft ausreichend indirekte UVB-Strahlung auf unseren Körper, damit dieser genügend Vitamin D produzieren kann und keine Mangelerscheinung eintritt. In den weniger sonnigen Jahreszeiten können Defizite auftreten. Im Falle eines Mangels können Ergänzungsmittel eingenommen werden, dies sollte jedoch vorab mit einer Fachperson besprochen werden.



«Schon seltsam, was haben die Menschen vor 100, 200 Jahren gemacht, bevor es Sonnencreme gab? Sind die alle an Hautkrebs erkrankt?»

Einerseits lag die Lebenserwartung der Menschen vor 100 Jahren durchschnittlich bei gerade einmal 45 Jahren. Zum anderen wird vermutet, dass verschiedene Faktoren zu mehr Hautkrebserkrankungen beitragen: das sich seit Jahren verändernde, UV-intensive Freizeitverhalten; häufige Sonnenurlaube sowie Solariumbesuche. Ein weiterer Grund könnte sein, dass die sehr gute medizinische Versorgung in der Schweiz es ermöglicht, Krebs frühzeitig zu erkennen und sie auch als Erkrankung zu erfassen (Krebsregister).

Aus diesen Gründen empfiehlt die Krebsliga:

- zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben, denn dies ist der beste Sonnenschutz.
- Hut, Sonnenbrille und Kleider tragen.
- Sonnenschutzmittel als Ergänzung auftragen.
- nicht ins Solarium gehen.

Das bietet die Krebsliga zum Sonnenschutz

Broschüren wie «Sonnenschutz», «Sonnenschutz – Das Wichtigste in Kürze» und «Sonnenschutz für mein Kind» sowie Faktenblätter können heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden unter www.krebsliga.ch/sonnenschutz

Die Krebsliga bietet Beratung und Unterstützung vor Ort Die kantonalen und regionalen Ligen sind in Ihrer Nähe. Sie bieten allen krebsbetroffenen Personen und ihren Angehörigen in der ganzen Schweiz individuelle Beratung und Unterstützung: www.krebsliga.ch/region	Die Fachberaterinnen vom «Krebstelefon» helfen weiter Telefon 0800 11 88 11 E-Mail helpline@krebsliga.ch Chat www.krebsliga.ch/cancerline Forum www.krebsforum.ch Skype krebstelefon.ch
---	---