

Der Sonnencreme-Check

Das Frühjahr hat endlich Einzug gehalten, und damit wird es auch Zeit für den Sonnencreme-Check. 86 % der Österreicher sind sich bewusst, dass Sonnenschutz wichtig ist. Das zeigte eine Kosmetik transparent Studie 2009. Weniger klar ist vielen, dass auch Sonnenprodukte Ablaufzeiten haben. Sobald ein Sonnenschutzmittel geöffnet wurde, ist es nur eine bestimmte Zeit haltbar. Auf jeder Packung gibt es deshalb ein kleines Symbol mit einem geöffneten Tiegel, auf dem die Haltbarkeit nach dem ersten Öffnen in Monaten angegeben ist. Durchschnittlich sind es zwölf Monate. Verwenden Sie daher nicht einfach die Lotion aus dem Vorjahr weiter, sondern schauen Sie Ihre Kosmetika durch und entsorgen Sie abgelaufene Waren.

Sonne ermöglicht Bildung von Vitamin D

Es ist kein Zufall, dass wir uns nach Sonne sehnen. Bewusst oder unbewusst wissen wir, dass eine gesunde Ration davon für unser Wohlbefinden wichtig ist. Die UVB Strahlen der Sonne ermöglichen unserem Körper, selbst Vitamin D in der Haut zu bilden. Dieses Vitamin ist für den Aufbau und Erhalt unserer Knochen notwendig und kann durch Nahrung allein nicht ausreichend zugeführt werden.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass dreimal pro Woche zehn bis 15 Minuten Sonnenbestrahlung nicht nur einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und unser Immunsystem haben, sondern auch eine empfehlenswerte Dosis sind, um den Körper mit genügend Vitamin D zu versorgen.

Richtige Wahl des Sonnenschutzfaktors – einheitliche Etikettierung

Die EU hat erkannt, dass die Kennzeichnung von Sonnenschutzmitteln nicht klar genug ist, um Konsumenten die richtige Wahl zu erleichtern. Seit 2006 gibt es daher eine Empfehlung der Kommission für eine einheitliche Etikettierung, die mittlerweile bis auf wenige Ausnahmen umgesetzt ist. Irreführende Bezeichnungen wie „Sunblocker“ oder „100 % Schutz“ sind aus den Regalen verschwunden, da in Wahrheit kein Sonnenschutzmittel vollständigen Schutz vor UV Strahlung gibt. Dafür wird die Angabe des Lichtschutzfaktors durch eine verbale Beschreibung unterstützt. Die Einteilung in niedrigen, mittleren, hohen und sehr hohen Schutz ist leichter verständlich als reine Zahlen wie LSF 6-50.

Die Einführung des UVA Siegels war ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zur umfassenden Information und Orientierung für den Kauf von Sonnenschutzmitteln. Der Lichtschutzfaktor bezieht sich nämlich nur auf den Schutz vor UVB Strahlen, die Sonnenbrand auslösen. Die UVA Strahlung, die für die vorzeitige Hautalterung, Lichtdermatosen und Sonnenallergien verantwortlich ist, wurde früher wenig beachtet. Als Richtlinie gilt, dass der UVA Schutzfaktor mindestens ein Drittel des UVB Schutzfaktors betragen sollte. Alle Sonnenschutzprodukte, die dieses Verhältnis aufweisen, dürfen das standardisierte UVA-Siegel tragen. Achten Sie beim Kauf darauf!

Die richtige Dosierung und Einstufung des Hauttyps

Die meisten Verbraucher verwenden nur die Hälfte der empfohlenen Menge an Sonnencreme. Sparen ist aber gerade in diesem Bereich gefährlich. Das beste Sonnenschutzmittel hilft nicht, wenn es nicht richtig dosiert ist. Etwa sechs Teelöffel Sonnencreme sind erforderlich, damit der durch den Lichtschutzfaktor vorgegebene Schutz erreicht wird. Diese Menge entspricht 2 mg/cm² und ist für den Körper eines Erwachsenen berechnet. Kinder benötigen je nach Größe etwas weniger. Auch bei der Einschätzung des eigenen Hauttyps liegen die Österreicher und Österreicherinnen nicht immer ganz richtig. 73 % meinen, sie wären wenig bis gar nicht sonnenempfindlich und entsprächen daher den Hauttypen 3 und 4. Daher werden Sonnenschutzmittel mit einem mittleren Schutzniveau und einem Lichtschutzfaktor zwischen 15 und 20 am meisten gekauft.

Experten warnen davor, dass viele Personen mit hellem Hauttyp prinzipiell eher zu niedrige Lichtschutzfaktoren auswählen, einerseits, weil sie sich falsch einstufen, andererseits aber auch, um schneller braun zu werden. Tatsächlich ist es aber so, dass die Bräune umso gesünder und länger anhaltend ist, je langsamer die Haut bräunt. Ein Tipp: Lassen Sie Ihren Hauttyp von einem Dermatologen oder in der Apotheke bestimmen.

Weitere Tipps für den richtigen Umgang mit der Sonne

Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren sollten direkte Sonne generell vermeiden und Sonnenschutzprodukte verwenden, die speziell auf die Kinderhaut abgestimmt sind.

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Strahlenbelastung der Sonne am größten. Halten Sie sich in dieser Zeit daher lieber im Schatten auf oder machen Sie eine Sonnenpause. Ihre Haut dankt es Ihnen. Vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken. Durst lässt sich am besten mit kühlem Wasser stillen. Speziell für Badeurlaube: Wasserfeste Sonnenschutzmittel sind gut, weil sie nicht leicht abwaschbar sind und auch unter Wasser vor UV-Strahlung schützen. Es ist aber wichtig, öfter nachzucremen, da die Wirkung durch langes Baden, Abtrocknen und Schweiß nachlässt.

Broschüren zum Thema Sonne

Kosmetik transparent setzt sich für die Aufklärung beim Sonnenschutz ein und unterstützt deshalb die Entwicklung von Informationsmaterial zu diesem Thema. Es gibt zwei Broschüren:

„Sonnenschutz – Sonne genießen mit dem richtigen Schutz“ des Gesundheitsministerium mit allgemeinen Ratschlägen rund um Sonnenschutz und „Sonne ohne Reue“ der Österreichischen Krebshilfe mit dem Fokus auf Vorsorge gegen Krebs.

Beide Broschüren sind als Pdf zum Download im Internet verfügbar unter www.kosmetik-transparent.at oder www.bmgfj.gv.at oder unter der Telefonnummer +43 810 81 81 64 zu bestellen.

Rückfragen bitte an Kosmetik transparent c/o Prima PR, 1010 Wien, Herrngasse 17.

Tel. (01) 533 66 70-0, Fax DW 60, kosmetik-transparent@prima.co.at, www.kosmetik-transparent.at

Wien, April 2010