



Nach den dunklen Wintertagen ist die Frühlingssonne ein Genuss. Doch auch diese Sonnenstrahlen können die Haut schädigen.

# Warum Sie sich auch im Schatten eincremen sollten...

... und 14 weitere spannende Fakten zu Sonnencreme und Sonnenschutz.

Text Bettina Epper Fotos fotolia, Jakob Ineichen

Endlich werden die Tage länger und die Sonne scheint wieder häufiger. Frühling! Doch so schön die Sonnenstrahlen das Gesicht auch wärmen – vergessen Sie nicht, sich vor den schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Renate Wicki, Drogistin in der Drogerie Vivian in Luzern, hat Antworten auf 15 spannende Fragen rund um Sonnencreme und Sonnenschutz.

## 1 Was ist der Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel länger sich jemand mit Sonnencreme der Sonne aussetzen kann, ohne durch die UV-B-Strahlen eine Hautrötung zu bekommen, als wenn die Person ungeschützt ist. Hat das Sonnenschutzmittel beispielsweise einen Lichtschutzfaktor 25, dringt theoretisch nur  $\frac{1}{25}$  der UV-B-Strahlung auf die Haut. Das gilt aber nur, wenn genügend Sonnencreme aufgetragen wurde (siehe auch Punkt 3). Laut der Krebsliga Schweiz wirkt

bei jemandem, der nur die halbe Menge aufträgt, höchstens die Hälfte des angegebenen Schutzfaktors. Renate Wickis Tipp: Wählen Sie einen hohen Lichtschutzfaktor.

## 2 Was ist der Unterschied zwischen organischen (chemischen) und mineralischen (physikalischen) UV-Filtern?

Organische oder chemische UV-Filter dringen in die Haut ein und wandeln dort, dank ihrer speziellen Molekülstruktur, UV-Strahlen in langwellige, ungefährliche Wärmestrahlung um. Mineralische oder physikalische UV-Filter funktionieren mit Mikropigmenten. Diese kleinen Teilchen dringen nicht in die Haut ein, sondern bilden darauf einen Schutzfilm. Sie reflektieren und absorbieren die UV-Strahlen. Ein Nachteil ist, dass diese Produkte die Haut weiss verfärben können. Dafür vertragen auch Menschen, die eine Allergie auf

organische Filter haben, die mineralischen Filter in der Regel gut. Renate Wickis Tipp: Verwenden Sie eine Sonnencreme mit einem hohen Mikropigmentanteil.

### 3 Wie viel Sonnencreme ist nötig?

Für den ganzen Körper sollte ein Erwachsener 30 Milliliter Sonnencreme auftragen. Eine 200-Milliliter-Tube reicht also nicht aus, um eine vierköpfige Familie während einer Woche Badeferien zu schützen. Am besten nehmen Sie pro Familienmitglied eine Tube mit. Grundsätzlich lautet das Motto: Lieber zu viel als zu wenig. Achten Sie vor allem bei Kindern darauf, sie grosszügig einzucremen und häufiger und regelmässig nachzucremen (siehe auch Punkt 5). Renate Wickis Tipp: Es gibt für Kinder praktische Sonnencremen mit Pumpspender, bei denen genau angegeben ist, wie viele Pumpstösse Sonnencreme für welches Alter ausreichen.

### 4 Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs Eincremen?

Cremen Sie sich 20 bis 30 Minuten, bevor Sie an die Sonne gehen, ein. Renate Wickis Tipp: Wichtig ist nicht nur, sich rechtzeitig einzucremen, sondern es am ganzen Körper zu tun. Achten Sie besonders auf Ohren oder Fusssohlen, diese Partien gehen häufig vergessen.

### 5 Wie oft sollte das Eincremen wiederholt werden?

Nachcremen ist wichtig, um die Schutzwirkung aufrechtzuerhalten. Vorsicht: Die Schutzzeit verlängert sich dadurch nicht! Liposomale Sonnenschutzmittel, die Teilchen enthalten, die tief in die Haut eindringen, bleiben lange stabil. Mit solchen Produkten reicht es, sich einmal am Tag einzucremen. Renate Wickis Tipps: Wenn Sie Sport treiben und schwitzen oder ins Wasser gehen, sollten Sie danach immer nachcremen, um den Schutz ganz sicher aufrechtzuerhalten, egal, welches Sonnenschutzmittel Sie benutzen.

### 6 Muss Sonnencreme gut einmassiert werden, damit sie richtig wirkt?

Nein. Es reicht, wenn Sie sie gut verteilen. Cremen mit Mikropigmenten müssen Sie vielleicht ein bisschen länger einreiben, damit der weisse Film, den sie auf der Haut hinterlassen, verschwindet. Renate Wickis Tipp: Sonnencreme länger einmassieren schadet nicht.

Lassen Sie sich also ruhig von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ausgiebig den Rücken eincremen.

### 7 Wie sollte Sonnencreme gelagert werden?

Bewahren Sie Sonnencreme immer im Schatten auf, möglichst kühl und dunkel. Renate Wickis Tipp: Wer möchte, kann die Sonnencreme auch im Kühlschrank aufbewahren. Notwendig ist das aber nicht.

### 8 Schützt Sonnencreme vor Hautkrebs?

Nein. Sonnencreme schützt vor Sonnenbrand, nicht vor möglichen Spätfolgen. Hautkrebs bekommt man nicht nur durch Sonnenbrand, auch chronische Bestrahlung unterhalb der Sonnenbrandgrenze schädigt die Haut. Renate Wickis Tipp: Halten Sie sich nicht stundenlang in der Sonne auf, bevorzugen Sie schattige Plätze. Eincremen allein schützt nicht, tragen Sie Hut, Sonnenbrille und schützende Kleidung.

### 9 Was ist besser: Spray, Milch oder Öl?

Von der Wirkung her gibt es keinen Unterschied zwischen Spray, Milch oder Öl. Sprays sind praktisch, weil das Verteilen des Sonnenschutzmittels fast wie von allein geht. Öl ist sehr pflegend bei trockener Haut, zudem sieht gebräunte Haut damit meistens noch etwas dunkler aus. Allerdings haben Öle nicht so hohe Schutzfaktoren und sind oft etwas klebrig. Renate Wickis Tipp: Egal, was Sie benutzen, tragen Sie Insektenschutzmittel erst nach der Sonnencreme auf. Ansonsten könnten sowohl der Sonnen- als auch der Insektenschutz ihre Wirkung verlieren. →

#### Renate Wicki

Die 26-jährige Renate Wicki arbeitet seit Juli 2012 als Stellvertreterin in der Drogerie Vivian in Luzern. Ihre Spezialgebiete sind Schüssler-Salze, Spagyrik und Dekorativkosmetik, da sie vor Kurzem eine Ausbildung zur Visagistin gemacht hat.  
[www.vivian.ch](http://www.vivian.ch)



# Femisoy®

## Lebensqualität in den Wechseljahren!

Nahrungsergänzung mit Isoflavonen aus Soja und Rotklee.  
Täglich 2 x 1 Tablette. Inhalt: 120 Tabletten



neu

[www.preiselvit.ch](http://www.preiselvit.ch)



### Gutschein 6.-

Gegen Abgabe dieses Gutscheins in Ihrer Drogerie / Apotheke erhalten Sie 120 Tabletten um Fr. 6.- günstiger.  
**Sie sparen Fr. 6.-**

Name/Vorname.....  
Ort.....Tel.....



## Warum Sie sich auch im Schatten eincremen sollten...

### UV-Strahlung

Ultraviolette Strahlen (UV-Strahlen) haben eine kürzere Wellenlänge als sichtbares Licht und Infrarotstrahlen. Sie wirken besonders intensiv und können Haut und Augen schädigen. UV-Strahlen werden in UV-A, UV-B und UV-C unterteilt. UV-C-Strahlen werden in der Atmosphäre absorbiert und dringen nicht bis zur Erdoberfläche vor. Die UV-Strahlen, die auf die Erdoberfläche treffen, bestehen aus UV-A und UV-B Strahlen. UV-Strahlen sind in der Schweiz nicht immer gleich stark. Von November bis Februar sind sie im Mittelland schwach, es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. Wer sich in den Bergen aufhält, etwa zum Skifahren, braucht aber Sonnenschutz. Im März und April sollten Sie Ihre Haut unbedingt schützen, auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind. Von Mai bis August sind die UV-Strahlen sehr intensiv, die Haut braucht Schutz durch Kleider und Schatten. Während der Mittagszeit (11-15 Uhr) sollten Sie die Dauer des Aufenthalts an der Sonne reduzieren. Im Herbst, von September bis Oktober, sollten Sie an sonnigen Tagen die Mittagszeit möglichst im Schatten verbringen.

(Quelle: Krebsliga Schweiz)



**10** Was bedeutet «wasserfest»? Bei wasserfester Sonnencreme muss, wenn jemand zweimal 20 Minuten in bewegtem Wasser ist, danach immer noch 50 Prozent des schützenden Faktors auf der Haut vorhanden sein. Die meisten Produkte auf dem Markt sind wasserfest. Bei Produkten, die «extra wasserfest» sind, muss der 50-prozentige Schutz nach viermal 20 Minuten in bewegtem Wasser noch gegeben sein. Diese sind vor allem für all jene geeignet, die

**Louis  
Widmer**  
SWISS + DERMATOLOGICA

Die hochwirksame Tagespflege bietet einen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung und vor negativen Umwelteinflüssen. Sie stimuliert und bewahrt die natürlichen Anti-Ageing Funktionen der Haut. UVA- und UVB-Filter schützen vor ultravioletten Strahlen. Leicht parfümiert und ohne Parfum erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND.



Tägliche Pflege mit UV-Schutz  
für die empfindliche Haut

ABGESTIMMT AUF IHREN HAUTTYP



Wer den ganzen Körper eincremen möchte, braucht ungefähr 30 Milliliter Sonnencreme. Grundsätzlich gilt: Lieber zu viel als zu wenig.

sehr viel baden oder Sport im Wasser betreiben wie Surfen oder Tauchen. Renate Wickis Tipp: Egal, ob wasserfest oder nicht, cremen Sie sich nach dem Baden erneut ein (siehe auch Punkt 5).

## 11 Schützt Vorbräunen im Solarium vor den gefährlichen Strahlen der Sonne?

Nein, Vorbräunen im Solarium ist nicht sinnvoll. In Solarien wird die Haut vor allem mit UV-A-Licht bestrahlt, das löst nur eine Sofortpigmentierung aus. Das schützt nicht vor der natürlichen Sonneneinstrahlung. Renate Wickis Tipp: Lassen Sie die Finger von Solarien.

## 12 Wie lange ist Sonnencreme haltbar?

Auf der Sonnencreme steht ein Ablaufdatum, so lange ist die Wirkung bei ungeöffneter Packung garantiert. Meistens steht auf den Tuben auch, wie lange die Wirkung anhält, sobald sie geöffnet wurde. In der Regel ist das ein Jahr. Verwenden Sie die Sonnencreme länger als bis zum angegebenen Ablaufdatum, müssen Sie damit rechnen, dass der Schutzfaktor nachlässt. Wenn die Sonnencreme komisch riecht oder sich trennt, sollten Sie sie gar nicht mehr verwenden. Renate Wickis Tipp: Wenn Sie nach einer Saison noch Reste von Sonnencreme haben, verwenden Sie sie im nächsten Jahr besser gegen Saisonschluss, wenn Ihre Haut schon etwas angebräunt ist, dann ist es nicht so schlimm, wenn der Lichtschutzfaktor nicht mehr ganz so hoch ist wie angegeben.

## 13 Was sollten Allergikerinnen und Allergiker beachten?

Für Sonnenallergikerinnen und -allergiker ist es wichtig, Sonnencreme zu verwenden, die keine Emulgatoren,

kein Fett und kein Parfum enthalten. Renate Wickis Tipp: Sinnvoll ist es ausserdem, bereits zwei oder drei Wochen vor den geplanten Badeferien Kalzium und Betacarotin einzunehmen. Das schützt von innen vor der Sonne. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

## 14 Sind After-Sun-Produkte wirklich nötig?

Ja, After-Sun-Produkte sind sinnvoll. Meistens ist die Haut nach dem «Sünnele» etwas gestresst, manchmal hat man trotz aller Vorsicht einen leichten Sonnenbrand. After-Sun-Produkte kühlen, beruhigen und regenerieren. Sie enthalten viel mehr Feuchtigkeit als eine normale Bodylotion. Gels sind noch kühlender als Milch. Am besten tragen Sie After-Sun-Pflege am Abend direkt nach dem Duschen auf, statt der normalen Bodylotion. Renate Wickis Tipp: Wenn Sie das After-Sun-Produkt im Kühlschrank aufbewahren, kühlt es noch etwas mehr.

## 15 Braucht es auch im Schatten oder an bewölkten Tagen Sonnencreme?

Ja, unbedingt. Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen können Wolken durchdringen. Vorsicht ist auch im Schatten geboten, da die Strahlen von hellen Flächen wie Böden, Sand oder Schnee reflektiert werden. Renate Wickis Tipp: Wenn Sie an einem stark bewölkten Frühlingstag nur kurz spazieren gehen, reicht fürs Gesicht eine gute Tagescreme mit UV-Schutz aus.

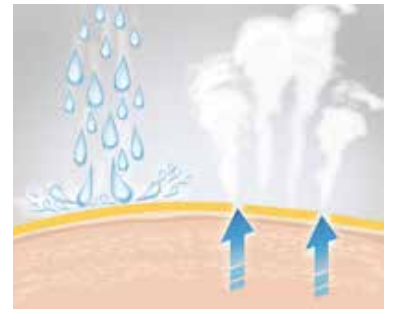
## Machen Sie den Test!

Sind Sie ein Profi in Sachen Sonnenschutz? Machen Sie den Test auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch), der Gesundheitsplattform im Netz



# Schutz vor Scheuern und Wundsein

## Der atmungsaktive Linola® Schutz-Balsam



Der Hautschutzbalsam (gelbe Linie) schützt vor Nässe und Scheuern (linke Seite). Die Haut wird jedoch nicht verschlossen, sie kann atmen (rechte Seite).



**Auch in 100 ml erhältlich**



Vertrieb: Alkina AG  
4132 Muttenz · [www.linola.ch](http://www.linola.ch)