

Faktenblatt Sonnencreme

Warum ist Sonnenschutz wichtig?

Sonnenstrahlung enthält ultraviolette (UV-)Strahlen, die die Haut schädigen können. Während **UVB**-Strahlen vor allem Sonnenbrand verursachen, dringen **UVA**-Strahlen tiefer in die Haut ein und fördern die Hautalterung. Beide Strahlungsarten erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Sonnenschutz ist deshalb essentieller Bestandteil des Gesundheitsschutzes.

Was bedeutet der Lichtschutzfaktor (LSF)?

Der LSF gibt an, wie stark ein Sonnenschutzmittel die Haut vor UVB-Strahlung schützt. Er beschreibt, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit der Haut theoretisch verlängert, wenn ausreichend Sonnencreme aufgetragen wird. Ein LSF 30 filtert rund 97 Prozent der UVB-Strahlen, ein LSF 50 etwa 98 Prozent, insofern bietet kein Sonnenschutzmittel einen vollständigen Schutz. Entscheidend ist zudem, dass das Produkt auch einen ausreichenden UVA-Schutz bietet.

Der Lichtschutzfaktor zeigt zudem, um welchen Faktor sich die individuelle Eigenschutzzeit der Haut theoretisch verlängert, wenn die Sonnencreme ausreichend und gleichmässig aufgetragen wird. Die maximale Aufenthaltsdauer in der Sonne lässt sich berechnen, indem die Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor multipliziert wird. Beträgt die Eigenschutzzeit beispielsweise zehn Minuten, ergibt sich mit LSF 30 eine theoretische Schutzdauer von 300 Minuten.

Diese Zeit sollte jedoch nicht vollständig ausgeschöpft werden. Fachleute empfehlen, höchstens rund 60 Prozent der theoretischen Schutzdauer in der direkten Sonne zu verbringen. Im Beispiel entspricht dies etwa 180 Minuten. Der Grund: Schwitzen, Baden sowie Abrieb durch Kleidung, Sand oder ein Badetuch können die Schutzwirkung der Sonnencreme verringern.

Welcher Lichtschutzfaktor ist sinnvoll?

Für den Alltag wird in der Regel ein Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30 empfohlen. Für Kinder, Menschen mit empfindlicher Haut oder bei intensiver Sonneneinstrahlung, etwa in den Bergen, am Wasser oder in südlichen Ländern, ist LSF 50 oder 50+ die bessere Wahl.

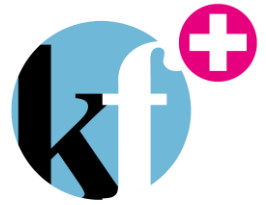
Richtig eincremen

Die Schutzwirkung wird nur erreicht, wenn Sonnencreme grosszügig und gleichmässig aufgetragen wird. Erwachsene benötigen für den ganzen Körper etwa 30 bis 40 Milliliter Sonnencreme, also ungefähr sechs Teelöffel. Besonders häufig vergessen werden Ohren, Nacken, Fussrücken und Lippen.

Nachcremen ist wichtig, erhält aber nicht die ursprüngliche Schutzzeit. Es ersetzt vielmehr den Sonnenschutz, der durch Schwitzen, Baden oder Abrieb verloren gegangen ist. Nach dem Baden oder Abtrocknen sollte deshalb erneut eingecremt werden, auch bei wasserfesten Produkten.

Reicht Sonnencreme allein?

Nein. Fachleute empfehlen ein Bündel von Schutzmassnahmen. Dazu gehören:



- direkte Sonne während der Mittagszeit möglichst meiden,
- schützende Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille tragen,
- Schatten aufsuchen,
- Sonnencreme als ergänzende Schutzmassnahme verwenden.

Sonnencreme ermöglicht keinen unbegrenzten Aufenthalt in der Sonne!

Mineralische und organische UV-Filter

Sonnencremes schützen mithilfe unterschiedlicher UV-Filter:

- **Mineralische UV-Filter** (z. B. Zinkoxid oder Titandioxid) bilden eine Schutzschicht auf der Haut, welche UV-Strahlung reflektiert und streut.
- **Organische (chemische) UV-Filter** absorbieren UV-Strahlung und wandeln sie in Wärme um.

Beide Systeme können wirksam schützen. Die Wahl hängt unter anderem von Hauttyp, Verträglichkeit und persönlichen Vorlieben ab.

Umweltaspekte

Viele Sonnencremes enthalten UV-Filter wie Octinoxat oder Amiloxat, die als deutlich wassergefährdend eingestuft werden. Empfehlenswert sind diesbezüglich insbesondere Produkte mit mineralischen UV-Filtern ohne Nanopartikel. Wer die Umwelt möglichst wenig belasten möchte, kann auf umweltfreundliche Produkte achten und zusätzlich vermehrt auf Kleidung und Schatten setzen.

Tipps für Konsumentinnen und Konsumenten

- Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 30, bei intensiver Sonneneinstrahlung LSF 50 wählen.
- Auf einen ausgewiesenen UVA-Schutz achten.
- Grosszügig und regelmässig eincremen.
- Nach dem Baden oder starkem Schwitzen erneut Sonnencreme auftragen.
- Sonnencreme kühl lagern und geöffnete Produkte nicht über mehrere Saisons verwenden.
- Sonnenschutz immer mit weiteren Schutzmassnahmen wie Kleidung und Schatten kombinieren.

Dramatisch gefährliche Bräunungstips auf SocialMedia

Sogenannte «Influenzer» scheuen sich nicht, absurde und gefährliche Tips zur raschen Bräunung zu geben. So zum Beispiel keinen Sonnenschutz zu verwenden, um die körpereigenen Pigmente rascher zu aktivieren. Bei Sonnenbrand helfe Wassermelone, oder Hautkrebs sei durch die Einnahme von Kurkuma zu heilen. Auf keinen Fall Tips dieser Art befolgen!