

GESUNDHEIT

Sonnencreme kaufen: Hautärztin verrät wichtige Tipps

06.06.2023, 12:01 | Lesedauer: 7 Minuten

Franz Hempel



Sonnencreme: Darauf sollte man achten

AUTOPLAY ☐ AN

Das Sonnenbaden beginnt und damit steigt auch wieder das Hautkrebsrisiko durch einen Sonnenbrand. Worauf Sie achten sollten, sehen Sie im Video.

Beschreibung anzeigen

Ist die Sonnencreme aus der Drogerie oder der Apotheke die besser Wahl? Dermatologin Yael Adler gibt wichtige Tipps zum Sonnenschutz.



Diesen Artikel vorlesen lassen:



00:00 / 00:28 1X



Berlin. ☞ **Sommer**, Sonne, Sonnenschein – wie creme ich mich richtig ein? Die **Dermatologin** und Bestsellerautorin Yael Adler („Genial vital!“) gibt Tipps zu Anwendung und Haltbarkeit von Sonnencreme sowie zur Bedeutung des Lichtschuttfaktors.

Frau Adler, warum ist es wichtig, sich einzucremen, wenn die Sonne scheint?

Yael Adler: Weil es hilft, sich vor **Sonnenbrand**, Hautalterung und Hautkrebs zu schützen. Die Sonne h Mitteleuropa von Mitte März bis Mitte Oktober einen UV-Index von 3 und höher, da ist Sonnenschutz notwendig. Gerade wenn man helle Haut hat, reicht der Eigenschutz der Haut nicht aus.

Jede Sekunde, die die Sonne auf die Haut strahlt, wird das **Erbgut** in jeder einzelnen Hautzelle verklebt bilden sich sogenannte Photoprodukte. Das muss der Körper alles reparieren. Über die Jahre schleichen bei der Reparatur Fehler ein. Das kann zu ☞ **Hautkrebs** führen.

Wenn man es also schafft, die Dosis der Sonne auf der Haut zu reduzieren, dann reduziert man auch das Risiko Hautkrebs zu bekommen. Beim Eincremen mit einem geeigneten ☞ **Sonnenschutzmittel** wird die sowohl vor UVB-Strahlung als auch vor UVA-Strahlung geschützt. Dichtgewebte lockere Kleidung, Hüte **Sonnenbrillen** können auch vor der Sonne schützen. Wichtig zu wissen ist, das Bräunen der Haut ist nicht gesund, denn die Bräunung ist immer eine Verzweiflungstat der Haut.

Wie lang vor dem Rausgehen sollte man sich eincremen?

Adler: Auf vielen Produkten steht drauf, dass man sich eine halbe Stunde vor der **Sonnenexposition** eincremen sollte. Im Grunde wirken sowohl ☞ **chemische** als auch physikalische Sonnencremes aber so. Die Creme verbindet sich nach einer Weile aber noch besser mit der Haut, also schmilzt in kleine Ritzen Nischen rein.

Außerdem sollte die Sonnencreme schon eingezogen sein, bevor man darüber Kleider anzieht. Angenommen man geht dann an den **Strand** und zieht sich dort aus, dann hängt ein Teil der Sonnencreme am Kleidchen oder in der Hose.

- **ADHS bei Erwachsenen:** ☞ Betroffene erklärt, was wirklich hilft
- **Schlafstörungen:** ☞ Häufig hilft nur noch diese Methode
- **Hormone:** ☞ Wechseljahre mit 27: Die ersten Anzeichen der Menopause
- **Demenz:** ☞ Ab wann Gedächtnislücken besorgniserregend sind
- **Länger leben:** ☞ Häufige Fehler beim Atmen – Was dagegen hilft

Woran erkennt man eine gute Sonnencreme?

Adler: ☞ Bei **Stiftung Warentest** werden ja immer wieder Sonnencremes getestet und qualitativ gute empfohlen. Ganz prinzipiell sind Apothekenprodukte oft besser geeignet, weil sie auf Hautprobleme Rücksicht nehmen wie beispielsweise eine ☞ **Sonnenallergie** oder Akne oder Neurodermitis. Die  d. ohne Duftstoffe, fettfrei oder mit Antioxidanzien, verstopfen die Poren nicht oder sind rückfettend.

Aber es gibt auch gute Produkte in der **Drogerie**. Für Verbraucher ist es wichtig, dass das Produkt nicht klebt, dass man darunter nicht schwitzt und dass es nicht in den Augen brennt. Denn der Kauf der beste Sonnencreme hilft nichts, wenn sie nicht genutzt wird.

Korallen freundlich sollte eine Sonnencreme gerne auch sein. Und beim Sonnencreme-Kauf sollte man darauf achten, das „UVA“ in einem Kreis abgebildet ist. Denn sonst könnte es sein, dass das Produkt nur **UVB-Strahlung** abblockt, wie es in manchen Make-ups der Fall ist. Dann dringt UVA-Strahlung in die Haut ein und schadet ihr, ohne dass ein alarmierender Sonnenbrand ausgelöst wird.

Wie lange kann ich Sonnencreme nutzen?

Adler: Nicht-benutzte Sonnencreme sollte nach einem Jahr entsorgt werden. Denn der chemische Filter **Octocrylen**, enthalten in einigen Sonnencremes, kann mit der Zeit Benzophenon abgebaut werden, der Allergie auslösend **krebserregend** und hormonwirksam ist.

Welcher Lichtschutzfaktor eignet sich wann?

Adler: Viel hilft viel. Ein hoher Lichtschutzfaktor hilft mehr als ein niedriger. **Lichtschutzfaktor 50** bedeutet, dass man sich fünfzigmal so lange in der Sonne aufhalten kann, wie der hauteigene Schutz wirkt. Aber auch für die ganz dunkeln Hauttypen 5 und 6 bietet sich Sonnencreme an, um der Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen, auch wenn für letzteren das Risiko geringer ist als bei helleren Hauttypen.



Bestseller-Autorin Yael Adler ist Dermatologin in einer privaten Praxis in Berlin.

Foto: Thomas Duffé

Wie viele Sonnencreme braucht man und wovon ist das abhängig?

Adler: Als kleiner Mensch braucht man eineinhalb und als großer Mensch zwei Schnapsgläser voll für den ganzen Körper. Fürs Gesicht kann man sich daran orientieren, sich einen Strang Sonnencreme auf den **Zeigefinger** zu drücken und diese Menge im Gesicht zu verteilen. Wenn eine ganze Familie mit nur einer Cremetube in den **Sommerurlaub** fährt und am Ende noch was übrig ist, dann haben sie was falsch gemacht.

Wie creme ich mich richtig ein?

Adler: Ehrlich gesagt, kann man da kaum was falsch machen: Einfach überall die ausreichende Menge **Sonnencreme auftragen** und dann gründlich verteilen. Kritische Stellen nicht vergessen, wie auf und hinter den Ohren und am Hals, insbesondere bei Kurzhaarigen. An die Handrücken und die Lippen denken, weil letztere können ja nicht selber **Pigment** bilden und sind deswegen besonders empfindlich.

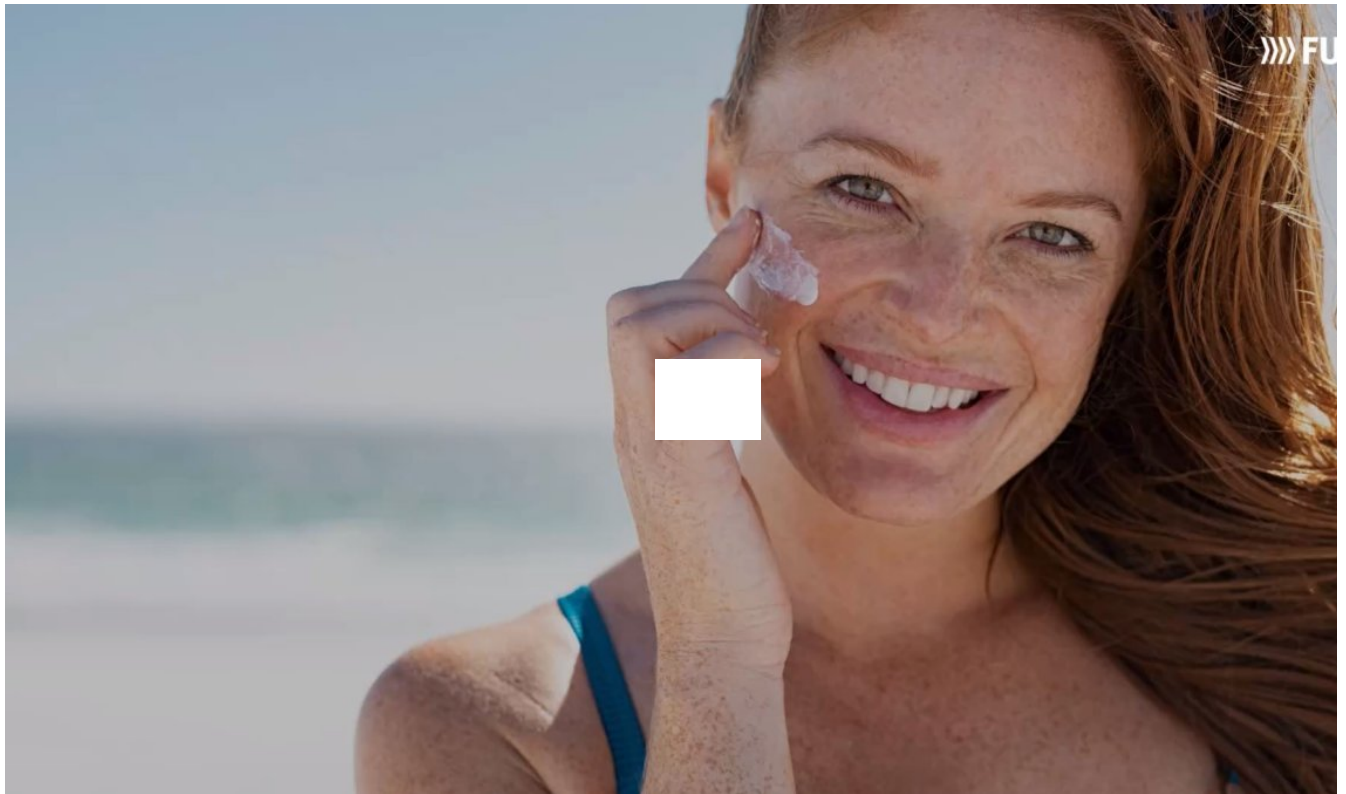
Wenn man **Make-up** nutzt, dann ist es besser, erstmal das Make-up aufzutragen und einziehen zu lassen und dann darüber on top die Sonnencreme, damit die nicht verdünnt wird. Kein großer Fan bin ich von **Sonnenschutz-Sprays**, denn da atmet man bei der Anwendung einiges von ein. Das ist im Zweifel nicht gesund.

Wann bringt Nachcremen etwas und wann nicht?

Adler: **Nachcremen ist beim Schwitzen, und bei Kontakt mit Wasser und bei Reibung notwendig.** Durch **Nachcremen** geht der Sonnenschutz aber nicht wieder von vorne los. Es wird nur der auf der Sonnencreme-Packung versprochene Schutz aufrechterhalten.

Man sollte das jedoch nicht ausschöpfen. Also wenn man als Hauttyp 1 zehn Minuten **Eigenschutz** hat und dann Sonnenbrand bekäme, dann kann man mit 50+ Sonnencreme 8,3 Stunden – also fünfzig mal zehn Minuten – in der Sonne bleiben. Das ist aber nur ein maximaler Wert, denn man auf jeden Fall unterschätzen sollte.





Hilft Sonnencreme gegen Falten?

Wie ist das mit der Bildung von Vitamin D? Hat Sonnencreme darauf einen Einfluss?

Adler: Die  Vitamin D-Bildung wird durch Sonnencreme nicht nennenswert beeinflusst. Die Studienlage ist aber gemischt. Tatsache ist, sicherer für die Haut im Hinblick auf Hautkrebs und auch Hautalterung ist es, wenn man den Blutspiegel von Vitamin D messen zu lassen und bei einer Unterversorgung lieber mit **Nahrungsergänzungsmitteln** auf die gewünschten 30 bis 50 Nanogramm pro Milliliter im Blut zu kommen. Das gelingt meist mit 1000-3000 IE Vitamin D pro Tag.

Das ist genauer und hat keine Folgeschäden im Vergleich zum **Sonnenbaden**. Falls man aber seine Vitamin D-Dosis durchs Sonnenbaden füllen möchte, empfehle ich, Bauch und Popo in die Sonne zu halten und zehn bis zwanzig Minuten wieder zu bedecken. Dann ist die Dosis für den Tag eingefahren.

- **Sonnenschutz ohne Chemie:**  Die besten Sonnencremes ohne Octocrylene entdecken
- **Sonnenschutz für Kinder:**  Die besten Sonnencreme-Produkte für Kinder auf einen Blick
- **An Sonnenschutz denken:**  Sonnencreme 2023 im Test – die besten Produkte zum günstigen Preis
- **Sonnenschutz im Gesicht:**  Sonnencreme für das Gesicht im Vergleich – die besten Produkte
- **Pflege zusätzlich zur Sonnencreme:**  Die besten After-Sun-Produkte zum günstigen Preis

Mehr lesen über

Sommer

Gesundheit

Sonnencreme

Polizeimeldungen

Newsticker

AKTUALISIERT

Waldbrände: Wie viele Waldbrandstufen gibt es genau?

Spandau: Brand in Wohngebäude - Fünf Leichtverletzte

Schwarzfahrer erwischt und grob behandelt - Zeugen gesucht

Silvester: Krawalle in Berlin – Wer kennt diese Männer?

Polizisten ziehen leblose Person aus Halensee

Karls Erdbeerhof: "Wir fühlen uns als Glückspilze"

E-Scooter-Fahrerin bei Unfall durch die Luft geschleudert

Raubüberfall in Schöneberg: Wer kennt diesen Mann?

Charlottenburg: Polizei beendet Autorennen auf dem Kudamm

AKTUALISIERT

Spandau: Brand in Wohngebäude - Fünf Leichtverletzte

Rammstein: Tätowiererin bietet Fans ungewöhnliche Hilfe an

Fronleichnam: Wo ist es ein Feiertag? Und was wird gefeiert?

Mord in Lübars: Erbärmliche Dummheit, unfassbare Brutalität

Lost Places: Auf dieser Brache entstehen Pankows Mega-Türme

Protest bei Konzert: Rammstein-Fans gehen auf Gegen-Demo los

Gelbe Tonne ersetzt ab Juli schrittweise den Gelben Sack

