
Sonnenschutzmittel unter der Lupe

Mo, 12.07.2021 - 16:08

Nach einer langen, von Reisebeschränkungen gekennzeichneten Zeit, freuen sich nun viele VerbraucherInnen auf das Koffer packen und den lang ersehnten Urlaub. Ob es sich um einen Urlaub auf dem Berg oder am Meer handelt - ein geeignetes Sonnenschutzmittel darf dabei nicht fehlen.

Die UV-Strahlung gefährdet unsere Gesundheit - viel mehr als man von ein gewöhnlicher Sonnenbrand vermuten ließe. Ohne den passenden Sonnenschutz drohen durch die immer stärkere UV-Strahlung frühzeitige Hautalterung sowie das Erscheinen von Hautkrebs.

Mit den Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol und den Informationen zu aktuellen Produkttests lässt sich ein Sonnenbrand jedoch vermeiden.

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 20, 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.

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

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 erneut einzucremen.

Licht- und Schattenseiten von Sonnenschutzmitteln

Verschiedene Konsumentenzeitschriften, wie der Konsument, Altroconsumo-insalute und der Salvagente, haben kürzlich aktuelle Produkttests von Produkte mit hohem und sehr hohem Lichtschutzfaktor (30, 50 und 50+) durchgeführt. Getestet wurde hauptsächlich, ob der Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen den angeführten Lichtschutzfaktoren entspricht, und ob diese Produkte auch gesundheitlich fragwürdige Stoffe enthalten.

Was zeigen die im größten Teil negativ ausgefallenen Testergebnisse:

Bei einigen der analysierten Sonnenschutzmittel zeigt sich, dass der garantierte und beworbene Lichtschutzfaktor nicht erreicht wird. Auch wurden in mehreren Sonnencremen nicht erwünschte Substanzen vorgefunden, wie z.B. chemische Lichtschutzfilter. Eins davon ist das Octocrylene. Eine Studie der französischen Universität Sorbonne sowie ein Test der Zeitschrift Konsument zeigen, dass sich bei einer Lagerung bei 40 Grad Benzophenon-Konzentrationen in den Lotionen und Sprays, die diesen UV-Filter enthalten, formen. Laut einer Einschätzung des deutschen Bundesamtes für Risikobewertung geht man bei der Aufnahme von einer gewissen Menge von Benzophenon-Konzentrationen direkte gesundheitliche Risiken ein. Außerdem gibt es den Verdacht, dass diese Lichtschutzfilter endokrine Disruptoren sind, die das hormonelle Gleichgewicht stören und biologisch gesehen für unsere Umwelt schlecht abbaubar sind.

Weiters hat die italienische Zeitschrift Altroconsumo-insalute 40 verschiedene Inhaltsstoffe in den getesteten Cremes gefunden, die Mikroplastik verursachen, sowie Duftstoffe und Konservierungsmittel, die als toxisch, irritierend oder allergieauslösend eingestuft werden.

Der „Il Salvagente“ listet darüber hinaus enthaltene unerwünschte Inhaltsstoffe, wie Phenoxyethanol, Parabene, Silikone, Polyethylenglykol (PEG), Butylhydroxytoluol (BHT), Paraffin und bestimmte

Duftstoffe, die das Hormonsystem beeinflussen, die Hautdurchlässigkeit verändern und die Hautporen verstopfen.

Positive Aspekte der Tests:

Die italienische Zeitschrift Altroconsumo-insalute hat beim Testen der Sonnen-Sprays einen Vorteil erkannt, und zwar benötigen diese weniger Konservierungsmittel, da sie weniger in Kontakt mit Luft kommen. Bei den Sonnen-Sprays wurde auch eine geringere Produktverschwendung festgestellt. Das Sonnenschutzmittel, welches vom Altroconsumo als bestes Produkt bewertet wurde, ist unter den Cremes das Piz Buin (Moisturising sun lotion 200 ml) und bei den Sprays der Nivea Sun (Protect & bronze 300 ml)

Die beste Sonnenschutzcreme vom Konsument-Test ist unter den SPF 30 die „dm Sundance“ mit 82 Punkten auf 100. Für die Kategorie SPF 50 und 50+ hat der „Sun Kiss Sensitiv Sonnen-Spray“ von Spar mit 80/100 die meisten Punkte erhalten. Ein klarer Hinweis, dass teuer nicht automatisch gleich gut ist.

Detaillierte Informationen zu den aktuellen Testergebnissen sind in den Juni-Ausgaben der Konsumentenschutzmagazine „Il Salvagente“ (Italien) und „Altroconsumo-insalute“ (Italien) sowie im Tagesmagazin „Konsument“ (Juli-Ausgabe) verfügbar. Diese Magazine können am Sitz der Verbraucherzentrale in Bozen eingesehen werden.