

Pressemitteilung

Direktion Bayreuth-Kulmbach

AOK-Umfrage zur Hautkrebsvorsorge – Teil 1

Bei Sonnenschutz viel Luft nach oben

Bayreuth, 26.07.2024

Zu viel ultraviolette (UV-)Strahlung durch Sonne oder Solarium ist der Hauptrisikofaktor für Hautkrebs. Das Risiko ist vielen Menschen in Bayern bewusst. In einer Umfrage, die forsa unter 502 Erwachsenen in Bayern für die AOK Bayern durchführte, gaben 84 Prozent der Befragten an, dass ihnen der Schutz vor Sonneneinstrahlung wichtig ist. „Das regelmäßige Verwenden von Sonnencremes und -sprays mit hohem Lichtschutzfaktor gehört mit zu den wichtigsten Maßnahmen, um mögliche Gesundheitsgefahren durch die Sonne zu vermeiden“, so Markus Rother, stellvertretender Direktor der AOK in Bayreuth. In der repräsentativen Umfrage gaben zwei Drittel der Menschen in Bayern an, zu Sonnenschutz zu greifen, um sich vor UV-Strahlung zu schützen, 73 Prozent der befragten Frauen und nur 58 Prozent der Männer. Mehr als die Hälfte der bayerischen Bevölkerung (51 Prozent) vergisst allerdings laut Umfrage häufig das Auftragen von Sonnenschutzmittel. Etwas weniger als die Hälfte aller Befragten (44 Prozent) greift nur an sonnenreichen Tagen, wenn sie sich mehrere Stunden am Stück im Freien aufhalten, zu einem Sonnenschutzmittel und etwa ein Viertel (24 Prozent) nur zu besonderen Gelegenheiten, wie etwa im Freibad oder im Urlaub. Sechs Prozent nutzen generell kein Sonnenschutzmittel.

Fehleinschätzungen gefährden ausreichenden Sonnenschutz

Es gibt zudem eine Reihe von Wissenslücken und Irrtümern, weshalb Menschen in Bayern nicht genügend für ihren Sonnenschutz tun. Zum Beispiel nimmt mehr als ein Viertel der Befragten (26 Prozent) an, dass sie durch Autoscheiben ausreichend vor Sonne geschützt seien und auf Sonnencreme verzichten könnten. Fast jede fünfte Person (19 Prozent) glaubt fälschlicherweise, dass man im Schatten vor Sonnenbrand geschützt sei. Und auch beim Thema Lichtschutzfaktor gibt es noch viel Unkenntnis. Nur etwas mehr als jeder Zweite in Bayern (57 Prozent) weiß, was der sogenannte Lichtschutzfaktor bedeutet. „Sonnenschutzmittel ermöglichen einen längeren Aufenthalt in

der Sonne, aber je empfindlicher und heller die Haut ist und je länger man in der Sonne bleibt, desto höher sollte der Schutzfaktor sein“, so Markus Rother. Wie lange ein Produkt die Haut schützt, hängt vom Lichtschutzfaktor (LSF) ab. LSF 30 bedeutet, dass man dreißigmal länger in der Sonne bleiben kann als ohne Schutz. Wessen Haut sich dann ohne Sonnenschutzmittel nach zehn Minuten rötet, kann mit LSF 30 theoretisch bis zu 300 Minuten – zehn Minuten mal Faktor 30 – in der Sonne bleiben. Hautärztinnen und Hautärzte raten allerdings, höchstens zwei Drittel dieser errechneten Zeit auszunutzen. Zudem sollte man den Sonnenschutz rechtzeitig, sorgfältig und reichlich auftragen. Es wird empfohlen, etwa drei bis vier gehäufte Esslöffel pro Eincremen zu verwenden. „Die richtige Menge an Sonnencreme wird von 19 Prozent der Befragten in Bayern unterschätzt, 32 Prozent schätzen die Menge korrekt ein, insgesamt 36 Prozent überschätzen die Menge“, erläutert Markus Rother und ergänzt: „Auch das regelmäßige Nachcremen ist wichtig, das heißt nach etwa zwei Stunden und unbedingt öfter, wenn man im Wasser war.“

Internet-Tipp:

www.aok.de/pk/thema/hautgesundheit/

Bilderservice:

Bild:



Bildunterschrift:

Gut geschützt: Sonnenschutzmittel mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor bevorzugen und in ausreichender Menge anwenden.

Urhebervermerk:

© AOK-Bundesverband