

Der Öko-Tipp

Sonnencreme

Sommer, Sonne, Sonnenschein – für viele kommt jetzt die Jahreszeit, in der wir uns am meisten im Freien aufhalten. Sonne hebt die Laune und ist für unsere Haut wichtig, um Vitamin D zu produzieren. Doch zu viel Sonne führt zu Sonnenbrand und damit im schlimmsten Fall zu Hautkrebs. Deshalb ist es sinnvoll, je nach Hauttyp nach 5 – 20 Minuten Sonneneinstrahlung die Haut vor schädlichen UV-Bestandteilen zu schützen. Für unbedeckte Körperteile greifen wir dazu zu Sonnencreme. Doch wussten Sie, dass herkömmliche Sonnencreme z.B. auf Hawaii oder in Florida teilweise verboten wurde? Warum ist das so?



Foto: Pixabay

Umweltschäden

Beim Schwimmen gelangt Sonnencreme ins Wasser und lagert sich im Boden oder als eine Art Ölfilm auf der Wasseroberfläche ab. Die in der Sonnencreme enthaltenen UV-Filter und andere enthaltene Chemikalien, sowie auch Nanopartikel werden von Meereslebewesen wie Korallen, Algen, Muscheln oder Fischen aufgenommen. Einmal im Körper, schädigen sie die DNA der Lebewesen oder wirken wie Hormone, die Wachstum und Fortpflanzung stören.

Wirkungsweise

- Herkömmliche Sonnencremes schützen die Haut mit chemischen Filtern. Die Substanzen dringen in die oberste Hautschicht ein und wandeln die UV-Strahlen in Wärmeenergie um. Chemische UV-Filter können Allergien auslösen, andere wirken im Körper wie Hormone, was besonders für Schwangere und stillende Mütter riskant sein kann. Forscher der Universität Zürich konnten beispielsweise Rückstände von UV-Filtern in Muttermilch nachweisen.
- Bei mineralischen Filtern kommen Substanzen zum Einsatz, die in der Natur in Form von Mineralien vorkommen. Deshalb werden Sie auch als „Bio-Sonnencremes“ verkauft. Sie absorbieren und reflektieren UV-Strahlen. Mineralische Filter bilden oft einen weißen Schleier auf der Haut. Damit sie transparenter erscheinen und der ungeliebte „Schneemann-Effekt“ ausbleibt, werden die mineralischen Substanzen häufig verkleinert. Umstritten ist, wie klein die Partikel dabei werden dürfen. Sicher ist, dass Mineralien durch Nanotechnologie ihre chemischen und physikalischen Eigenschaften verändern und im Körper mit anderen Molekülen reagieren können. So ist Nano-Titandioxid in Sonnensprays bereits verboten, weil es möglicherweise Krebs auslöst, wenn es versehentlich eingeatmet wird.

Effektiver Sonnenschutz

Wie sollen wir uns nun also effektiv vor den schädlichen UV-Strahlen schützen? Keine Sonnencreme und keine Kleidung bieten vollständigen Schutz vor allen UV-Strahlen. Deshalb ist es wichtig, folgende Maßnahmen zu kombinieren:

- Kleidung, die Arme und Beine bedeckt, ist der beste Schutz gegen die Sonne. Die Augen werden mit einer Sonnenbrille geschützt und die Kopfhaut mit einem Hut.
- Schützen Sie sich mit Sonnencreme. Sie sollte möglichst wenige bedenkliche Stoffe wie bestimmte UV-Filter, Nanopartikel, Mikroplastik und flüssige

synthetische Polymere beinhalten. Wählen Sie also herkömmliche mineralische Produkte ohne Nanopartikel, da die Titan- oder Zinkoxid-Filter darin größer sind und mit Sicherheit nicht vom Körper aufgenommen werden. Die Inhaltsstoffe von Sonnenschutzmitteln können Sie z.B. mit Apps wie Code Check oder Tox Fox überprüfen. Leider lassen sich viele mineralische Sonnencremes noch nicht so gut auftragen wie herkömmliche und bilden einen weißen Film auf der Haut. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken und führen Sie sich die Vorteile vor Augen. Fakt ist: Sonnencreme ist immer besser als Sonnenbrand!

- Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung besonders intensiv. Deshalb ist es sinnvoll, der Mittagssonne durch eine „Siesta“ im Haus oder im Schatten aus dem Weg zu gehen. An besonders heißen Tagen ist es sinnvoll, die meiste Zeit im Schatten zu verbringen und längere Zeiten in der prallen Sonne zu vermeiden. Wie hoch der UV-Index für die kommenden Tage ist, können Sie über Wetterdienste oder UV-Index-Apps erfahren.

Weitere Tipps zur Sonnencreme

- Lichtschutzfaktor (LSF): Der LSF gibt an, wievielmals länger man sich der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, als es ohne Sonnencreme möglich wäre. Bei sehr heller Haut z.B. beträgt die Eigenschutzzeit der Haut etwa 10 Minuten. Cremes mit LSF 30 ein, könnten Sie theoretisch 5 Stunden (10 Min. x 30 = 300 Min. = 5 Std.) in die Sonne, ohne sich zu verbrennen. Aber Vorsicht: Der volle LSF wird nur selten erreicht, da die dafür notwendige Menge an Sonnencreme tatsächlich nur selten aufgetragen wird. Apotheker empfehlen daher, diese theoretische Maximalzeit nur bis zu 60 Prozent auszuschöpfen, was in unserem Beispiel 3 Stunden wären. Wählen Sie beim Einkauf mindestens LSF 30. Für Menschen mit heller Haut wird LSF 50 empfohlen. Lassen Sie sich von einem hohen LSF nicht zu sorglosem Umgang mit Sonnenstrahlung verleiten!
- Richtig eincremen: Pro Ganzkörperanwendung sollten ca. 25 ml Sonnenschutzmittel aufgetragen werden. Das entspricht etwa einem Schnapsglas. Wiederholen Sie das Eincremen nach dem Baden, Abtrocknen oder zwischenzeitlichem Tragen von Kleidung. Erneutes Eincremen hält den Schutz aufrecht, verlängert aber nicht die Zeit, die man sich in der Sonne aufhalten kann.
- Zustand der Haut: Cremes haben den höchsten Fettgehalt und eignen sich daher gut bei trockener Haut. Lotionen enthalten weniger Fett. Gels wirken ohne Fette und Emulgatoren und eignen sich gut bei Sonnenunverträglichkeiten wie der polymorphen Lichtdermatose oder der Mallorca-Akne.

Kinder sind besonders gefährdet

- Kinderhaut ist dünner und die Reparatur- und Eigenschutzmechanismen der Haut sind noch nicht voll ausgebildet. Im ersten Lebensjahr sollen Babys deshalb gar nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden und lieber im Schatten bleiben.
- Ab dem 2. Lebensjahr empfehlen Apotheker Lichtschutzkleidung und Präparate mit mineralischen Filtern mit LSF 50 oder höher. Alle Diskussionen über mögliche Gesundheitsgefährdungen von UV-Filtern verblassen angesichts der Gefahr, die von UV-Licht ausgeht. Man nimmt an, dass durch drei schwere Sonnenbrände in der Kindheit das lebenslange Hautkrebs-Risiko drei- bis viermal höher wird.
- Antientzündliche Substanzen in Sonnencremes wie Aloe Vera oder Panthenol verhindern die Rötung der Haut und erwecken so den Eindruck, dass die Haut länger geschützt sei, als es tatsächlich der Fall ist. Deshalb sollten Sie sie meiden.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer ohne Sonnenbrand!

Ihr AK Ökologie
des Pfarrgemeinderats Scheyern

Quellen: www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/haut-und-haare/sonenschutz-wichtige-tipps-fuer-die-haut-715657.html
www.apotheken.de/news/12939-sonnencreme-eine-gefahr-fuer-die-umwelt
<https://utopia.de/ratgeber/was-taugen-bio-sonnencremes-wirklich-mineralisch-uv-filter-nano-lichtschutzfaktor/>
<https://www.codecheck.info/news/Ist-Sonnencreme-schaedlich-436353>
<https://www.haut.de/babyhaut/>