

[http://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung\\_Praevention/Hitze\\_und\\_Sonnenschutz/Richtige\\_Anwendung\\_von\\_Sonnenschutzmitteln](http://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung_Praevention/Hitze_und_Sonnenschutz/Richtige_Anwendung_von_Sonnenschutzmitteln)

## **Richtige Anwendung von Sonnenschutzmitteln**

- [Sonnenschutz ist Gesundheitsschutz](#)
- [Richtig eincremen](#)
- [Kennzeichnung beachten](#)
- [Zusatzkennzeichnung für UVB](#)
- [Checkliste für den Kauf von Sonnenschutzmitteln](#)

## **Sonnenschutz ist Gesundheitsschutz**

Vor allem durch ein geändertes Freizeit- und Sozialverhalten hat sich die Belastung der Bevölkerung mit UV-Strahlung während der letzten Jahrzehnte stark erhöht. Zahlreiche Studien belegen, dass UV-Strahlung Hautkrebs verursachen kann. UV-Strahlung wurde daher als karzinogen eingestuft. Säuglinge und Kinder sind besonders gefährdet, da ihre Haut sehr empfindlich ist und nur über einen geringen Eigenschutz verfügt.

Die wichtigste Regel ist, sich nicht ungeschützt der Sonne auszusetzen. Neben Bekleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrillen sind Sonnenschutzmittel unverzichtbar für den Schutz vor zu starker Belastung mit UV-Strahlung und damit vor einem Sonnenbrand.

## **Richtig eincremen**

Nur richtiges Eincremen mit einem geeigneten Sonnenschutzmittel bietet einen ausreichenden Schutz vor UV-Strahlung.

Sonnencreme muss ausreichend dick aufgetragen werden, um voll wirksam zu sein. Für das Gesicht werden etwa fünf Gramm benötigt (entspricht ca. einem Teelöffel). Für den gesamten Körper sind normalerweise etwa sechs Teelöffel (entspricht ca. einer guten Handvoll) ausreichend.

Wichtig ist auch, eine an den Hauttyp angepasste Sonnencreme zu verwenden. Ein wirksamer UV-Schutz beginnt erst ab dem Sonnenschutzfaktor 6!

## **Kennzeichnung beachten**

Je länger der Aufenthalt in der Sonne, desto höher sollten der UVB-Lichtschutzfaktor und der UVA-Schutz des verwendeten Sonnenschutzmittels sein. Auf EU-Ebene wurde ein genormtes Logo eingeführt, das die Auswahl des passenden Sonnenschutzmittels vereinfachen soll. Produkte, deren UVA-Schutz mindestens ein Drittel des UVB-Schutzes beträgt, dürfen das Siegel UVA tragen. Diese Bezeichnung ersetzt die frühere Bezeichnung "Australischer Standard".

### **Zusatzkennzeichnung für UVB**

Der Lichtschutzfaktor (LSF) oder Sonnenschutzfaktor (SPF - Sun Protection Factor) ist ein Maß für die Wirksamkeit der UVB-Filter eines Sonnenschutzmittels. Er gibt an, wie viel mal länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, als dies mit der jeweils individuellen Eigenschutzzeit möglich wäre. Die Eigenschutzzeit hängt stark vom Hauttyp ab und beträgt zwischen drei Minuten für sehr helle Haut (Hauttyp I) und vierzig Minuten für die mediterrane bräunliche Haut (Hauttyp IV). Sonnenschutzmittel müssen mindestens einen Lichtschutzfaktor 6 aufweisen.

Um die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors zu erleichtern, werden die Lichtschutzfaktoren in folgende Kategorien eingeteilt:

- Niedriges Schutzniveau (Lichtschutzfaktor 6-10)
- Mittleres Schutzniveau (Lichtschutzfaktor 15-25)
- Hohes Schutzniveau (Lichtschutzfaktor 30-50)
- Sehr hohes Schutzniveau (Lichtschutzfaktor 50+)

Ein Beispiel: Beträgt der Eigenschutzfaktor der Haut etwa 15 Minuten (typisch für den Hauttyp II - nordischer Typ) und verwendet man ein Sonnenschutzmittel mit dem Lichtschutzfaktor 20, so kann man sich fünf Stunden in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Regelmäßige Marktkontrollen gewährleisten, dass Sonnenschutzmittel und die darin enthaltenen UV-Filter sicher und wirksam sind.

### **Checkliste für den Kauf von Sonnenschutzmitteln**

**Lichtschutzfaktor:** Je heller der Hauttyp und je intensiver die

Sonneneinstrahlung, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Im Zweifel sollte man besser zu einem höheren Schutz greifen.

**UVA-Schutz:** Die UVA-Kennzeichnung garantiert, dass der UVA-Schutz mindestens ein Drittel des UVB-Schutzes beträgt.

**Wasserfest:** Wer sich viel im Wasser aufhält oder Wassersport betreibt, sollte zu einem wasserfesten Mittel greifen.

**Lotion, Spray oder Creme:** Das hängt von den persönlichen Bedürfnissen und dem persönlichen Geschmack ab. Lotionen und Sprays ziehen oft schneller ein als Cremes.

**Kinder:** Sonnenschutzmittel für Kinder sind speziell für die Kinderhaut formuliert. Auch wird dabei auf kindgerechte Anwendung geachtet (zB farbige Mittel). (03.07.2015)