

SONNENCRÈME

Achtung Sonne

Je nach Hauttyp ist die Sonnenempfindlichkeit unterschiedlich hoch. Grundsätzlich gilt: Je dunkler der Hautton, desto höher der Eigenschutz. Hast du helle Haut, Sommersprossen und rötliches Haar, solltest du Lichtschutzfaktor 50 wählen. Hast du von Natur dunklere Haut, genügt dir ein Lichtschutzfaktor von 20 bis 30. Am Mittag ist die UV-Strahlung am intensivsten. Verwende daher von etwa 11 bis 15 Uhr einen höheren Faktor. Schützt du dich vor der UV-Strahlung, senkst du dein Hautkrebsrisiko.



Illustration: Sonja Studer

Was hat der Lichtschutzfaktor mit einem Berg zu tun?

Franz Greiter definierte in den 1960er-Jahren als Erster den Lichtschutzfaktor. Mit seiner Marke «Piz Buin» gilt er deshalb als Pionier bei der Einführung dieser Maßeinheit. Nach einem schweren Sonnenbrand am Piz Buin im Jahr 1938 hatte der österreichische Chemiker Greiter in einem kleinen Labor zu Hause eine Sonnencreme entwickelt. Sein Produkt wurde rasch populär und trug zur weiteren Entwicklung von Sonnenschutzmitteln bei.

Sei nicht sparsam

Es gilt das Motto: «Klotzen statt kleckern». Bei zu wenig Sonnencreme hast du einen ungenügenden Schutz. Für deinen gesamten Körper benötigst du circa 30 Gramm Sonnencreme – also etwa 3 Esslöffel. Damit der Sonnenschutz aufrechterhalten bleibt, musst du dich regelmäßig wieder einreiben, vor allem wenn du stark geschwitzt hast. Du erhöhst damit nicht den Schutz, sondern sorgst dafür, dass er erhalten bleibt. Vergiss dabei nicht Nase und Ohren, aber vermeide Kontakt mit den Augen.

Ist teuer immer besser?

Nein, eine gute Sonnencreme muss nicht teuer sein. Achte darauf, dass die Sonnencreme einen UVA- und UVB-Filter hat. Der Lichtschutzfaktor bezieht sich auf die UVB-Strahlung. Ist auf der Verpackung ein umkreistes UVA-Symbol abgebildet, gilt mindestens ein Drittel des Schutzes zusätzlich auch für UVA-Strahlung. Falls du unter Akne leidest, kaufe eine ölfreie Lotion oder ein Sonnengel. Bei empfindlicher Haut oder Neurodermitis sollte die Sonnenmilch keine Duftstoffe enthalten. Die aktuellen Empfehlungen der Stiftung Warentest oder Ökotest helfen dir, die richtige Wahl zu treffen.