

## Wissenswertes über Sonnencremes und UV-Schutzkleidung

von Dr. Alexander Meisinger

„Die Sonne ist das Auge der Welt, die Freude des Tages, die Schönheit des Himmels, die Anmut der Natur, das Juwel der Schöpfung“, so beschreibt Ambrosius, Bischof von Mailand und Dichter, im 4. Jhd seine Empfindungen über die Sonne. Doch die Sonne oder vielmehr die uns schützende Ozonschicht ist heute nicht mehr das, was sie früher einmal war! Leichtsinniger und unachtsamer Umgang mit der Sonne erhöht das Hautkrebsrisiko weshalb ein effektiver Schutz vor den gefährlichen, nicht sichtbaren ultravioletten Strahlen (UV-Strahlen) unabdingbar ist.

Im folgenden Artikel möchte ich Ihnen Wissenswertes über Sonnencremes, UV-Filter und Lichtschutzfaktoren berichten, Tipps für Sonnenschutz bei Kindern geben und auf den hervorragenden Sonnenschutz durch spezielle UV-Schutzkleidung hinweisen.

### Sonnencremes - der Vergleich zählt sich aus

Sonnencremes blockieren mit Hilfe von chemischen und/oder mineralischen Filtern krebserregende UV-A und UV-B Strahlen. UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand und fördern die Entstehung von Hautkrebs. UVA-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und bewirken die Bräunung der Haut. Sie sind allerdings auch für frühzeitige Hautalterung und Faltenbildung verantwortlich und können ebenfalls zur Entstehung von Hautkrebs beitragen.

Der Handel bietet in Apotheken, Supermärkten, Drogerien oder Bioläden eine Vielzahl verschiedenster Produkte in unterschiedlichen Preisklassen an, die sich hinsichtlich Lichtschutzfaktor, UV-Filter, Konservierungs- und Farbstoffe sowie Parfum unterscheiden.

Um die richtige Auswahl im Sonnencreme-Dschungel zu finden, kann man sich an unabhängigen Testberichten von **Konsument.at** oder **Öko-Test** orientieren, die jedes Jahr auf's Neue die gängigsten Sonnencremes unter die Lupe nehmen.

Bei Betrachtung der heurigen Testergebnisse fällt auf, dass Preis und Hersteller keine Rückschlüsse auf die Qualität einer Sonnencreme zulassen. So landen günstige Produkte vom Diskonter im Spitzenfeld, während teure Apotheken-Sonnencremes oft nur schlecht abschneiden. Der Preis ist also kein Garant für die Qualität einer Sonnencreme!

Interessant sind auch die unterschiedlichen Testergebnisse der selben Produkte. So landet der Testsieger von Öko-Test (der *Kinder Sonnenbalsam LSF 30* von Alverde) bei Konsument.at mit der Note „durchschnittlich“ im hinteren Feld. Grund dafür sind die schlechten Anwenundeigenschaften dieser Sonnencreme, die bei Konsument.at offensichtlich eine größere Rolle spielen als bei Öko-Test. Ähnlich ergeht es der Bioladen-Sonnencreme „Baby & Kids Sonnencreme LSF 50“ von Eco Cosmetics: Bei Öko-Test bekommt sie ein „Gut“, bei Konsument.at aufgrund des völlig unzureichenden UV-A Schutzes ein vernichtendes „Nicht zufriedenstellend“!

## UV-Filter können chemisch und/oder mineralisch sein

Viele Kosmetikerhersteller setzen inzwischen ergänzend zu chemischen UV-Filtern, die in die Haut einziehen, auch mineralische UV-Filter ein, die hauptsächlich an die Haut anlegen und das Sonnenlicht reflektieren.

Titandioxid ist ein gebräuchlicher mineralischer Filter, der heute meist in Form von Nanopartikeln verwendet wird. Bei gesunder Haut kann man Nanopartikel-Cremes bedenkenlos verwenden, bei wunder oder verletzter Haut besser nicht.

Problematisch sind jedoch Sonnensprays mit Nanopartikeln - die winzigen Teilchen werden eingeatmet und können die Lungen schädigen. Zudem werden Sonnensprays häufig zu dünn aufgetragen. Deshalb ist es besser, das Mittel zuerst in die Hände zu sprühen und dann auf dem Körper aufzutragen.

Öko-Test empfiehlt prinzipiell Produkte mit rein mineralischem Schutz, da chemische UV-Filter wie Octocrylene auch hormonelle Wirkungen haben. Gewarnt wird bei Öko-Test auch vor entzündungshemmenden Zusatzstoffen wie Calendula, Panthenol, Aloe Vera, Bisabolol oder Ectoin: Diese verzögern das Ausbilden von Rötungen und täuschen so einen länger anhaltenden Sonnenschutz vor!

## Der Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor (LSF) bezieht sich nur auf den UV-B Schutz und gibt an, wie lange man sich eingecremt in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Grundlage der Schutzdauer ist die sog. „Eigenschutzzeit“, die wiederum abhängig vom persönlichen Hauttyp ist. Beträgt diese zum Beispiel 10 bis 20 Minuten (Hauttyp II), dann kann man sich mit LSF 30 theoretisch dreißig Mal länger in der Sonne aufhalten als ohne Sonnenschutz. Das wären etwa acht Stunden. Aber auch nur dann, wenn man sich wirklich dick eincremt und regelmäßig nachcremt – durch Schwitzen oder Baden mit Abtrocknen geht ja immer etwas an Schutz verloren. Zu bedenken ist auch, dass sich durch's Nachcremen die errechnete Aufenthaltszeit nicht verlängern lässt - ist sie einmal verstrichen, so kann sich die Haut nicht mehr gegen weitere Sonnenstrahlung schützen.

## Sonnenschutz ist bei Kindern besonders wichtig

Gerade bei Kindern, die oft viel Zeit im Freien verbringen, ist ein guter UV-Lichtschutz besonders wichtig. Die Haut von Kindern ist noch dünn und das Schutzsystem noch nicht voll ausgereift. So geht den Kleinen etwa die Fähigkeit ab, sich durch Bräune und Verdickung der obersten Hautschicht (Lichtschwiele) einen gewissen Eigenschutz vor UV-Strahlen aufzubauen. Besonders gefährdet sind Kinder mit sehr heller Haut. Für sie sollte man immer Lichtschutzfaktor 50 oder höher verwenden.

In der sonnenintensiven Zeit zwischen 11 und 15 Uhr sollte man darauf achten, dass Kinder im Schatten spielen. Auch sollte beim Auftragen der Sonnencreme nicht gespart werden - vor allem besonders exponierte Stellen wie Gesicht, Nacken, Ohren und Arme sollten reichlich eingecremt werden.

## Sehr guter UV-Schutz durch spezielle Bekleidung

Zusätzlich zu Sonnencremes sind T-Shirts, Kapperl und Sonnenbrillen angesagt. Im Grunde kann man Kinder mit nichts besser und vor allem ohne Chemie vor UV-Strahlung schützen als mit Kleidung!

Bei Textilien wird der Sonnenschutz mit UPF (Ultraviolet Protection Factor) angegeben. Ein weißes T-Shirt aus Baumwolle hat einen UPF von etwa 10 - das heißt, es blockt 10% der UV-Strahlung ab. Deshalb ist spezielle UV-Schutzkleidung mit einem höheren UPF (bis 80!) durchaus sinnvoll ist. Der Sonnenschutz dieser Textilien wird einerseits durch die besonders dichte Verarbeitung erreicht, andererseits durch spezielle Kunstfasern oder Mineralpartikel, die UV-Strahlen gut absorbieren bzw. reflektieren.

Und mittlerweile gibt's auch eine große Auswahl an stylischer und kinderfreundlicher Sonnenschutzkleidung – nicht nur T-Shirts, Shorts oder Kapperl, auch Badehosen und Badeanzüge sind erhältlich. Dem beliebten Baden & Plantschen sollte also kein Sonnenbrand mehr im Wege stehen.

## Links zu den aktuellen Sonnencreme-Tests

Öko-Test: <http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=106158&bernr=07>

Konsument.at: <http://www.konsument.at/sonnenschutzmittel072015>