



EyeZoom - Fotolia.com

Wer cremt, ist klar im Vorteil.

Sonne ja! Aber nur mit dem richtigen Schutz

Sonnencreme

Wenn die Sonne scheint, hebt sich die Stimmung der meisten Menschen. Aber zu viel des hellen Scheins ist regelrecht schädlich. Und der Mensch vergisst leider allzu oft – und zwar das Eincremen. Dabei steigt mit jedem Sonnenbrand die Hautkrebsgefahr. *Tina Adomako*

„Nichts Süßeres gibt es, als der Sonne Licht zu schauen“, wusste schon Friedrich von Schiller. Was man damals allerdings noch nicht wusste: Sonne macht nicht nur glücklich. Man kann es nicht oft genug sagen: Zu viel Sonne kann besonders bei Kinderhaut sehr gefährlich werden. Denn die Haut vergisst nie. Selbst im Schatten ist sie den Strahlen ausgeliefert. Im Auto schnallen wir die Kleinen ganz selbstverständlich in ihren Kindersitzen an, doch im Sommer tollen viele Kinder uneingecremt im Freien herum. Leider scheint sich noch nicht genügend herumgesprochen zu haben, dass Sonnenschutz für die Haut nicht nur an südlichen Stränden oder bei Besuchen im Freibad unverzichtbar ist, sondern immer, wenn man sich bei Sonne nach draußen begibt. Ob beim Radfahren, auf dem Spielplatz, im Garten, für den kurzen



Spaziergang – stets gilt: vorher eincremen. Doch auch wenn man gewissenhaft sich und seine Liebsten vor den Strahlen mit Öl oder Milch, Creme oder Spray schützen will, weiß man oftmals nicht, zu welchem Produkt man greifen soll. Reihenweise stehen sie da, die Tiegel, Tuben und Flaschen mit den unterschiedlichen Lichtschutzfaktoren (LSF) und preisen sich alle mit tollen Slogans und Versprechen an. Wie soll man bei der Vielzahl an Sonnenschutzprodukten das Richtige finden? Gibt es überhaupt ein „richtiges“ Produkt?

Testsieger mit mineralischem UV-Schutzfilter

Als die Zeitschrift Ökotest im Jahr 2006 Sonnenschutzcremes testete, fielen mehr als die Hälfte der Sonnenschutzmittel durch. Viele enthielten bedenkliche chemische Lichtschutzfilter, die zu Allergien und schlimmstenfalls zu gesundheitlichen Folgeschäden führen können. Das ist in der

Zwischenzeit besser geworden. 2010 bescheinigten die Tester über der Hälfte der getesteten Produkte ein gutes bis sehr gutes Ergebnis. Doch immer noch gibt es Cremes mit problematischen oder umstrittenen Rezepturbestandteilen wie allergieauslösenden Duftstoffen, Nanopartikeln oder den chemischen UV-Filtern Ethylhexyl Methoxycinnamate, Benzophenone-3 und Octocrylene, die wie Hormone wirken und zu Veränderungen im Gehirn und an den Fortpflanzungsorganen führen können. Das ist natürlich beunruhigend. Wer will sich schon vor Sonnenbrand schützen, und dafür späteren Schäden ausliefern? Wichtiger als ein bekannter Markenname oder tolle Werbeversprechen ist daher der Blick auf die Bestandteile, die man inzwischen auf fast allen Produkten findet. „Mit Naturkosmetik ist man hier auf der sicheren Seite“, heißt es immer wieder bei Öko-Test, die zu Sonnenschutzprodukten auf der Basis von rein mineralischem UV-Schutz raten. Auf Grund einer neuen EU-Norm haben jedoch einige Naturkosmetik-Hersteller wie Wala und Weleda ihre Produkte (übrigens die Testsieger 2006) vom Markt genommen oder deren Rezeptur geändert. Zum Glück setzen mittlerweile auch viele herkömmliche Kosmetikhersteller rein mineralische UV-Schutzfilter ein, wie zum Beispiel die Marke Nivea. Die letzten Testsieger (Öko-Test 6/2010) stammen aber wieder aus der Naturkosmetik. Alverde Sun Sonnenmilch Schisandra LSF 20 Mittel von dm sowie Sante Sun Lotion Sensitive LSF 20 Mittel aus dem Biomarkt erhielten beide die Note „sehr gut“.



Dark Vectorangel - Fotolia

Das Sonnen-ABC

Trotz der großen Auswahl an Sonnenschutzmitteln in den Regalen steigt die Zahl der Hautkrebserkrankungen in Deutschland an. Nimmt man sogar alle Hautkrebsarten zusammen, handelt es sich in Deutschland bereits um die häufigste Krebsart. Um sich vor dem Risiko zu schützen, reicht Eincremen alleine bei Kindern als Schutz nicht aus. Sonnen mit Verstand ist daher die Devise. Dazu gehört, eine Kopfbedeckung und angemessene Kleidung zu tragen und längere Aufenthalte in der prallen Sonne zu meiden. Wer sich das Sonnen-ABC merkt – ausweichen, bekleiden und unbedingt cremen – ist auf dem richtigen Weg.