

Sonnenschutz

Der Mythos von der gesunden Bräune

Eine sonnengebräunte Haut gilt immer noch als attraktiv – so sahen es 8 von 10 Europäern jedenfalls gemäss einer Umfrage. Was noch gravierender ist: 73 Prozent stimmten der Aussage zu, die Bräune sei «gesund».

Seit Jahrzehnten wird in Aufklärungskampagnen auf die Risiken der UV-Strahlen der Sonne hingewiesen. Doch offenbar werden viele Menschen von den Botschaften dieser Kampagnen nicht wirklich erreicht. Die Ergebnisse einer von 12 Lichtschutzexperten sowie mit Unterstützung von La Roche-Posay Laboratoires und IPSOS durchgeführten Umfrage unter 17 000 Personen aus 17 Ländern zeigen, dass die vermeintlich gesunde Bräune und andere Mythen über die Sonnenbestrahlung in Europa und anderen Ländern immer noch sehr verbreitet sind.

90 Prozent der Befragten aus den Risikogruppen gaben an, sich der Risiken der Sonne für ihre Haut bewusst zu sein. Dennoch hielten 72 Prozent der Risikopatienten eine Bräune für gesund – und damit deutlich mehr als die 62 Prozent unter denjenigen, die keine Vorgeschichte von Hautkrebs oder anderen durch Sonneneinstrahlung bedingten Hauterkrankungen hatten. Von Personen mit Hautkrebs, präkanzerösen Läsionen oder einer Fotodermatose in der Anamnese oder von Personen, die fotosensibilisierende oder immunsupprimierende Medikamente einnahmen, gaben 59 Prozent an, dass sie sich nicht vorstellen könnten, ohne Sonnenbräune aus dem Urlaub zurückzukehren, verglichen mit 48 Prozent der Personen ohne eine solche medizinische Vorgeschichte.

Obwohl 92 Prozent der Europäer sich der Risiken der Hautalterung durch die Sonne bewusst waren (86% ausserhalb Europas), gaben 84 Prozent von ihnen zu, dass sie sich nicht das ganze Jahr über schützten (79% ausserhalb Europas). «Diese Studie zeigt, wie sehr sich der Mythos der vermeintlich gesunden Sonnenbräune verfestigt hat – selbst bei denjenigen, die bereits Sonnenschäden erlitten oder Hautkrebs entwickelt haben», kommentierte Studienleiter Prof. Thierry Passeron aus Nizza: «Wir müssen das Bewusstsein für die durch Sonneneinstrahlung verursachte Schädigung der Hautzellen schärfen. Dies ist besonders wichtig in Europa, wo der Sonnenschutz im Vergleich zu anderen Ländern besonders mangelhaft zu sein scheint.»

Darüber hinaus ergab die Umfrage, dass nur 56 Prozent der Europäer wissen, dass Sonnenschutz bei bedecktem Himmel sinnvoll ist (gegenüber 64% ausserhalb Europas). Jeder 4. Europäer (24%) hielt es für sicher, ohne Sonnenschutz ins Freie zu gehen, wenn er bereits gebräunt war (gegenüber 21% ausserhalb Europas).

Nur 10 Prozent der Europäer gaben an, routinemässig oder häufig alle Formen des Sonnenschutzes zu verwenden, wie das Auftragen von Sonnenschutzmitteln, den Aufenthalt im Schatten, das Tragen eines Hutes und von Schutzkleidung das ganze Jahr über, gegenüber 14 Prozent der Befragten ausserhalb Europas. «Die Öffentlichkeit muss verstehen, dass sie ihre Haut das ganze Jahr über schützen muss, auch bei bedecktem Himmel. Einmal aufgetragenes Sonnenschutzmittel muss alle 2 Stunden erneut aufgetragen werden, um einen ausreichenden Schutz zu gewährleisten. Andere Massnahmen wie das Tragen einer Sonnenbrille, eines Hutes und schützender Kleidung sowie das Aufsuchen von Schatten, wenn dies möglich ist, sind ebenfalls wichtige Gewohnheiten zum Schutz vor der Sonne», so Passeron weiter.

Weitere Ergebnisse dieser Untersuchung:

- ▲ Etwas mehr als die Hälfte der Europäer (51%) gab an, routinemässig oder häufig eine Kopfbedeckung zu tragen, verglichen mit 57 Prozent ausserhalb Europas.
- ▲ Einen routinemässigen oder häufigen Aufenthalt im Schatten gaben 73 Prozent der Europäer an, verglichen mit 80 Prozent der Personen ausserhalb Europas.
- ▲ 62 Prozent der Europäer und 52 Prozent der Nichteuropäer verwendeten routinemässig oder häufig Sonnenschutzmittel, insbesondere an Armen, Beinen und Brust. Aber 10 Prozent der Europäer gaben an, überhaupt keine Sonnencreme zu verwenden, verglichen mit 16 Prozent ausserhalb Europas. Von denjenigen, die sich in der Sonne mit Sonnencreme eincremten, taten dies 34 Prozent nur einmal am Tag, verglichen mit 49 Prozent ausserhalb Europas.

Laut aktuellen Schätzungen sind etwa 1,7 Prozent der Erwachsenen in Europa an Hautkrebs erkrankt (ca. 7,3 Millionen Menschen). Die UV-Strahlung der Sonne ist für mehr als 80 Prozent der sichtbaren Zeichen der Lichtalterung verantwortlich. ▲

Adela Žatecky

Quelle: Präsentation «Sun exposure and associated risks in 17 countries: results from Europe compared to other continents», Abstract 129 und Satellitensymposium von L'Oreal am Jahreskongress der European Academy of Dermatology and Venereology (EADV), 7. bis 10. September 2022 in Mailand.