

10 SONNENMYTHEN

Mit **SCHUTZFAKTOR 50** wird man doch gar nicht braun? Und auf ein **AFTER-SUN-PRODUKT** kann man getrost verzichten? Wir verraten, was wirklich stimmt und was nicht

Sonnenschutzprodukte vom Vorjahr darf man auf keinen Fall weiterverwenden

Das stimmt so nicht. Die Sonnenfilter und übrigen wichtigen Inhaltsstoffe bleiben rund ein Jahr stabil – und das auch im angebrochenen Produkt. Checken können Sie das an dem Symbol eines geöffneten Tiegels, der auf dem Produkt abgebildet ist. Steht dabei zum Beispiel „12 M“, bedeutet es, dass die Creme oder Milch mindestens noch zwölf Monate nach dem Öffnen haltbar ist. Tipp: Schreiben Sie sich das Datum der ersten Verwendung einfach auf die Flasche und bewahren Sie das angebrochene Produkt nach dem Urlaub im Kühlschrank auf, so sind Sie auf der (sonnen-)sicheren Seite. Sobald das Sonnenschutzprodukt allerdings unangenehm riecht oder sich in seiner Konsistenz verändert hat, sollten Sie es wegwerfen.

Regelmäßiges Nachcremen verlängert die Sonnenschutzzeit

Nein, die Sonnenschutzzeit lässt sich durch regelmäßiges Nachcremen leider nicht verlängern. Sie berechnet sich aus der Eigenschutzzeit der Haut (liegt je nach Hauttyp und Sonnenstärke zwischen fünf und 30 Minuten), multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor Ihrer Creme. Das bedeutet: Sie dürfen mit heller, sonnenentwöhnter Haut, beispielsweise auf Capri, mit einem Lichtschutzfaktor von 50+ maximal 250



↑ **NIVEA SUN** „Protect & Bronze Spray“, mit LSF 20, ca. 16 €

Minuten, also rund vier Stunden, in der Sonne bleiben. Dermatologen raten dazu, diese Zeit nicht voll auszunutzen, sondern bereits vorzeitig in den Schatten zu gehen. Jede 2. Stunde nachzucremen ist allerdings trotzdem wichtig, nur so bleibt der volle, auf der Packung ausgelobte Lichtschutz wirklich erhalten. Hilfreich, wenn man den passenden Lichtschutzfaktor sucht: der Sonnen-App „MySunCheck“ fürs iPhone. Hauttyp und geplante Beach-Zeit eingeben, der App checkt den aktuellen Aufenthaltsort und empfiehlt den passenden Schutzfaktor samt weiterer Safer-Sun-Tipps. Infos und QR-Code zum Runterladen gibt es unter www.mysuncheck.com.

Für das Gesicht braucht man keine extra Sonnencreme

Doch! Spezielle Sonnencremes fürs Gesicht sind meist so formuliert, dass Sie weniger glänzen und keine Unreinheiten auslösen können (nicht comedogen). Und da das Gesicht im Lauf des Jahres besonders viel Sonne bekommt, enthalten Gesichtssonnencremes neben einem UV-Schutz besonders viele Anti-Aging-Stoffe wie Antioxidantien und andere Substanzen, die gegen freie Radikale wirken. Gesichtssonnencremes haben häufig einen besonders hohen UVA-Filter, der vor frühzeitiger Hautalterung schützt. Er muss mindestens ein Drittel des UVB-Werts betragen. Den UVA-Schutz erkennen Sie an dem Kürzel IPD/PPD.



↑ **DR. CHRISTINE SCHRAMMEK** „Sun Protect Cream“, LSF 30, ca. 24 €

Wasserfeste Sonnencreme muss man nach dem Schwimmen nicht erneuern

Unbedingt sogar. Zum einen entfernt man durch das Duschen und Abtrocknen mit dem Handtuch nach dem Schwimmen auch einen Teil des Sonnenschutzproduktes. Und „wasserfest“ bedeutet lediglich, dass nach zweimal 20 Minuten im Wasser noch rund die Hälfte des Schutzes besteht, bei „extra wasserfest“ muss das Produkt vier 20-Minuten-Bäder mit halber Leistung überstehen. Deshalb sollte man sich nach dem Schwimmen, Schnorcheln oder Dümpeln auf der Luftmatratze wieder ausgiebig von Kopf bis Fuß eincremen.



↑ **LIERAC** „Sunific Solaire 1 Spray Lacté“, ca. 22 €

Mit Selbstbräuner bin ich auch vor Sonnenbrand geschützt

Leider nicht, denn Selbstbräuner tönen nur die oberste Hornschicht der Haut mit harmlosen Traubenzuckerverbindungen. Die Schutzfunktion aufgrund der Verdickung der Hornhaut und der Melaninbildung durch die Pigmentzellen wie in der echten Sonne fehlt dabei. Es gibt allerdings Selbstbräuner mit UV-Filter (z. B. „Flash Bronzer Anti-Âge SLF 15“ von Lancôme). Die sind nicht unbedingt als Schutz für den Strand gedacht, aber perfekt beispielsweise für einen Sommer-Stadtbummel mit büroblauer Haut zum Beispiel in Barcelona oder in Rom.



↑ **LA PRAIRIE** „Ultra Protection Stick“, ca. 56 €

Die Lippen sind ohnehin dunkler als die übrige Haut, die brauchen keinen Sonnenschutz

Nur Menschen mit dunklerem Teint haben in der Tat einen kleinen hauteigenen Schutzschild, da ihre Lippen Melanin enthalten. Bei Hellhäutigen sind jedoch in der zarten Lippenhaut überhaupt keine Pigmentzellen vorhanden. Was da hell- bis dunkelrosa durchschimmert, sind die darunterliegenden Blutgefäße. Lippen, egal ob hell oder dunkel, sind jedoch immer von der UV-Strahlung gefährdet, da sie dreimal dünner sind als die übrige Haut und keine Talgdrüsen besitzen. Dadurch fällt selbst der Hydro-Lipid-Film als Minimalschutz weg. Fazit: die Lippen immer mit einem speziellen UV-Lippenpflegestift oder einem Sonnen-Stick mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 vor der Strahlung schützen. Ideal übrigens auch für die empfindliche Haut an Augen und Ohren.

Nach dem Auftragen einer Sonnencreme muss man mindestens 30 Minuten warten, bis die Schutzwirkung voll entwickelt ist

Das war früher so. Vor einigen Jahren brauchten chemische Sonnenschutzfilter noch rund eine halbe Stunde, bis sie ihre volle Wirkung entfaltet hatten. Die heutigen modernen Breitbandfilter wie Mexoryl oder Mexoplex wirken dagegen sofort nach dem Auftragen. Dasselbe gilt auch für mineralische UV-Filter wie Zinkoxid oder Titandioxid, auch Mikropigmente genannt. Sie schirmen die Strahlung auf physi-



↑ **GARNIER** „Ambre Solaire Golden Protect“, Sonnenmilch, LSF 30, ca. 11 €

kalische Weise ab, in dem sie das auf die Haut treffende UV-Licht reflektieren, streuen und absorbieren.

Man braucht nicht unbedingt eine After-Sun-Lotion, eine normale Body-Milch reicht völlig aus

After-Sun-Produkte sind so formuliert, dass sie der Haut nach der Sonne genau das bieten, was sie dann dringend braucht: Kühlung, Beruhigung und ganz viel Feuchtigkeit. Und: Diese Produkte sorgen auch für sofortige Reparatur von möglichen Hautschäden nach der Sonne, etwa durch Extrakte aus Algen, Mimosen oder Vitamin E. So zielgerichtet arbeiten normale Bodylotions nicht. Zudem enthalten sie oft viel zu reichhaltige Lipide, die auf sonnen-gestresster und -erhitzter Haut eher kontraproduktiv sein können und zu einem Wärmestau führen.



↑ **AVÈNE** „Réparateur après-soleil“, ca. 15 €

Fettige Sonnencremes sind schuld an einer Sonnenallergie

Mediziner verwenden den Begriff Sonnenallergie nicht, sie unterscheiden zwischen einer sogenannten Polymorphen Lichtdermatose (PLD) und der Mallorca-Akne. Eine PLD ist laut neuesten Erkenntnissen genetisch bedingt und stellt eine überschießende Reaktion der Haut auf freie Radikale dar, die durch die UV-Strahlung verstärkt gebildet werden. Eine PLD tritt häufig an den ersten Urlaubstagen mit Quaddelbildung und Juckreiz auf und kann durch Antihistaminika (Mittel gegen Allergien) und eine Hydrocortisonsalbe meist schnell gelindert werden. Auch Kapseln mit Betacarotin und Calcium helfen, dass sich die Haut schneller an die Sonne gewöhnt und weniger zickig reagiert. Bei der etwas

hartnäckigeren Mallorca-Akne dagegen scheint die Kombination aus Fetten und Emulgatoren in der Sonnencreme in Kombination mit der UVA-Strahlung schuld an den etwa stecknadelkopfgroßen geröteten Pickelchen auf der Haut zu sein. Mit echter Akne haben sie allerdings nichts zu tun, da dabei keine Mitesser auftreten. Und hier helfen in der Tat fettfreie Sonnenschutzgele und Lotionen mit einem extra hohen UVA-Schutzfaktor (bis 38), die speziell für Sonnenallergikerinnen konzipiert sind (z. B. „Capital Soleil Sonnencreme bei Sonnenunverträglichkeit 50+“ von Vichy, „Photoderm AR 50+“ von Bioderma, „Anthelios XL LSF 50+“ von La Roche-Posay, „Sonnenschutzgel Allergische Haut LSF 30“ von Ladival).

Mit Lichtschutzfaktor 50 wird man doch überhaupt nicht braun

Keine Sorge, man wird. Langsamer zwar und daher deutlich hautschonender und gesünder. Ein Lichtschutzfaktor von 50 schirmt die UVB-Strahlung zu rund 97 Prozent ab, der höchste in Europa zugelassene Wert von 50+ (früher irreführenderweise Sunblocker genannt) absorbiert 98 Prozent des UVB-Lichts. Der Rest reicht aber durchaus, um den Bräunungsprozess der Haut auszulösen. Wichtig jedoch, um wirklich den vollen ausgelobten Sonnenschutz einer Creme zu bekommen: klotzen statt kleckern. Für einmal eincremen von Kopf bis Fuß, braucht man rund 25 ml. Trägt man den Sonnenschutz dagegen zu dünn auf, dann reduziert das den Lichtschutzfaktor recht schnell auf die Hälfte. Dennoch sollte man sich auch durch einen LSF 50+ nicht dazu verführen lassen, den ganzen Tag in der prallen Sonne zu brutzeln.



↑ **LANCASTER** „Comfort Touch Cream“, ca. 29 €

Silke Anthor