

## Gut geschützt ins Freie

Im Frühjahr können die Temperaturen immer noch sehr kühl sein. Nicht zu unterschätzen ist allerdings die Kraft der Sonne, daher bereits jetzt an Sonnenschutz bei Aktivitäten im Freien zu denken.

### Passender Sonnenschutz schon im Frühling

Der Eigenschutz der Haut beträgt je nach Hauttyp nur etwa 5 Minuten bis zu 40 Minuten je nach Intensität der Sonneneinstrahlung. Als Faustregel gilt: Je heller die Haut, desto höher sollte der Schutz sein. Im Zweifelsfall lieber zum höheren Lichtschutzfaktor greifen.

### Angefangene Sonnencreme noch verwenden?

Nicht immer werden alle Sonnenschutzmittel in einer Saison aufgebraucht. Es ist möglich bereits geöffnete Verpackungen von Sonnencreme des Vorjahres noch zu verwenden. Vorausgesetzt sie wurde kühl und dunkel gelagert. Kontrollieren Sie Ihre Sonnenschutzprodukte vor der ersten Verwendung. Hat sich die Konsistenz und die Farbe verändert oder hat das Produkt einen scharfen, unangenehmen Geruch so ist es besser, sie zu entsorgen.

Einen Hinweis gibt auch das Symbol des geöffneten Tiegels mit Datumsangabe auf jeder Verpackung. Bis zu diesem Zeitpunkt garantiert der Hersteller eine unverminderte Wirksamkeit (z.B. 12M für 12 Monate). Danach kann der Lichtschutz nachlassen, verschwindet aber nicht komplett. Aber Achtung: Wird Sonnencreme bzw. Spray ständig großer Hitze oder direkter Sonnenbestrahlung ausgesetzt, lässt die Wirkung auch schon vor dem Ablaufdatum nach. Verschmutzungen wie Sand am Verschluss mindern ebenfalls die Haltbarkeit.

### Beim Neukauf auf die Inhaltsstoffe achten.

Chemische UV-Filter dringen in die Haut ein und benötigen zur vollen Wirksamkeit bis zu einer halben Stunde. Einige der Wirkstoffe stehen in Verdacht hormonähnlich zu wirken. Mineralische Filter beinhalten Mikropigmente (Zinkoxid oder Titandioxid) die Sonnenstrahlen schon an der Hautoberfläche blockieren. Sie wirken sofort nach dem Auftragen und sind auch für Kleinkinder empfehlenswert, weil sie im Gegensatz zu den chemischen Mitteln nicht in die Haut eindringen.

Bei zertifizierter Natur- und Biokosmetik sind keine chemischen Sonnenschutzfilter im Einsatz. Filter in Nano-Größe sind bei vielen Gütesiegeln ebenfalls nicht erlaubt (ECOCERT und BDIH).

#### Mehr zum Thema Sonnenschutz:

wir-leben-nachhaltig.at: [Sonnenschutz](#)

### Lippenpflege nicht vergessen

Neben bedenklichen Duftstoffen und Mineralölbestandteilen finden sich bei Tests von Lippenpflegestiften auch bedenkliche UV-Filter. ÖKO-Test rät daher Lippenpflege mit UV-Filtern nur im Winter bei Schnee und in den Bergen in höheren Lagen zu verwenden. Im Alltag auf pflegende Substanzen zurückgreifen. Vermeiden Sie das Befeuchten der Lippen mit der Zunge, das trocknet sie zusätzlich aus.

### Auch Kleidung bietet Sonnenschutz

Vor allem Kopf und Nacken sind exponiert und gehören geschützt. Ein Hut mit einer breiten Krempe oder eine Schirmkappe bieten Abhilfe. Kappen gibt es auch mit Nackenschutz. Vergessen Sie den Nackenschutz auch beim Radfahren nicht. Der Helm schützt zwar den Kopf, aber der Hals liegt oft frei und durch den Fahrtwind fällt die Sonnenbestrahlung nicht auf.

### Die Augen schützen

Scheint die Sonne ungetrübt vom Frühlingshimmel, so kann das Licht ganz schön blenden. Abhilfe schafft hier eine gute Sonnenbrille. Kinder rechtzeitig an das Tragen von Sonnenbrillen gewöhnen. Wind und Pflanzenpollen machen den Augen im Frühjahr zu schaffen. Augentropfen mit pflegenden Inhaltsstoffen verhindern gerötete Augen.

## Die Hände nicht vergessen

Bei Gartenarbeiten wird die Haut unserer Hände belastet. Daher sollte Anpflanzen und Umtopfen, Rückschneiden von Hecken und Bäumen, Hantieren mit Kübelpflanzen oder das Reinigen der Gartenmöbel immer mit passenden Handschuhen erledigt werden. Leider finden sich bei Tests immer wieder Schadstoffe in Handschuhen (Chrom, PAKs, ...). Bei groben Gartenarbeiten helfen dünne Baumwollhandschuhe unter die Lederhandschuhe gezogen. Beim Hantieren mit den zarten Jungpflanzen oder Arbeiten mit Wasser reichen herkömmliche Haushaltshandschuhe. Naturlatex ungepudert bevorzugen, außer Sie leiden an einer Latexallergie.

Und nach der Arbeit reichhaltige Hautpflege nicht vergessen.

### Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Sonnenschutz](#)  
wir-leben-nachhaltig.at: [Natürliche Hautpflege einfach selber machen](#)  
wir-leben-nachhaltig.at: [Lippenpflege selbst gemacht](#)  
wir-leben-nachhaltig.at: [Kosmetik](#)

VKI: [Hormonwirksame Chemikalien in Kosmetika](#)  
Codecheck: [Sonnenschutz](#)  
Gesundheitsportal Österreich: [Sonnenschutzmittel](#)  
ÖKO-Test: [Lippenpflege mit UV-Filtern](#)

[Zurück zur Übersicht](#)