
Sonnenschutz

Sonne nachhaltig genießen

Die Sonne ist unsere Lebensquelle und „Gute-Laune-Faktor Nr. 1“. Sie wirkt positiv auf Körper und Geist. Wir benötigen das Sonnenlicht auch zur Bildung von Vitamin D, das für Knochenaufbau und Muskulatur wichtig ist. Zuviel Sonnenstrahlung allerdings schädigt unsere Haut und es besteht die Gefahr von Hautkrebs. Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne, genießen Sie die wärmenden Strahlen maßvoll und achten Sie auf den richtigen Sonnenschutz.

Der Hauttyp ist wichtig

Welches Sonnenschutzmittel Sie verwenden sollten, hängt von der Intensität der Einstrahlung ab und vom eigenen Hauttyp. Je heller der Hauttyp, desto höher sollte der Schutz sein. Am Meer und in höheren Lagen im Gebirge ist die Einstrahlung wesentlich stärker. Zusätzlich reflektieren Wasser, Sand und Schnee die Sonne. Im Schatten reduziert sich die Strahlung dagegen. Im Zweifelsfall lieber zum höheren Schutz greifen. Wer Wassersport betreibt oder sich viel im Wasser aufhält, sollte ein wasserfestes Mittel verwenden.

Den passenden Sonnenschutz wählen

Der Lichtschutzfaktor (LSF), auch Sonnenschutzfaktor (Sun Protection Factor oder SPF) gibt an, um wie viel länger als der entsprechende Hauttyp der Aufenthalt in der Sonne mit einem Sonnenschutzmittel sein kann, als ohne. Produkte gelten erst mit einem LSF von 6 überhaupt als Sonnenschutzmittel. UVB-Filter schützen vor Sonnenbrand. UVA-Filter schützen vor langfristigen Schäden. Beide Faktoren sind in gängigen Produkten aufeinander abgestimmt. Seit 2008 muss der UVA-Schutz mindestens 1/3 des angegebenen LSF sein.

Der LSF multipliziert mit der Eigenschutzzeit ergibt die Dauer des Sonnenbades ohne Sonnenbrandgefahr.

Ein gutes Sonnenschutzmittel ist photostabil. Die Photostabilität eines Sonnenschutzfilters bedeutet, dass sich der Filter unter UV-Bestrahlung nicht zersetzt. Eine mineralische Sonnencreme ist immer photostabil.

Die Einteilung des Lichtschutzfaktors:

- Niedriges Schutzniveau (Lichtschutzfaktor 6-10)
- Mittleres Schutzniveau (Lichtschutzfaktor 15-25)
- Hohes Schutzniveau (Lichtschutzfaktor 30-50)
- Sehr hohes Schutzniveau (Lichtschutzfaktor 50+)

Sonnencreme mit mineralischem Filter

Sonnenschutzmittel wirken entweder mit chemischen oder mineralischen UV-Filtern. Als chemische Filter

werden Substanzen eingesetzt, die in die Haut eindringen, dort die UV-Strahlung aufnehmen und in Wärmestrahlung umwandeln. Tragen Sie Sonnencreme mit chemischem UV-Filter rechtzeitig vor dem Sonnenbad auf. Diese Filter benötigen bis zu einer halben Stunde, um voll wirksam zu werden.

Chemische Filter können jedoch Allergien auslösen und einige stehen im Verdacht hormonähnlich zu wirken wie z.B. Ethylhexyl Methoxycinnamate, Benzophenone-3, Octocrylene und 4-Methylbenzylidene Camphor. Daher wird empfohlen, diese Produkte nicht bei Kindern unter einem Jahr anzuwenden. Bei zertifizierter Naturkosmetik sind keine chemischen Sonnenschutzfilter im Einsatz.

Mineralische (bzw. physikalische) Filter beinhalten Mikropigmente (Zinkoxid oder Titandioxid). Diese blockieren die Strahlung schon an der Hautoberfläche und reflektieren sie. Produkte mit mineralischen Filtern sind auch für Kleinkinder empfehlenswert, weil sie im Gegensatz zu den chemischen Mitteln nicht in die Haut eindringen. Mineralische Filter wirken sofort nach dem Eincremen. Sie ziehen jedoch schlechter ein und können einen weißlichen Film auf der Haut hinterlassen. Mittlerweile hat sich dies jedoch etwas verbessert, die Produkte sind zwar noch auf der Haut sichtbar, aber aufgrund der vermehrt eingesetzten Nanotechnologie nicht mehr so stark wie früher.

Problematisch kann jedoch die Verwendung von Aluminium in den mineralischen Sonnenschutzmitteln sein. Achten Sie daher beim Kauf von Sonnenschutzmitteln, ob Aluminium in der Liste der Inhaltsstoffe aufscheint.

Achten Sie beim Kauf von Sonnenschutzmitteln auch auf weitere Inhaltsstoffe wie Duftstoffe und Emulgatoren (z.B. PEGs). Diese Stoffe sind unnötig und können Allergien fördern.

Zu den umstrittenen Inhaltsstoffen in Sonnencremes gehören auch entzündungshemmende, hautberuhigende Substanzen wie Panthenol, Aloe Vera, Bisabolol, Calendula oder Ectoin. Durch sie rötet sich die Haut langsamer und ein Sonnenbrand kann leichter übersehen werden. Solche Wirkstoffe sind besser für die Pflege danach.

In vielen Sonnencremes sind Nanopartikel enthalten

Kleinste Partikel (unter 100 Nanometer) tragen die Bezeichnung Nano. In mineralischen (aber auch in Kombination mit chemischen Filtern) werden Nanoteilchen von Titandioxid und Zinkoxid eingesetzt. Materialien verändern in Nano-Größe ihre Eigenschaften.

Diese Fähigkeit wird genutzt, um unerwünschte Effekte wie den „Weiß-Effekt“ und schlechtes Auftragen zu verhindern. Es ist in Fachkreisen jedoch noch strittig, ob diese kleinsten Teile von der Haut aufgenommen werden und in den Körper gelangen.

Produkte die Nano-Partikel enthalten, müssen seit Juli 2013 den Zusatz „Nano“ in der Liste der Inhaltsstoffe tragen. Bei gesunder Haut sind keine negativen Effekte nachgewiesen. Wollen Sie auf Nummer sicher gehen, dann verwenden Sie nanofreie Produkte.

Großzügig verteilen und öfter nachcremen

Hohe Lichtschutzfaktoren wiegen uns in falsche Sicherheit. Das Nachcremen wird vernachlässigt oder überhaupt vergessen. Auch nach dem Schwimmen oder wenn wir stark schwitzen ist das Nachcremen notwendig. Die sogenannten „Sonnenterrassen“ (Nasenrücken, Schultern, Ohren und Wangen) besonders sorgfältig behandeln.

Nicht nur das Nachcremen ist wichtig. Verwenden Sie schon für das erste Eincremen ausreichend Sonnenschutzmittel. Als Faustregel gilt: ca. 2 mg/cm² Haut. Dies entspricht ca. 6 Teelöffel für einen Erwachsenen.

Kinderhaut besonders schützen

Die Haut von Kindern ist empfindlicher als die Erwachsener. Der volle Eigenschutz wird erst ab ca. 15 Jahren entwickelt. Babys und Kleinkinder nie der prallen Sonne aussetzen. Schützen Sie Kinder mit Kleidung und vergessen Sie nicht eine Kopfbedeckung, am besten mit Nackenschutz. Alle nicht bedeckten Körperstellen mit Sonnenschutz eincremen. Achtung: Auch im Schatten und bei bedecktem Himmel ist Vorsicht angesagt! Bis zu 80% der UV-Strahlung dringen auch dann noch auf die Erdoberfläche.

Augenschutz durch Sonnenbrille nicht vergessen

Die Augen werden beim Sonnenschutz oft vergessen. Besonders gefährlich sind reflektierende Flächen wie Wasser, Sand oder im Winter bzw. im Gebirge Schnee. Besonders wichtig ist der 100%ige Schutz vor UV-Strahlung (UVA, UV-B und UV-C) bis 400 Nanometer. Achten Sie beim Kauf von Sonnenbrillen auf die Kennzeichnung UV-400-Schutzfilter und das CE-Zeichen. Dieser Schutz reicht für den Alltag. Im Gebirge und beim Schifahren ist zusätzlich wichtig, dass seitlich kein Licht einfallen kann.

Getönte Brillengläser schützen vor Blendung durch die Sonne und hier ist die Blendschutzkategorie 2 ausreichend. Aber Achtung bei Brillen mit dunklen Gläsern ohne UV-Schutz. Die Pupillen gehen hinter dem dunklen Glas auf und die Strahlung dringt ungehindert ins Auge ein.

Brillen mit Kratzern wechseln.

Gewöhnen Sie auch Kinder an das Tragen einer Sonnenbrille.

Zusätzlichen Sonnenschutz verwenden

Mit Kleidung und Kopfbedeckung können Sie sich zusätzlich schützen. Helle und nasse Kleidung lässt mehr Strahlung durch als dunkle, trockene Textilien. Es gibt spezielle Sonnenschutzbekleidung, die einen LSF-Wert bis 80 erreicht. Aber auch „normale“ Textilien ohne chemische Ausrüstung können durch eine dichte Webart bis zu LSF 20 erreichen.

In Ländern mit hoher Hautkrebsrate wie in Australien und Neuseeland ist das Bewusstsein über geeignete Textilien zum Sonnenschutz höher als bei uns. Textilien schützen auch bei Lichtempfindlichkeit und bei Sonnenallergien.

Achten Sie bei Textilien auf den UPF-Wert (Ultraviolet Protection Factor). Dieser gibt an, um welchen Faktor der Aufenthalt in der Sonne ohne Sonnenbrand verlängert werden kann.

Nach der Sonne die Haut pflegen

Waschen Sie nach dem Sonnenbad die Reste von Sonnencreme, Schweiß und Sand von Ihrer Haut ab. Viele After Sun Lotionen haben einen kühlenden Effekt und führen der Haut Feuchtigkeit zu, enthalten zum Teil jedoch bedenkliche und umstrittene Inhaltsstoffe. Aloe Vera wirkt hautberuhigend, Hamamelis lindert leichten Sonnenbrand.

Sonnenbrand mit Hausmitteln lindern

Leichte Rötungen und Juckreiz der Haut lassen sich gut mit Hausmitteln wie Topfen, Joghurt, Kamillen- oder Schwarztee oder Aloe Vera Saft lindern. Lassen Sie Ihrer Haut Zeit sich zu erholen und gehen Sie nicht gleich wieder in die Sonne. Viel Trinken hilft verlorene Flüssigkeit auszugleichen. Bei starker Hautrötung und Bläschenbildung ist der Gang zum Hausarzt ratsam.

Tipp UserIn: Sonnenschutz am Kopf

In den letzten paar Jahren sind Strohhüte wieder ganz aktuell geworden - mit einer breiten Krempe schützen Sie Kopf, Gesicht und Nacken vor Sonneneinstrahlung - sie lassen jede frische Brise durch und schauen echt schick aus.

Tipp von Mariechen 1

Kindersonnenbrillen sollten besonders robust sein

Wählen Sie eine Brillenfassung die den Belastungen im Alltag eines Kindes standhält. Empfehlenswert sind Kunststoffrahmen mit abgerundeten Kanten und bruchfeste Gläser aus Kunststoff.

Probieren Sie die Brille unbedingt vor dem Kauf. Die Fassung darf keine Druckstellen erzeugen. Bequemer sind gummierte Bügel. Sie geben auch mehr Halt. Achten Sie darauf, dass die Brille die Augen komplett umschließt, um ein seitliches Eindringen der UV-Strahlen ins Auge zu verhindern.

Sonnenschutzmittel richtig lagern

Durch ein ausgewiesenes Mindesthaltbarkeitsdatum und ein Tiegelsymbol kennzeichnen Hersteller die Haltbarkeit des Produktes. Ein geöffneter Tiegel mit einer Zahl gibt an, wie lange das Produkt nach dem ersten Öffnen verwendbar ist (z.B. 12M für 12 Monate). Der Hersteller garantiert die Wirksamkeit bis zu diesem Datum. Auch darüber hinaus ist das Produkt noch zu verwenden, der UV-Schutz lässt allerdings Auch vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums kann die Wirksamkeit leiden. Lassen Sie Sonnencreme oder Sonnenmilch bzw Spray nicht direkt in der Sonne liegen. Hitze und Sonnenlicht schaden den Produkten. Halten Sie den Verschluss sauber, so können keine Keime eindringen und die Mittel halten länger.

Angefangene Sonnenschutzmittel können Sie kühl und dunkel (Kühlschrank oder Keller) zur Verwendung in der nächsten Saison lagern. Vor der ersten Verwendung allerdings kontrollieren. Hände weg von Sonnenschutzmitteln deren Farbe, Konsistenz oder Geruch sich verändert hat.