

## Sommer, Sonne ... Sonnenschutz!

Do, 06.08.2020 - 10:00

**Ein Sonnenbrand schon am zweiten Urlaubstag? Dies lässt sich leicht vermeiden!**

**Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt Tipps für den Sonnenschutz und informiert über aktuelle Produkttests.**

Ein Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm und schmerzhaft, sondern erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken, denn UV-Strahlung ist der Hauptauslöser für Hautkrebs. Auch wenn dies hinlänglich bekannt ist, nehmen viele Menschen dieses Risiko im Urlaub noch immer sprichwörtlich auf die „leichte Schulter“.

### **Hauttyp: von keltisch bis mediterran**

Wie empfindlich die Haut auf Sonnenlicht reagiert, hängt vom individuellen Hauttyp ab. Menschen aus den nördlicheren Regionen der Erde sind in der Regel weniger stark pigmentiert, haben also eine hellere Haut als Menschen aus den Äquator-Regionen. Je höher der natürliche Melanin-Anteil in den Hautzellen ist, desto weniger anfällig ist die Haut für Sonnenbrand. Es werden sechs verschiedene Hauttypen unterschieden, die Hauttypen von 1 (keltischer Typ – bekommt immer und schnell einen Sonnenbrand) bis 4 (mediterraner Typ – bekommt selten bis nie einen Sonnenbrand) werden als europäische Hauttypen bezeichnet.

### **Wie schädlich ist UV-Strahlung?**

Die ultraviolette Strahlung des Sonnenlichts wird je nach Wellenlänge in UVA-, UVB- und UVC-Strahlen unterteilt. UVB-Strahlen führen zu einer Bräunung der Haut und bei zu starker Exposition zu Sonnenbrand. Auch bewirken sie die Umwandlung von Hautzellen zu Tumorzellen. UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein. Sie bewirken zwar keinen akuten Sonnenbrand, schädigen aber die Haut langfristig durch die Bildung von freien Radikalen. Zu den Folgen zählen die vorzeitige Hautalterung und der gefürchtete Schwarze Hautkrebs (Malignes Melanom). Während die Atmosphäre rund 90 Prozent der UVB-Strahlung der Sonne abschirmt, gelangt die UVA-Strahlung fast vollständig zur Erdoberfläche.

## **Was schützt vor zu viel Sonne?**

Der wirksamste Sonnenschutz besteht darin, der Sonne aus dem Weg zu gehen, wenn sie steil am Himmel steht. Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonnenstrahlung am stärksten, in dieser Zeit ist es besser, den Schatten aufzusuchen.

Auch Kleidung schützt vor schädlicher UV-Strahlung. Für Kleinkinder und Kinder gibt es spezielle Kleidung für das Bad im kühlen Nass.

Unbedeckte Haut sollte mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt werden, welches sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt.

## **Faktor 15, 30 oder 50?**

Der Sonnenschutzfaktor (SPF – engl. Sun Protection Factor) gibt an, um wie viel sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängern lässt. Faktor 30 bedeutet, dass man, geschützt durch ein solches Mittel, 30 Mal länger in der Sonne bleiben kann als ohne Schutz. Nicht nur für den Aufenthalt am Strand oder am Pool sollte man zur Sonnencreme greifen. Auch am Berg oder beim Stadtbummel sollte die unbedeckte Haut eingecremt werden.

Bei eher heller Haut wird ein hoher Lichtschutzfaktor (ca. SPF 30) empfohlen. Nur für Personen mit eher dunklem Hauttyp, die schon etwas vorgebräunt sind, ist auch ein mittlerer Lichtschutzfaktor (SPF 15 – 20) ausreichend. Für Kleinkinder am besten geeignet sind Sonnenschutzmittel mit mineralischem Filter und sehr hohem Sonnenschutzfaktor (SPF 50), die frei von Konservierungsmitteln und Parfum sind.

Herkömmliche Sonnenschutzmittel enthalten überwiegend chemische Lichtschutzfilter, während Bio-Hersteller mineralische Lichtschutzfilter wie Titandioxid und Zinkoxid verwenden. Einige der chemischen Filter (Benzophenone-3, Octocrylene) stehen im Verdacht, wie ein Hormon zu wirken, und lassen sich auch in der Muttermilch nachweisen. Die Zeitschrift „Öko-Test“ empfiehlt daher generell die Verwendung von Sonnenschutzmitteln mit mineralischem Filter, auch wenn es gegenüber sehr kleinen mineralischen (Nano-)Partikeln Bedenken gibt, sie könnten möglicherweise über die Haut in den Körper gelangen.

Sonnencreme, -milch oder -spray muss übrigens immer großzügig aufgetragen werden, denn nur dann wird die erwünschte Schutzwirkung erreicht. Achtung: die Schutzzeit kann durch Nachcremen nicht verlängert und sollte daher nicht überschritten werden!

## **Was heißt hier wasserfest?**

Auch Sonnenschutzmittel, die als „wasserfest“ ausgelobt werden, büßen beim Baden oder Schwimmen durch Verdünnung einen Teil ihrer Schutzwirkung ein. Starkes Schwitzen hat einen ähnlichen Effekt. Daher wird empfohlen, die Haut nach dem Bad oder nach schweißtreibender körperlicher Aktivität neuerlich einzucremen.

## **Licht- und Schattenseiten von Sonnenschutzmitteln**

Aktuelle Produkttests verschiedener Konsumentenschutzorganisationen zeigen, dass am Markt erhältliche Sonnenschutzmittel in der Mehrzahl einen guten Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen bieten, häufig aber gesundheitlich fragwürdige Stoffe enthalten.

Das italienische Magazin „Il Salvagente“ berichtet in der Juli-Ausgabe über eine gemeinsame

Untersuchung spanischer und englischer Konsumentenschützer: fünf von 14 Sonnenschutzmitteln erreichen die angegebene Schutzwirkung gegenüber UVB (LSF 30) nicht, alle 14 bieten aber ausreichenden Schutz gegenüber UVA. Die Preise reichen von 38,35 Euro pro Liter bis 124,95 Euro pro Liter, am schlechtesten schneidet das teuerste Produkt ab und am besten das viertbilligste Mittel. „Il Salvagente“ listet darüber hinaus die enthaltenen unerwünschten Inhaltsstoffe auf. Stoffe wie Phenoxyethanol, Parabene, Silikone, Polyethylenglykol (PEG), Butylhydroxytoluol (BHT), Paraffin und bestimmte Duftstoffe werden als toxisch, irritierend oder allergieauslösend eingestuft, sie können das Hormonsystem beeinflussen, die Hautdurchlässigkeit verändern und die Hautporen verstopfen. Alle 14 untersuchten Sonnencremen enthalten zwischen null und sechs dieser unerwünschten Inhaltsstoffe. Wer diese auf der Haut vermeiden möchte, sollte kontrollierte Naturkosmetik-Produkte bevorzugen. Das Beste unter den getesteten Produkten ist die "Cien Sun Latte Solare biologico", erhältlich bei der Lidl. Den ersten Platz erhält diese Sonnencreme dank des enthaltenen physikalischen (oder mineralischen) Lichtschutzfilter aus Zinkoxid (ZnO), eine chemische Verbindung aus Zink und Sauerstoff. Bei der Wahl des richtigen Sonnenschutzes sind diese mineralischen (oder physikalischen) UV-Filter, in der Tat, gegenüber ihre organischen (oder chemischen) "Verwandten" zu bevorzugen. Laut der amerikanischen "Food and Drug Administration" könnte nämlich auch nur eine einzige Anwendung der chemischen Lichtschutzfilter für unseren Organismus schädlich sein.

Detaillierte Informationen zu den aktuellen Testergebnissen sind in den Juli-Ausgaben der Konsumentenschutzmagazine „Il Salvagente“ (Italien) verfügbar. Dieses Magazin kann am Sitz der Verbraucherzentrale in Bozen eingesehen werden.