

83 % der Frauen nutzen zumindest gelegentlich Sonnencreme, bei den Männern sind es nur 69 %*

Wer fleißig cremt, kann die Sonne entspannt genießen

Schützen Sie die Creme vor Sonne, z. B. indem Sie sie in der Strandtasche verstauen

26 % nutzen Sonnencreme trotz Ablauf des Verfalldatums. 27 % beachten das Datum erst gar nicht.*

Wetten, dass auch Sie sich falsch eincremen?

Die 20 häufigsten Fehler beim Sonnenschutz

Wird die Sonnencreme nicht richtig genutzt, kann sie unsere Haut nicht vor gefährlichen Sonnenschäden bewahren

Die warmen Strahlen kitzeln in der Nase, wärmen Körper und Seele. Ein Bad in der Sonne tut gut, doch zu viel UV-Licht lässt unsere Haut schneller altern und erhöht das Hautkrebs-Risiko. Sonnenschutzmittel bewahren uns davor – wenn wir sie richtig nutzen.

1. LSF falsch verstehen

Jeder Hauttyp hat eine spezielle Eigenschutzzeit, die mit dem LSF multipliziert wird und so die Anzahl der Minuten ergibt, die der Schutz hält. Für Europäer ist in der Regel ein Sonnenschutzfaktor von 20 bis 30 ausreichend. Falls Sie helle Haut haben, die sich ungeschützt nach etwa zehn Minuten rötet, ist mit LSF 30 eine Son-

nenzeit von bis zu 300 Minuten erlaubt ($10 \times 30 = 300$).

2. Zu spät eincremen

Sonnencreme braucht 30 Minuten, um in die Haut einzuziehen und ihre Wirkung zu entfalten.

3. Zu wenig Creme

Der Lichtschutzfaktor wird nur erreicht, wenn man genug Creme aufträgt. Orientieren Sie sich an der 11-Finger-Regel: Dabei werden 11 Cremestränge, die je von der Spitze des Mittelfingers bis zur Handgelenkwurzel reichen, auf dem Körper verteilt: Pro Bein und für den Rücken je zwei Stränge, für Brust, Bauch und jeden Arm je ein Strich. Für Gesicht, Nacken und Hals ein Strich.

4. Eincremen, wenn man angezogen ist

Oft bleibt dann die Haut am Kleidersaum ungeschützt, weil wir Flecken auf der Kleidung durch die Sonnencreme verhindern wollen. Besser: Nackt eincremen.

5. Den Kopf vergessen

Haben Sie schon mal Ihren Scheitel eingecremt? Wahrscheinlich nicht, dabei ist der Kopf der Sonne besonders stark ausgesetzt. Alternativ können Sie einen Sonnenschutz in Puderform verwenden.

▼ Alle zwei Stunden nachcremen, um den Schutz zu erhalten

6. Nicht nachcremen

Viele tragen den Sonnenschutz nur einmal auf, etwa kurz vor der Radtour. Aber: Regelmäßiges Nachcremen ist vor allem wichtig, wenn man sich bewegt, schwitzt oder aus dem Wasser kommt. Die maximale Schutzzeit wird dadurch nicht verlängert, sondern überhaupt erst möglich. Deshalb: Spätestens nach zwei Stunden nachcremen.

7. Ungeschützt im Schatten

Sonnenschutz im Schatten halten viele für unnötig. Aber: Die UV-Strahlen werden von der Umgebung reflektiert, bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung kommen so auch im Schatten an. Also: Auch hier eincremen.

8. Creme in der Sonne liegen lassen

Bei zu viel Hitze zersetzen sich die Inhaltsstoffe und verlieren ihre Wirkung. Lassen Sie die Creme nicht in der Sonne liegen, verstauen Sie sie in der Tasche oder unter einem Handtuch.



9. Haltbarkeit ignorieren

Nur wenn die Creme noch haltbar ist, kann sie auf der Haut ihren vollen Schutz aufbauen. Bei vielen Produkten finden Sie statt einem Haltbarkeitsdatum nur ein Dosen-Symbol mit einer kurzen Kennung (z. B. „12 M“). Es zeigt, wie viele Monate nach Anbruch die Creme verwendet werden sollte. Tipp: Datum des Öffnens auf der Tube notieren.

10. Nicht unter dem T-Shirt eincremen

Laut der Deutschen Haut- und Allergiehilfe schützt ein weißes Baumwoll-Shirt zwar wie eine Creme mit LSF 10, UV-Strahlen dringen trotzdem durch. Deshalb sollte man sich auch unter dem T-Shirt eincremen, wenn man länger in der Sonne ist.

11. Teuer schützt besser

Falsch gedacht, bei einer Untersuchung der Stiftung Warentest landeten sogar drei günstige Cremes auf den ersten Plätzen. Testsieger ist die „dm Sundance Sonnenmilch LSF 30“ (1,23 €/100 ml), gefolgt von „Aldi Ombra Sun Ultra Sensitiv Sonnencreme LSF 30“ (3,90 €/100 ml) und „Edeka Elkos Sun Sonnenmilch LSF 30“ (1,10 €/100 ml).



▲ **Egal, wie braun Sie geworden sind: Sie sollten immer denselben LSF verwenden**

12. „Wasserfest“ zu wörtlich nehmen

Vorsicht: Das Label „wasserfest“ wird schon vergeben, wenn nur die Hälfte des Schutzes nach zweimal 20 Minuten im Wasser bestehen bleibt. Deshalb nach dem Sprung ins kühle Nass unbedingt erneut eincremen.

13. Sonnenöl als Schutz

Sonnenöl bietet häufig gar keinen Sonnenschutz. Der Begriff „Sonnenöl“ ist nämlich nicht geschützt – Produkte mit dem Namen müssen deshalb keinen LSF haben und werden auch nicht darauf geprüft.



◀ **Sehr gute Sonnenschutzmittel gibt es schon für ein paar Euro**

14. Arznei nicht prüfen

Antibiotika, Mittel gegen Blutdruck sowie schmerz- und entzündungshemmende Mittel wie Diclofenac oder Ibuprofen können die Reaktion der Haut auf Sonnenlicht verändern und so das Sonnenbrand-Risiko erhöhen. Wichtig: Die Mittel nicht einfach absetzen, sondern einen Arzt um Rat fragen.

15. Bei Wolkenhimmel nicht eincremen

Bis zu 90 Prozent der UV-Strahlen schaffen es auch durch eine Wolkendecke, warnt das Deutsche Krebsforschungszentrum. Deshalb auch an wolkigen Tagen eincremen.

16. Sonnencreme als einzigen Sonnenschutz verwenden

Wer sich clever anzieht, ist klar im Vorteil: Hüte mit einer breiten Krempe schützen Kopf und Nackenbereich. Dicht gewebte, dunkle Baumwollkleidung lässt nur noch ein Zwanzigstel der UV-Strahlung auf die Haut.

17. Den UV-A Schutz vernachlässigen

UV-A-Strahlen haben zwar weniger Energie als UV-B-Strahlen, dringen dafür aber tiefer in die Haut ein. Der Lichtschutz-

Wie eine Hautärztin sich schützt



Unsere Expertin

Dr. Sabine Zenker, Fachärztin für klassische und ästhetische

Dermatologie in München. www.dr-zenker.de

Wie bewahren Sie Ihre Haut vor Sonnenschäden?

„Der richtige Hautschutz ist die beste Versicherung gegen schädliche UV-Strahlung. Ich nutze täglich eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor 30 für Gesicht, Hals und Hände. Im Sommer Creme mit LSF 50, auch für den Körper.“

Wie sieht die richtige Hautkrebsvorsorge aus??

„Unbedingt erforderlich sind die jährlichen Check-up-Untersuchungen beim Hautarzt! Die dermatologische Hautkrebsvorsorge, basierend auf einer klinischen Untersuchung, sowie apparativer Diagnostik wie der digitalen Videoauflichtmikroskopie kann das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, deutlich reduzieren. Zudem sollte jeder seinen Haut-Zustand und vor allem Muttermale regelmäßig selbst anschauen. Jede Veränderung eines Muttermals sollte dem Facharzt gezeigt werden.“

faktor bezieht sich nur auf UV-B-Strahlung. Daher ist es wichtig, dass zusätzlich das UV-A-Siegel auf der Verpackung ist. Nur so können Sie sicher sein, dass das Produkt vor beiden Strahlen schützt. Das Siegel gibt es, wenn der UV-A-Schutz ein Drittel des UV-B-Schutzes beträgt.

18. LSF im Laufe des Sommers reduzieren

Der Hauttyp bleibt derselbe – egal, wie gebräunt jemand ist. Nutzen Sie daher den ganzen Sommer über denselben LSF.

Die Sonnenbrille schützt nur ohne Kratzer



19. Sonnenbrille nicht richtig aufbewahren

Durch kleine Kratzer in den Gläsern schützen Sonnenbrillen die Augen nicht mehr ideal vor UV-Strahlen. Vorbeugend ein Brillenetui nutzen, notfalls muss eine neue Brille her.

20. Vernachlässigte Hautstellen

Viele vergessen beim Eincremen Ohren, Augenlider, Lippen und die Fußoberflächen. Dort ist die Haut jedoch besonders dünn und reagiert extrem schnell auf zu viel Sonne.

Ob Spray, Creme oder Lotion spielt keine Rolle. Wichtig ist nur der richtige Lichtschutzfaktor

17 %
der Deutschen tragen nie mehr als einmal am Tag Sonnencreme auf.*

