

Sonnenbrand als Trend: Warum ein virales Schönheitsideal auf TikTok zur echten Gesundheitsgefahr wird

Lutherstadt Wittenberg, 17 Juni 2026 – Was auf TikTok gerade als Sommerlook inszeniert wird, ist aus medizinischer Sicht ein Alarmsignal. Immer mehr junge Menschen präsentieren leichte Sonnenbrände im Gesicht als ästhetisches Ideal, ohne zu wissen, was dabei unter der Haut passiert. Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, erklärt, warum dieser Trend gefährlicher ist, als er auf dem Smartphone aussieht.

Verharmlosung mit Konsequenzen

„Ein Sonnenbrand ist kein ästhetisches Phänomen. Er ist das sichtbare Zeichen einer UV-Schädigung, die bereits stattgefunden hat, und zwar irreversibel. UV-Strahlung schädigt die DNA in den Hautzellen direkt. Der Körper versucht, diese Schäden zu reparieren. Gelingt das nicht vollständig, können die betroffenen Zellen entarten. Jeder Sonnenbrand, auch ein vermeintlich kleiner, erhöht das Risiko für Hautkrebs, einschließlich des malignen Melanoms. Das ist keine abstrakte Langzeitgefahr, sondern ein belegter medizinischer Zusammenhang.“

TikTok-Trend blendet Krebsrisiko für Jugendliche aus

„In diesen Videos sieht man gerötete Haut, aber die gesundheitlichen Folgen werden konsequent ausgeblendet. Gerade Kinder und Jugendliche nehmen das als normalen Sommerlook wahr, ohne zu wissen, dass es sich bereits um eine Schädigung der Haut handelt. Wer früh wiederholt Sonnenbrände erleidet, trägt ein deutlich erhöhtes Krebsrisiko im Erwachsenenalter.“

Wie man sich vernünftig vor Sonne schützt

„Was in diesem Trend vollständig fehlt, ist jedes Bewusstsein für richtigen Sonnenschutz. Die empfohlene Menge Sonnencreme für den gesamten Körper entspricht etwa der Größe eines Golfballs. Wer zu wenig aufträgt, erreicht den angegebenen Lichtschutzfaktor nicht. Ich empfehle grundsätzlich LSF 50. Und was die wenigsten wissen: Nachcremen verlängert nicht die maximale Schutzzeit, es erhält lediglich den bestehenden Schutz aufrecht. Spätestens alle zwei Stunden sowie nach dem Baden oder Schwitzen muss neu eingecremt werden.“

Erhöhte Verantwortung für soziale Medien und Politik

„Influencer prägen, was als normal wahrgenommen wird. Wer als Influencer mit solchen Inhalten Reichweite erzielt, sollte seine Follower über die gesundheitlichen Risiken von UV-Strahlung aufklären müssen. Im Zuge der Gesundheitsreform hat die Expertenkommission aufgrund der finanziellen Lage im Gesundheitssystem vorgeschlagen, das Hautkrebsscreening als Kassenleistung für alle zu streichen. Was wir für ein falsches Zeichen halte, da die Zahl der diagnostizierten Hautkrebserkrankungen seit Jahren zunimmt. Aber auch die Plattformen sollten Verantwortung dafür tragen, gesundheitsgefährdende Inhalte zu kennzeichnen und richtigzustellen. Solange das nicht systematisch geschieht, bleibt Aufklärung die wirksamste Antwort. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern, Lehrkräfte und medizinisches Fachpersonal das Thema Sonnenschutz aktiver ansprechen, gerade jetzt, wo ein viraler Trend einen gefährlichen Gegenimpuls setzt. Solange Risiken in den Social-Media-Beiträgen ausgeblendet werden, entstehen bei jungen Nutzern falsche Maßstäbe im Umgang mit UV-Strahlung.“

Über Martin Schulze

Martin Schulze ist Apotheker und leitet seit 2014 die pharmazeutische Kundenbetreuung bei mycare.de. Bereits 2010 stieg er während seines praktischen Jahres ein und ist dem Unternehmen seitdem treu geblieben. Zunächst war er als Leiter der Qualitätskontrolle in der hauseigenen Verblisterung tätig, bevor er die Leitung der pharmazeutischen Abteilung übernahm. Zusätzlich verantwortet er heute Aufgaben als Großhandelsbeauftragter und als Beauftragter für Medizinproduktesicherheit.

Über [mycare.de](https://www.mycare.de)

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de (www.mycare.de) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patienten im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

Pressekontakte

Paul Jouen | paul.jouen@tonka-pr.com | +4930403668120

Julia Fiechtner | julia.fiechtner@tonka-pr.com | +4930403668109