

Endlich sonnenklar!

Wirken Bio-Cremes genauso gut wie herkömmliche? Ist der höchste Lichtschutz immer der beste? Sind After-Sun-Produkte wirklich nötig? Hier geben Experten Antworten auf Sonnenschutz-Fragen, die wir uns schon oft gestellt haben

Text: Sara Hopp, Juliane Büttinghaus

Ist der höchste LSF immer der beste?

„Das kann man so nicht sagen. Wer morgens mit Auto oder Bahn ins Büro fährt und abends zurück, braucht keinen Lichtschutz oder höchstens eine Tagescreme mit niedrigem LSF“, sagt Dermatologe Dr. Timm Golüke aus München. „Sitzt man an großen Fensterflächen und nimmt noch in der Mittagspause ein Sonnenbad, dann sollte es schon LSF 30 sein. LSF 50 ist sinnvoll, wenn man tagsüber viel draußen ist – zum Beispiel mit den Kindern am Spielplatz.“ Zwei- bis dreimal in der Woche ist es übrigens sinnvoll, Gesicht, Hände und Arme für wenige Minuten ungeschützt zu sonnen, raten Mediziner. So kann knochen- und immunstärkendes Vitamin D gebildet werden. Übrigens: Ob es nötig ist, zusätzlich Vitamin D einzunehmen, kann nur ein Arzt mit einem Bluttest klären.



Spray, Creme oder Gel – wirkt alles gleich gut?

Das hängt allein vom Lichtschutzfaktor ab. Ein Spray schützt beispielsweise nicht schlechter, nur weil seine Konsistenz dünner ist. Allerdings sollte man darauf achten, das Aufgesprühte auch gut zu verteilen, vor allem bei einer durchsichtigen Flüssigkeit – sonst gibt es einen fleckigen Sonnenbrand. Ob Creme oder Gel, ist allerdings auch eine Frage des Hauttyps, so Dermatologe Dr. Golüke. Sein Rat: „Wer zu Allergie und Unreinheiten neigt, nimmt am besten ein Gel. Es ist fettfrei und kühlt zusätzlich.“ Fettreiche Cremes seien dagegen ideal bei trockener Haut. Ein guter Kompromiss: Sonnenmilch. Sie enthält etwas mehr Wasser als Fett.

Ist Sonnencreme eine Belastung für die Umwelt?

Leider ja! 14 000 Tonnen Sonnencreme landen jedes Jahr nicht nur auf der Haut, sondern lagern sich durch das Baden laut Studien auch in den Korallenriffen der Weltmeere ab. Diese bleichen aus und sterben schließlich ab. Genauso wie Algen und kleinste Tiere. Als besonders schädlich gelten die chemischen Filter Oxybenzon und Octinoxat. Auf Hawaii sind Produkte mit diesen Wirkstoffen ab 2021 verboten. Auch in Deutschland und Europa tut sich etwas. So hat die Firma Caudalie für ihre „Ocean Protect“-Formel die betreffenden Filter aus ihren Produkten verbannt. Als umweltverträglich gelten übrigens mineralische Filter, sofern sie keine Nanopartikel enthalten (steht auf der Verpackung).

Wie schütze ich mein Haar?

„Zu viel UV-Licht beschädigt die Keratin-Brücken im Inneren der Haare und trocknet sie aus“, sagt Friseur Jörg Oppermann von Oppermann Haute Coiffure in Hamburg. Deshalb: Vor dem Sonnenbad immer ein Spray mit UV-Schutz auftragen (z. B. von La Biosthétique) und darauf achten, dass es wasserabweisend ist, denn Chlor und Salzwasser entziehen dem Haar zusätzlich Feuchtigkeit. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, spült das Haar gleich nach dem Baden mit Süßwasser aus. Bei gefärbten Haaren sind spezielle Produkte mit Pflanzenextrakten optimal, die das Haar ummanteln und so vor UV-Strahlen schützen. Experte Oppermann: „Das ist besonders wichtig, weil die Schuppenschicht der Haare schon mal geöffnet wurde und sie deshalb noch empfindlicher sind.“

Kann ich mich auch durch Ernährung vor der Sonne schützen?

Vor Sonnenbrand und Hauterkrankungen bewahrt einen nur eine Creme mit Lichtschutz. Die richtige Ernährung kann die Haut aber weniger anfällig für freie Radikale machen, die für andere Lichtschäden wie Hautalterung verantwortlich sind. „Ein sehr gutes Antioxidans ist Vitamin A, das im Betacarotin von Karotten steckt“, weiß Dr. Thomas M. Platzer, Ernährungsmediziner und wissenschaftlicher Beirat der German Society of Anti-Aging Medicine. „Auch Vitamin E aus Nüssen und Vitamin C aus Mangold und Spinat sind gute Radikalfänger.“ Regelmäßig auf den Speiseplan gehören auch Tomaten: Erhitzt, z. B. als Soße, kann unser Körper ihr wertvolles Lycopin, noch ein Radikalfänger, am besten aufnehmen.

Sind Bio-Sonnencremes genauso gut wie herkömmliche?

Auf alle Fälle! Sie wirken nur anders, sagt Dermatologe Dr. Golüke: „Während chemische Filter in die Haut dringen, bleiben die mineralischen Partikel vieler Bio-Cremes auf der Haut liegen und reflektieren das Sonnenlicht.“ Der Nachteil ist nur ein optischer: Mineralische Filter können einen weißen Film auf der Haut bilden. Die Forschung ist hier aber ein gutes Stück weitergekommen: Partikel, die in durchsichtige Minerale eingebunden sind, wirken durchscheinender und auch getönte Cremes reduzieren den Weißel-Effekt. Eine weitere Alternative sind Bio-Produkte, die neben chemischen Filtern überwiegend organische Filter enthalten wie Extrakte der Kombu-Alge (z. B. von Annemarie Börlind).



Manche Sonnencremes beinhalten „Tan-Activator“ – was heißt das?

Es handelt sich um eine besondere Form von Sonnencremes (z. B. von Ultrasun). Sie wirken nicht so schnell wie ein Selbstbräuner, sollen uns aber trotzdem bräunen – ganz ohne UV-Licht. So funktioniert es: Auf der Basis von Pflanzenextrakten und -ölen regen Cremes mit einem Tan-Activator (die meisten enthalten zudem noch LSF 30) die natürliche Melanin-Produktion in der Haut an. „Melanin ist der hauteigene Farbstoff, der für die Farbe unseres Teints zuständig ist. After-Sun-Produkte mit Tan-Activator enthalten oft zusätzlich antioxidative Pflanzenstoffe – sie können helfen, Lichtschäden abzumildern“, sagt die Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers.

Sind After-Sun-Produkte wirklich immer nötig?

Tatsächlich kommt es eher auf die Inhaltsstoffe statt auf die Bezeichnung der Creme an. Pflegendes wie Bepanthenol oder Allantoin steckt meist auch in einer normalen Bodylotion. Dermatologe Dr. Golüke: „Wer noch einen beruhigenden oder kühlenden Effekt möchte, weil vielleicht schon eine kleine Rötung da ist, sollte darauf achten, ob eine Lotion auch Aloe vera oder Hamamelis enthält. Das ist bei speziellen After-Sun-Produkten meist der Fall.“ Ein Extra-Schutzschild für die Haut ist zudem Vitamin E in Cremes (z. B. von M. Asam): Es stärkt die Hautbarriere und puffert freie Radikale ab, die durch UV-Licht entstehen.

Kann ich meine Haut im Solarium auf die echte Sonne vorbereiten?

Nein. Denn Solarien bräunen fast ausschließlich mit UV-A- und nicht mit UV-B-Strahlen. Nur die können aber die sogenannte Hautschwiele aufbauen, das heißt, die oberen Hautschichten verdicken, was einem leichten, natürlichen Lichtschutz entspricht. Deshalb hat Solariumsbräune keinen Vorteil, im Gegenteil: „Studien belegen, dass UV-A- genauso wie UV-B-Strahlen sehr schädlich sind“, sagt Dermatologe Golüke. „Sie dringen tief in die Haut, tragen zur Faltenbildung bei und erhöhen das Hautkrebsrisiko.“