



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Ab 1. August 2026

Sonnenschutz-Mythen: Irrtümer erkennen, Hautkrebs vorbeugen

Jeden Sommer tauchen sie wieder auf: gut gemeinte Ratschläge, Halbwahrheiten und vermeintliche Geheimtipps rund um den Sonnenschutz. Dabei ist aus wissenschaftlicher Sicht klar, was am besten vor den krebserregenden UV-Strahlen schützt: Schatten, geeignete Kleidung und Sonnencreme, dazu Sonnenbrille und Hut. Eigentlich ganz einfach. Dennoch sorgen die vielen Mythen und Fehlinformationen immer wieder für Verunsicherung.

Die folgenden zehn Aussagen nehmen wir genauer unter die Lupe. Was auf den ersten Blick plausibel klingt, hält einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht immer stand. Manche Aussagen entpuppen sich dabei als gefährliche Irrtümer. In anderen steckt ein wahrer Kern, sie müssen aber richtig eingeordnet werden. Und manche erweisen sich am Ende tatsächlich als wahr.

1. Dunkle Haut braucht weniger Sonnenschutz.

Falsch. Zwar bietet dunklere Haut aufgrund ihres höheren Melanin-Gehalts einen gewissen natürlichen Schutz vor UV-Strahlung. Dieser ist jedoch nicht stark genug, um Sonnenbrand oder Hautkrebs zu verhindern. Deshalb gilt: Sonnenschutz ist für alle Hauttypen wichtig.

2. Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand.

Falsch. Das Solarium kann keinen wirksamen Sonnenschutz aufbauen. Im Gegenteil: Die UV-Strahlung dort ist selbst krebserregend, weshalb von Solarienbesuchen grundsätzlich abgeraten wird. Generell gilt: Es gibt kein Vorbräunen, das die Haut schützt. Jede sichtbare Bräunung ist ein Zeichen für UV-bedingte Hautschäden.

3. Sonnenbaden verhindert Vitamin-D-Mangel.

Falsch. Es stimmt zwar, dass der menschliche Organismus zur Produktion von Vitamin D Sonnenlicht braucht. Aber hierfür genügt es, Hände, Arme und Gesicht 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 25 Minuten – je nach Hauttyp und Jahreszeit – unbedeckt der Sonne auszusetzen. Hellere Hauttypen benötigen deutlich weniger Zeit als dunklere Hauttypen, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Im Sommer wird diese Zeit meist schon im ganz normalen Alltag erreicht. Mehr Sonne bedeutet nicht automatisch mehr Vitamin D. Zu viel UV-Strahlung kann die Haut schädigen und

das Hautkrebsrisiko erhöhen. Übrigens: Auch mit Sonnencreme kann der Körper weiterhin Vitamin-D bilden.

4. Mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) oder häufigem Nachcremen kann man den ganzen Tag in der Sonne bleiben.

Weitgehend falsch. Ein hoher Lichtschutzfaktor schützt zwar besser vor UV-Strahlung, verlängert aber nicht automatisch die sichere Aufenthaltsdauer. Auch mit hohem LSF und regelmäßigem Nachcremen kann man nicht den ganzen Tag in der Sonne bleiben. Das erneute Auftragen verlängert die Schutzzeit nicht, sondern stellt den Schutz nach dem Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen wieder her. Die UV-Belastung hängt unter anderem vom UV-Index, der Tageszeit, der Jahreszeit, dem Standort und dem Hauttyp ab. Intensive und lange Aufenthalte in der Sonne, besonders um die Mittagszeit, sollten daher vermieden werden.

Für das Auftragen der Sonnencreme wird empfohlen:

- 30–40 ml für den gesamten Körper eines Erwachsenen – das entspricht etwa dem Volumen eines Golfballs
- Nachcremen alle zwei Stunden oder öfter, je nach Aktivität

5. Mit Sonnencreme wird man nicht braun.

Falsch. Wie braun jemand wird, hängt einzig und allein von der Melanin-Produktion des Körpers ab – bei manchen ist sie stärker, bei anderen schwächer ausgeprägt.

6. Sonnenbrillen verstärken die Sonnenbrandgefahr.

Falsch. Die Produktion von Melanin, das in der Haut gebildet wird und – sehr begrenzt – vor Sonnenbrand schützt, wird durch das Tragen einer Sonnenbrille nicht beeinflusst. Ungeschützte Augen jedoch können durch UV-Strahlung geschädigt werden. Eine Sonnenbrille ist also wichtig für den Augenschutz. Beim Kauf sollte auf die Kennzeichnung UV 400 oder DIN EN ISO 12312-1 geachtet werden.

7. Bestimmte Nahrungsmittel sind ein natürlicher Sonnenschutz.

Weitgehend falsch. Zwar enthalten zum Beispiel Nüsse, Beeren, Karotten, Tomaten, Lachs und grüner Tee Stoffe, die die Haut vor Schäden durch UV-Strahlen schützen können. Aber dies ist weit entfernt von einem effektiven Sonnenschutz! Genauso übrigens wie Kokosöl, das als natürliches Mittel angepriesen wird.

8. Im Schatten und bei bewölktem Himmel braucht man keinen Sonnenschutz.

Falsch. Bäume, Schirme und andere Schattenspender halten nur einen Teil der UV-Strahlen ab. Durch Wolken dringen sogar noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung hindurch. Zusätzlich kann

UV-Strahlung durch Reflektion, etwa durch Wasser, Beton oder Schnee, verstärkt werden. Deshalb ist auch im Schatten und bei bewölktem Himmel ein ausreichender Sonnenschutz wichtig.

9. Sonnenschutz-Mittel sollten jedes Jahr neu angeschafft werden.

Weitgehend richtig. Wie lange ein Sonnenschutz-Mittel verwendet werden kann, hängt vom Produkt ab. Maßgeblich sind das Mindesthaltbarkeitsdatum oder die Haltbarkeitsangabe nach dem Öffnen, zum Beispiel „12 M“ für zwölf Monate. Ist die angegebene Haltbarkeit abgelaufen oder haben sich Geruch, Farbe oder Konsistenz verändert, sollte das Produkt nicht mehr verwendet werden. Da Sonnenschutz-Mittel jedoch häufig über längere Zeit bei hohen Temperaturen gelagert werden, wird vorsichtshalber empfohlen, sie jährlich zu ersetzen.

10. Sonne ohne Sonnenschutz ist krebserregend.

Richtig! Die UV-Strahlung der Sonne zählt zu den Hauptursachen für Hautkrebs. UV-Strahlen schädigen die Zellen der Haut langfristig, auch wenn es nicht zu einem Sonnenbrand kommt. Das ist besonders im Kindesalter gefährlich. In Deutschland gibt es nach Angaben der Deutschen Krebshilfe mehr als 355.000 neue Hautkrebsfälle pro Jahr.

Fazit: Glauben Sie nicht alles, was über Sonnenschutz verbreitet wird – vor allem nicht, wenn es sehr einfach klingt. Informieren Sie sich bei seriösen Quellen, etwa der Deutschen Krebshilfe oder der Verbraucherzentrale, damit Sie die Sonne gefahrlos genießen können.

Sie finden diesen Text ab 1. August 2026 zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) Text: Susanne Schneider, E-Mail info@freistil-texte.de

Weiterführende Links zum Thema

Die Deutsche Krebshilfe zu [Sonnenschutz-Mythen](#)

Ein [Faktencheck](#) der Apotheken-Umschau

Hinweise der Verbraucherzentrale zu [Sonnencremes](#)

Das Bundesamt für Strahlenschutz zu den verschiedenen [Hauttypen](#)

Gesundheit im Blick zum Thema [Augenschutz im Sommer](#)