

Sonnenschutz statt Sonnenbrand

Tipps zum richtigen Bräunen

Endlich Sommer und Sonne satt: Die Strahlen am blauen Himmel sorgen für Hochstimmung und helfen im menschlichen Körper das für das Immunsystem und Knochen wichtige Vitamin D zu bilden. Je nach Hauttyp – von hell über mittel bis dunkel – baut die Haut bei langsamer Gewöhnung einen gewissen Eigenschutz auf, indem sie sich durch das Pigment Melanin braun färbt und sich ihre oberste Hornschicht verdickt. Die Schattenseite: Zuviel Sonnenstrahlung kann zu Hautkrebs führen und die Haut vorzeitig altern lassen. Achtung: „Bei kleinen Kindern sind die hauteigenen Schutzmechanismen noch nicht voll ausgebildet, deshalb sollten die Jüngsten besonders gut vor intensiver Sonnenstrahlung geschützt werden“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Folgende Tipps helfen kleinen und großen Sonnenanbetern, die Alarmstufe Rot auf der Haut wirksam zu vermeiden:

- ✓ **Schatten und luftige Kleidung:** Raus aus der Sonne! – Diese Goldene Regel ist bei praller Mittagsonne zwischen 11 und 15 Uhr oberstes Gebot! Am Strand oder auf der Wiese bieten ein schattenspendender Sonnenschirm oder eine Strandmuschel – ideal mit UV-Standard 801 – den nötigen Schutz. Alternativ beispielsweise beim Wandern die Haut mit luftiger, weicher Kleidung umhüllen und den Kopf mit Kappe oder Hut bedecken. Auf die Nase gehört eine große, gut anliegende Sonnenbrille mit UV-Schutz 400. Mit einer solchen Brille werden die für die Augen gefährlichen Sonnenstrahlen abgewehrt.
- ✓ **Sonnencreme:** Die auf die Haut aufgetragene Pflege blockt die schädliche Strahlung nicht hundertprozentig ab und ist daher nach Schatten und Kleidung nur die drittbeste Strategie, sich zu schützen. Sonnencreme beugt auch nur für eine begrenzte Dauer Sonnenbrand vor. Zum Schutz muss Sonnencreme richtig dick aufgetragen und etwa alle zwei Stunden erneuert werden. Dadurch bleibt der Schutz erhalten. Durch Nachcremen verlängert sich jedoch nicht die Zeit, in der man sich ohne Rötung der Sonne aussetzen kann.
- ✓ **Lichtschutzfaktor richtig deuten:** Der Lichtschutzfaktor (LSF) auf der Verpackung gibt an, wie stark eine Sonnencreme die Haut vor einem Sonnenbrand schützt. Wer berechnen will, wie lange man sich den Sonnenstrahlen aussetzen kann, ohne dass die

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

Haut rot wird, muss den auf der Packung angegebenen Lichtschutzfaktor mit der persönlichen Eigenschutzzeit der Haut multiplizieren. Kinder und sehr hellhäutige Menschen verfügen nur über eine kurze Eigenschutzzeit von unter zehn Minuten. Je dunkler der Teint desto länger ist diese Zeitspanne. Das Problem: Viele Sonnenanbeter kennen ihre individuelle Eigenschutzzeit nicht, die nicht nur vom Hauttyp, sondern auch von der aktuellen Strahlungsintensität abhängig ist. Vorsorglich sollte deshalb die berechnete maximale Aufenthaltsdauer, die auf den Sonnenmilchprodukten angegeben ist, um ein Drittel reduziert werden – also statt 30 Minuten Sonnenbaden lieber nur 20 Minuten. Und: Bei LSF 30 wird bereits circa 95 Prozent der Strahlung gefiltert. Höhere Lichtschutzfaktoren – etwa LSF 50 – bieten deshalb keinen großen Zusatznutzen.

- ✓ **Physikalische Filter bevorzugen:** Sonnenschutz auf der Haut wird häufig durch organisch-chemische Lichtschutzfilter in den Cremes und Lotionen erzielt. Bei empfindlichen Menschen können diese Filter zu Hautreizungen und Allergien führen. Außerdem weisen Tierversuche darauf hin, dass einige dieser Filtersubstanzen das Hormonsystem schädigen können. Anders wirken physikalische Filter, deren Pigmente – zum Beispiel Titanium Dioxide und Zinc Oxide – die Strahlung wie winzige Spiegel abwehren. Physikalische Filter werden häufig in Form von winzig kleinen Nanoteilchen verwendet, die in der Liste der Inhaltsstoffe mit dem Zusatz „nano“ gekennzeichnet sind. In Naturkosmetikprodukten, erkennbar unter anderem am BDIH- oder NATRUE-Siegel, sind nur physikalische Lichtschutzpigmente zugelassen. Menschen mit empfindlicher Haut oder Allergien vertragen diese oft besser. In den meisten konventionellen Produkten werden beide Arten von Lichtschutzfiltern kombiniert.

Wissenswertes zum Sonnenschutz und zu Kosmetikprodukten vermitteln auch die Umweltberater der Verbraucherzentrale NRW in den örtlichen Beratungsstellen – Kontakt unter www.verbraucherzentrale.nrw/umweltberatung – sowie die Online-Schadstoffberatung unter www.verbraucherzentrale.nrw/schadstoffe.

Stand der Information: 25. Juni 2020

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp