

TIPPS ZUM UMGANG MIT SONNENSCHUTZMITTELN



Wie lange vor dem Sonnenbad muss man sich eincremen?

Sowohl bei Sonnenschutzprodukten mit chemischen UV-Filtersubstanzen als auch bei Sonnencreme mit mineralischen Filtern (zum Beispiel Titanoxid oder Zinkoxid) reicht es, wenn sie kurz vor dem ersten Sonnenkontakt auf die Haut kommen. Sie müssen nicht mehr 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden, sondern sie wirken unmittelbar nach dem Auftrag. Zu bedenken ist jedoch, dass während des erstmaligen Auftragens des Mittels in der Sonne noch ungeschützte Körperteile schon eine erhebliche Strahlendosis erhalten können, so dass an diesen Stellen die Schutzzeit wesentlich früher ablaufen kann. Es wird daher empfohlen, das Sonnenschutzmittel noch vor der Sonnenexposition aufzutragen.

Kann ich länger in der Sonne bleiben, wenn ich mich immer wieder nachcreme?

Nein. Mit regelmäßigem Nachcremen kann man lediglich die Schutzwirkung nach Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen der Haut aufrechterhalten. Die Eigenschutzzeit kann aber nur 1x in 24 h ausgenutzt werden. Danach braucht die Haut eine Erholungsphase, um sich wieder zu regenerieren.

Beispiel: 5 min Eigenschutzzeit multipliziert mit SPF 30 ergibt 150 min. Schutzwirkung: $5 \times 30 = 150$

Wie hoch ist die Eigenschutzzeit von Kinderhaut?

Die Eigenschutzzeit ist die Zeit, in der man sich ohne Sonnenschutz in der Sonne aufhalten kann, ohne dass sich die Haut rötet. Sie beträgt bei Kindern nur 5-10 min, da deren Haut noch sehr empfindlich ist. Die Einteilung in verschiedene Hauttypen (nach Fitzpatrick) mit entsprechenden Eigenschutzzeiten gilt erst für Erwachsene.

Ist man im Schatten vor Sonnenbrand geschützt?

Im Schatten können noch um die 50 Prozent der Strahlung ankommen. Deshalb sollte man auch im Schatten einen Sonnenschutz auftragen, um keinen Sonnenbrand zu bekommen.

Gibt es „Sunblocker“?

Einen vollkommenen Sonnenschutz gewährleisten auch sog. „Sunblocker“ nicht, da ein gewisser Strahlenanteil immer die Haut erreicht. Diese Bezeichnung soll nicht mehr verwendet werden, da der Verbraucher fälschlicherweise einen vollständigen Schutz vermuten könnte.

Wird durch sehr hohe Lichtschutzfaktoren die Vitamin D-Synthese im Körper gehemmt?

Der konsequente Gebrauch von Sonnenschutzmitteln mit sehr hohem Lichtschutzfaktor könnte die Vitamin-D-Produktion der Haut einschränken. Allerdings genügt es für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese im Frühjahr und Sommer 2-3x wöchentlich Gesicht, Hände und Arme ohne Sonnenschutzmittel der Sonne auszusetzen - und zwar mit der Hälfte der Dosis, die zu einer beginnenden Hautrötung, aber noch keinem Sonnenbrand führt. Bei Kindern wären das ca. 5 min.

Wie lange hält eine geöffnete Flasche oder Tube?

Wie lange ein Produkt nach Packungsanbruch verwendbar ist, erkennt man an der Monatszahl im Symbol eines geöffneten Cremetopfs. Die Packung ist in jedem Fall zu entsorgen, wenn sich das Produkt entmischt hat.



Was bedeutet der Lichtschutzfaktor?

Der Schutz vor UVB-Strahlen wird weltweit einheitlich durch den Lichtschutzfaktor (LSF bzw. SPF=Sun Protection Factor) charakterisiert. Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wieviel länger man sich nach Auftragen eines Sonnenschutzmittels der Sonne aussetzen kann, bis man einen Sonnenbrand bekommt, als ohne Schutzprodukt.

Zur Vermeidung von chronischen Langzeitschäden sollte diese Schutzzeit jedoch nie vollständig ausgenutzt werden.

Welche Schutzklassen/Produktkategorien gibt es?

Schutzklasse	▶	Lichtschutzfaktor
Niedrig	▶	6, 10
Mittel	▶	15, 20, 25
Hoch	▶	30, 50
Sehr hoch	▶	50+



Was ist der ideale Sonnenschutz für Kinder?

- ▶ **Produkt mit UV-Breitbandschutz mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor** (in Deutschland mind. SPF 30, in sonnenintensiven Ländern 50 oder 50+)

Breitbandschutz bedeutet Schutz vor UVB- und UVA-Strahlung:

Schutz vor UVB-Strahlung ▶ Schutz vor Sonnenbrand und Hautkrebs

Schutz vor UVA-Strahlung ▶ Schutz vor vorzeitiger Hautalterung, Sonnenallergie und anderen Überempfindlichkeitsreaktionen. Die UVA-Schutzwirkung soll mindestens ein Drittel des Lichtschutzfaktors betragen. Die Einhaltung des geforderten UVA-Schutzes wird auf den Packungen durch nebenstehendes Symbol angegeben.



- ▶ **Wasserfestigkeit**

Wasserfeste Produkte behalten ihre Schutzwirkung zu 50% nach 2 x 20 min. Wasserkontakt. Wichtig wegen Schwitzen und Baden in Schwimmbad, See, Meer.

- ▶ **Minimale Filterkonzentration**

Garantiert eine hohe Verträglichkeit

- ▶ **Photostabilität**

Damit die UV-Filter wirksam sind und zuverlässig schützen, müssen sie photostabil sein, d.h. sie dürfen sich im Sonnenlicht nicht chemisch zersetzen. Ansonsten wäre die angegebene Schutzwirkung nicht mehr voll gewährleistet.

- ▶ **Bei sehr empfindlicher Haut: mineralischen Sonnenschutz bevorzugen**

wirkt rein physikalisch ohne chem. Filter, garantiert eine sehr gute Hautverträglichkeit.

- ▶ **Leichte Verteilbarkeit auf der Haut und schnelles Einziehen**

- ▶ **Besser Creme oder Spray als Gel**

Da Kinderhaut oftmals etwas trockener ist als die Haut von Erwachsenen, empfiehlt es sich eine Creme zu verwenden, da diese reichhaltiger ist als ein Gel und somit die Haut intensiv pflegt und vor dem Austrocknen bewahrt. Auch ein Spray eignet sich für Kinder, da es sich leicht verteilen lässt und nicht klebt.

- ▶ **Keine Tierversuche**

Seit März 2013 ist die Durchführung von Tierversuchen mit kosmetischen Fertigprodukten generell gesetzlich verboten.

Welche Inhaltsstoffe sollten nicht enthalten sein?

- ▶ Ohne Duftstoffe: Zugesezte Duftkomponenten können allergische Reaktionen hervorrufen, zersetzen sich unter UV-Einwirkung
- ▶ Ohne Silikone: ihnen wird eine nachteilige Beeinflussung der Hautatmung nachgesagt
- ▶ Ohne Parabene (Konservierungsstoffe)
- ▶ Ohne Farbstoffe
- ▶ Ohne PEG-Derivate (Emulgatoren)
- ▶ Ohne Octocrylene = Zimtsäureester (UV-Filter): hohes Allergiepotehtial und mögliche Hormonwirkungen

Eltern und Erzieher als Vorbild

Leben Sie Ihren Kindern den bewussten Umgang mit Sonne aktiv vor, indem Sie u.a. selbst regelmäßig Sonnenschutz verwenden.

Mit freundlicher Unterstützung von

EAU THERMALE
Avène

