

GEO Saison, Heft 10/1997

## Sonnen-Schirm – zehn brennende Fragen zum Thema Sonnenschutzmittel

### 1. *Wie funktioniert Sonnencreme?*

Sie schützt die Haut mit chemischen Filtersubstanzen oder mit Mikropigmenten vor schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen. Die Filtersubstanzen dringen in die oberen Hautschichten ein und wandeln das energiereiche kurzwellige UV-Licht in unschädliche langwellige Wärmestrahlung um. Wichtig: 30 bis 45 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen, weil die Substanzen erst dann ihre volle Wirkung entfalten. Mikropigmente sind feinst vermahlene Farbstoffpulver (z.B. Titandioxid oder Zinkoxid), die das Licht streuen und reflektieren. Sie dringen nicht in die Haut ein, sondern liegen wie ein feiner Schleier, der aber mit bloßem Auge nicht zu sehen ist, auf der Oberfläche. Mikropigmente sind besonders sichere Lichtfilter, weil sie das gesamte UV-Spektrum reflektieren, während chemische Substanzen immer nur auf bestimmte Wellenlängen reagieren. In vielen Produkten sind beide Lichtfilter gleichzeitig enthalten, weil sich dann die Wirkung verstärkt. Sunblocker enthalten immer einen hohen Anteil an Mikropigmenten. Trotzdem können sie die UV-Strahlung nicht auf Dauer komplett abhalten.

### 2. *Wie verlässlich sind die Angaben für den Lichtschutzfaktor?*

Der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf UV-B-Strahlen und wird inzwischen europaweit von den meisten Herstellern einheitlich bestimmt (nur bei Produkten aus den USA kann noch der dort wesentlich höhere Wert aufgedruckt sein). Er gibt an, um wieviel mal länger man in der Sonne bleiben kann, bevor ein Sonnenbrand entsteht (Beispiel: ungeschützt rötet sich die Haut nach 10 Minuten, eingecremt mit einer Sonnenmilch mit Schutzfaktor 8 also erst nach 80 Minuten). Das funktioniert aber nur etwa bis Faktor 15. Produkte mit höheren Lichtschutzfaktoren halten die UV-Strahlen nicht mehr wesentlich besser ab. Und: Wenn man länger als zwei bis drei Stunden in der prallen Sonne liegt, zerstören die UV-Strahlen trotz Sonnenschutzmittel das körpereigene Reparatursystem für Zellschäden, so dass sich die Gefahr für Hautkrebs auch ohne Sonnenbrand erhöht. Auf die Angaben für die Schutzfaktoren ist außerdem nicht hundertprozentig Verlass: Die Hersteller tragen das Sonnenschutzmittel beim Test unverhältnismäßig dick auf, und jede Haut reagiert anders, je nachdem, ob sie von Natur aus sehr hell oder leicht braun ist. Dr. Silvia Schauder von der Universitäts-Hautklinik Göttingen rät deshalb: „Nach zwei Dritteln der erlaubten Zeit in den Schatten wechseln.“

Stemmeshay 19  
D-22045 Hamburg  
Telefon 040-669 78 223  
Telefax 040-669 78 224  
Mobil 0151-11500159  
www.annettebopp.de  
pressebuero@annettebopp.de

Copyright by Annette Bopp.  
Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.

### 3. Warum enthalten nicht alle Sonnencremes UV-A-Filter?

Dass UV-A- ebenso wie UV-B-Strahlen die Haut schädigen und sogar Hautkrebs fördern können, ist noch nicht lange bekannt. UV-A-Filter sind heute zwar in den meisten Sonnenschutzmitteln enthalten, aber die Angaben dafür sind nicht sehr zuverlässig, auch haben sich die Hersteller noch nicht auf eine bestimmte Messmethode geeinigt. Es ist unklar, wieviel Filtersubstanz man braucht, um UV-A-Strahlung ausreichend abzuhalten, weil die Schäden am Bindegewebe nicht so leicht zu messen sind wie ein Sonnenbrand durch UV-B-Licht.

### 4. Was schützt am besten: Gel, Öl, Milch oder Creme?

Crems enthalten die höchsten Anteile an Mikropigmenten, sind besonders wasserfest und schützen deshalb am besten. Fast annähernd so gut wirkt Sonnenmilch, wird aber leichter abgeschwitzt oder im Wasser gelöst (auch wasserfeste Produkte). Nach dem Baden und Abtrocknen muss Sonnenmilch deshalb immer neu aufgetragen werden. Gele enthalten überwiegend chemische Lichtfilter, halten die UV-Strahlen also nicht vollständig ab und werden im Wasser leicht abgewaschen. Bei Ölen lassen sich nur niedrige Lichtschutzfaktoren erzielen, sie schützen also am wenigsten. Sonnenmilch ist am beliebtesten, weil sie sich besser verteilen lässt als die oft etwas pastenartigen Crems.

### 5. Was nutzen „Sonnen-Wecker“?

Auf solchen Armbanduhren kann man einstellen, welchen Lichtschutzfaktor das Sonnenschutzmittel hat. Sie fangen sie an zu piepen, wenn die erlaubte Sonnenbad-Zeit abgelaufen ist. Solche Wecker berücksichtigen jedoch nicht den Hauttyp und die Intensität der UV-Strahlung und eignen sich deshalb höchstens als symbolische Warnung: Die Uhr tickt.

### 6. Wie entsteht Sonnenallergie?

Die Haut kann auf verschiedenes allergisch reagieren: auf chemische Sonnenfilter, auf Konservierungs- und Duftstoffe, auf Emulgatoren und Fette („Mallorca-Akne“), auf UV-Strahlen („Hitzepickelchen“). Teilweise entsteht eine Allergie auch durch das Zusammentreffen zweier Auslöser, z.B. UV-Strahlen plus Emulgatoren. Die Hitze bei direkter Sonnenbestrahlung kann eine Allergie fördern, weil es für die Haut Schwerstarbeit bedeutet, unter solchen Bedingungen mit der geballten Ladung Chemie fertigzuwerden. Wer empfindliche Haut hat, sollte nur Sonnenschutzmittel ohne Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Parfum benutzen. Wer auf bestimmte Inhaltsstoffe (z.B. chemische UV-A-Filter) allergisch reagiert, sollte Mittel benutzen, die nur Mikropigmente enthalten oder sich vom Hautarzt sagen lassen, auf welche Substanzen zu achten ist.

## 7. Kann ich erkennen, was drin ist? Warum steht das nicht überall drauf?

Seit 1.1.1997 müssen die Inhaltsstoffe deklariert sein, aber es gibt eine Übergangsfrist bis Ende des Jahres. So lange dürfen noch Packungen im Handel sein, die die Inhaltsstoffe nicht angeben. Greifen Sie sicherheitshalber trotzdem nur zu Produkten, bei denen Sie erkennen können, was drin ist.

## 8. Helfen Kalzium-Tabletten, die gegen Sonnenallergie empfohlen werden?

Man nimmt an, dass UV-Strahlen die Blutgefäße durchlässiger machen, und dass Kalzium sie abdichten kann. Beweise dafür gibt es nicht. Wer den Versuch machen will, sollte drei Tage vor dem Sonnenbaden oder dem Urlaub mit der Einnahme beginnen (täglich 1000 Milligramm). Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten, weil zuviel Kalzium über die Nieren ausgeschieden wird.

## 9. Wie lange hält Sonnencreme?

Wer noch eine Flasche vom Vorjahr hat, kann die ruhig benutzen (vorher gut schütteln). Nur wenn sie tage- oder wochenlang in praller Hitze geschmort hat, kann es sein, dass sie ranzig geworden ist (riecht man sofort). Ungeöffnet halten die Mittel drei Jahre.

## 10. Sind After-Sun-Produkte sinnvoll? Gibt es billigere Alternativen?

After-Sun-Produkte sind im Grunde nichts anderes als normale Body-Lotions, nur teurer. Angenehm kühlend wirkt jede normale Hautlotion, wenn sie im Kühlschrank aufbewahrt wird. Problematisch: Manche After-Sun-Produkte enthalten Salicylate, die bei einem Sonnenbrand schmerzlindernd wirken. „Das verführt dazu, die Haut gleich wieder der Sonne auszusetzen, was den Sonnenbrand verschlimmert“, warnt Dr. Dieter Wundram vom „Öko-Lab“, Wevelinghofen. Besser: Sauermilch oder Joghurt auftragen, weil After-Sun-Produkte auch den Juckreiz verstärken und die Haut eher reizen.

Stemmeshay 19  
D-22045 Hamburg  
Telefon 040-669 78 223  
Telefax 040-669 78 224  
Mobil 0151-11500159  
www.annettebopp.de  
pressebuero@annettebopp.de

Copyright by Annette Bopp.  
Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.