

## Sommer, Sonne und Sonnenschutz

Do, 27.07.2023 - 09:20

### Sonnenschutzmittel im Test

**Der Sommer ist endlich da und die hohen Temperaturen lassen sich bereits seit einigen Wochen immer wieder spüren. Verbraucher:innen freuen sich nun auf ihre Freizeit im Freien sowie auf den lang ersehnten Urlaub. Ob es sich um einen Ausflug im Schwimmbad oder auf den Berg oder auch um einen Urlaub am Meer handelt - ein geeignetes Sonnenschutzmittel darf dabei nicht fehlen.**

UV-Strahlung gefährdet unsere Gesundheit - viel mehr, als ein gewöhnlicher Sonnenbrand vermuten ließe. Nicht selten verursacht zu viel Sonne auch Hautausschläge, Juckreiz oder Bläschen - und ganz ohne den passenden Sonnenschutz kann es jedoch, durch die immer stärkere UV-Strahlung, auch zu frühzeitiger Hautalterung sowie, in den schlimmsten Fällen, auch zum Erscheinen von Hautkrebs (malignes Melanom) kommen.

**Mit den Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol und den Informationen zu aktuellen Produkttests lässt sich ein Sonnenbrand jedoch vermeiden.**

#### Wie schädlich ist UV-Strahlung?

Die ultraviolette Strahlung des Sonnenlichts wird je nach Wellenlänge in UVA-, UVB- und UVC-Strahlen unterteilt. UVB-Strahlen führen zu einer Bräunung der Haut und bei zu starker Exposition zu Sonnenbrand. Auch bewirken sie die Umwandlung von Hautzellen zu Tumorzellen. UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein. Sie bewirken zwar keinen akuten Sonnenbrand, schädigen aber die Haut langfristig durch die Bildung von freien Radikalen. Zu den Folgen zählen die vorzeitige Hautalterung und der gefürchtete Schwarze Hautkrebs (Malignes Melanom). Während die Atmosphäre rund 90 Prozent der UVB-Strahlung der Sonne abschirmt, gelangt die UVA-Strahlung fast vollständig zur Erdoberfläche.

### **Was schützt vor zu viel Sonne?**

Der wirksamste Sonnenschutz besteht darin, der Sonne aus dem Weg zu gehen, wenn sie steil am Himmel steht. Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonnenstrahlung am stärksten, in dieser Zeit ist es besser, den Schatten aufzusuchen.

Auch Kleidung schützt vor schädlicher UV-Strahlung. Für Kleinkinder und Kinder gibt es spezielle Kleidung für das Bad im kühlen Nass.

Unbedeckte Haut sollte mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt werden, welches sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt.

### **Was tun bei Sonnenbrand?**

Das sind die Tipps der Zeitschrift Öko-Test: Ganz wichtig ist es, die betroffenen Körperstellen komplett von Sonnenstrahlen fern zu halten. Diese Stellen können außerdem mit entzündungshemmendem Quark oder durch Wasser-Umschläge leicht gekühlt werden. Hydrocortisoncremes helfen hingegen gegen Juckreiz. Wichtig ist es auch, ausreichend zu trinken, da Sonnenbrand das Immunsystem schwächt. Sollten sich Übelkeit und Schüttelfrost einstellen, sollte ein Arzt konsultiert werden.

### **Faktor 20, 30 oder 50+?**

Der Sonnenschutzfaktor (SPF – engl. *Sun Protection Factor*) gibt an, um wie viel sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängern lässt. Faktor 30 bedeutet, dass man, geschützt durch ein solches Mittel, 30 Mal länger in der Sonne bleiben kann als ohne Schutz.

Bei eher hellerer Haut wird ein hoher Lichtschutzfaktor (SPF 50+ oder 50) empfohlen. Nur für Personen mit eher dunklem Hauttyp, die schon etwas vorgebräunt sind, ist auch ein mittlerer Lichtschutzfaktor (SPF 30 bis 20) ausreichend. Für Kleinkinder am besten geeignet sind Sonnenschutzmittel mit mineralischem Filter und sehr hohem Sonnenschutzfaktor (SPF 50+ oder 50), die frei von Konservierungsmitteln und Parfum sind.

### **Was heißt hier wasserfest?**

Auch Sonnenschutzmittel, die als „wasserfest“ ausgelobt werden, büßen beim Baden oder Schwimmen durch Verdünnung einen Teil ihrer Schutzwirkung ein. Starkes Schwitzen hat einen ähnlichen Effekt. Daher wird empfohlen, die Haut nach dem Bad oder nach schweißtreibender körperlicher Aktivität erneut einzucremen.

### **Licht- und Schattenseiten von Sonnenschutzmitteln**

Mehrere Konsumentenzeitschriften, wie Öko-Test, Stiftung Warentest und *Altroconsumo-inchieste und insalute* haben kürzlich aktuelle Produkttests von Produkten mit hohem und sehr hohem Lichtschutzfaktor (30, 50 und 50+) durchgeführt. Hauptsächlich wurden heuer Kinder-Sonnenschutzmittel und Sonnenschutzmittel für empfindliche Haut unter die Lupe genommen.

### **Was zeigen die Testergebnisse?**

Im Unterschied zu den vergangenen Jahren enthalten unter den getesteten Sonnenschutzmittel die Meisten erfreulicherweise keine bedenklichen UV-Filter mehr. Nun enthalten die getesteten Produkte

größtenteils chemisch-organische UV-Filter, die von Experten als weniger kritisch eingeschätzt werden, oder Titandioxid und Zinkoxid, zwei mineralische und natürliche Filtersubstanzen. Mit weniger schädlichen Inhaltsstoffen auch fürs Klima und durch die Verwendung von recyceltem Plastik für die Verpackungen konnte unter den Herstellern eine größere Achtsamkeit gegenüber dem Klimaschutz festgestellt werden. Positiv zu erwähnen ist, dass die besten Produkte preisgünstig auf dem Markt erhältlich sind. Im Gegenteil sind einige der teuersten getesteten Sonnenschutzmitteln am Ende der Ranglisten zu finden.

Die besten Sonnenschutzcreme laut Öko-Test sind: die Sonnenmilch SPF 30 „Sensitiv“ von der Alverde, die Sonnenlotion SPF 30 „Sensitiv“ von der Lavera und die Sonnenmilch SPF 30 immer „Sensitiv“ aber von der „Sun d’Or“. Diese 3 Sieger haben unterschiedliche Preise und sind deshalb für jede Brieftasche zu haben.

Die besten Sonnenspray für Altroconsumo sind hingegen folgende: die Sonnenspraymilch SPF 50+ von Angstrom, den Sonnenspray SPF 30 Solaire Sun Active von Decathlon, und den Sonnenspray SPF 30 Sun Protect & Bronze von NIVEA.

Detaillierte Informationen zu den aktuellen Testergebnissen sind in der Juni-Ausgaben des Öko-Tests, der Juli/August-Ausgabe von Altroconsumo-Inchiesta und im Juni-Special (nur online) von Altroconsumo-Insalute verfügbar. Die Magazine können am Sitz der Verbraucherzentrale Südtirol in Bozen eingesehen werden.