



Prof. Dr. phil. nat. Christian Surber
Sachverständiger Sonnenschutz
SGDV, Nationale Hautkrebskampagne 2019

Welchen Sonnenschutzfaktor (SPF) sollte ich wählen?

Die Wahl des idealen SPF hängt vom Hauttyp, dem Urlaubsziel und der Jahreszeit ab: Je heller die Haut, je höher über dem Meeresspiegel, je näher das Urlaubsziel am Äquator und je sommerlicher die Jahreszeit ist, desto höher sollte die Wahl für einen bestimmten SPF ausfallen. Generell gilt aber, dass man sich bei Freizeitaktivitäten – Gärtnern, Sport im Freien etc. – mit Sonnenschutzprodukten mit einem SPF von mindestens 30 eincremt.

Kann ich durch erneutes Eincremen meinen Sonnenschutz verlängern?

Die Schutzwirkung wird nie verlängert. Mit dem gewählten SPF legen Sie einen bestimmten Sonnenschutz für sich fest, z.B. SPF 30 > hoher Sonnenschutz und mit SPF 50+ > sehr hoher Sonnenschutz. Erneutes Eincremen erhält lediglich den gewählten Sonnenschutz. Der Sonnenschutz lässt sich nur erhöhen, wenn man ein Produkt mit einem höheren SPF wählt.

Werde ich mit einem hohen SPF überhaupt braun?

Sonnenschutzprodukte mit sehr hohem Sonnenschutz blockieren die UV Strahlen nie komplett. Es wird immer ein geringer Anteil der Strahlung in die Haut eindringen und eine Bräunung hervorrufen. Die natürlichen Sonnenschutzmechanismen der Haut wie Verdickung der Hornschicht und Pigmentierung kommen erst nach einigen Tagen der Bestrahlung zum Tragen. Es ist deshalb wichtig, sich zu Beginn der Ferien besonders sorgfältig vor der Sonne zu schützen. Es ist nicht sinnvoll, bei den ersten Anzeichen der Bräunung (Pigmentierung) auf Produkte mit geringerem SPF zu wechseln. Die Haut braucht bei hoher Strahlenbelastung immer zusätzlichen Schutz, denn die aufkommende Bräunung kann die Strahlenbelastung nie kompensieren. Trotz des weitverbreiteten Wunsches nach schöner Ferienbräune ist sie ein Zeichen einer Hautschädigung. Es gilt der Grundsatz: Gesunde Bräune gibt es nicht!



FAQs



Nationale
Hautkrebskampagne 2019



Warum ist die Haut von Kindern in der Sonne besonders gefährdet?

Bei Kindern sind bestimmte Zellen in der sich noch formenden Haut der UV-Strahlung mehr ausgesetzt als beim Erwachsenen. Kinder und Jugendliche sollten davor bewahrt werden einen Sonnenbrand zu erleiden. Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Anzahl an Sonnenbränden und dem Risiko später im Leben an Hautkrebs zu erkranken. Neben dem Meiden der Sonne zur Mittagszeit, dem Aufsuchen von Schatten, dem Tragen von UV-dichten Kleidern und Hut sollten unbedingt Produkte mit sehr hohem Sonnenschutz (SPF50+) verwendet werden.

Wann und wieviel Sonnenschutzmittel muss ich auftragen?

Grundsätzlich sollte man sich vor der Sonnenexposition mit Sonnenschutzmittel eincremen. Oft wird empfohlen sich 20-30 Minuten vor der Exposition einzucremen. Dies ist insofern sinnvoll, da das Produkt in dieser Zeit auf der Haut «antrocknen» kann und sich dann besser auf der Haut hält. Die Aussage, dass die Produkte erst nach 20-30 Minuten wirken ist falsch. Sie wirken sofort – nur hat sich das Produkt noch nicht auf der Haut «verfestigt» und geht deshalb leicht wieder verloren. Die Praxis hat gezeigt, dass man sich in der Regel zu wenig Sonnenschutzprodukt aufträgt (1 anstatt 2mg/cm²) und damit die auf der Verpackung deklarierte Leistung nicht erreicht wird. Darüber hinaus werden oft viele - auch exponierte – Stellen vergessen. Praktischerweise sollte man sich 2mal vor der Exposition eincremen. Damit bringt man die 2mg/cm² auf die Haut und die Chance, eine nicht eincremte Stellen doch noch zu behandeln, steigt.

Ab wann kann man Sonnenschutzmittel bei Babies verwenden?

Viele Hersteller bieten Sonnenschutzprodukte bereits für Kinder ab dem ersten Lebensjahr an. Hautärzte empfehlen, Babies und Kleinkinder bis zu drei Jahren grundsätzlich NICHT der direkten Sonne auszusetzen.

Was bedeutet der SPF genau?

Die drei Buchstaben **SPF** wie wir sie alle auf den Sonnenschutzprodukten finden sind die Abkürzung für den englischen Begriff **Sun Protection Factor** (Sonnenschutzfaktor). In den 1970er Jahren wurde dieser Leistungsparameter entwickelt und popularisiert. Dabei wurden unter freiem Himmel Menschen mit und ohne Sonnencreme der Sonne ausgesetzt. Die Zahl nach der Abkürzung gab an wieviel mal länger man mit einem Sonnenschutzprodukt an der Sonne sein konnte ohne «rot» zu werden. Heute wird der Sonnenschutzfaktor für jedes Produkt unter streng kontrollierten Laborbedingungen an freiwilligen Probanden bestimmt. Der Faktor ist das Verhältnis zwischen der Zeit bis zu einer ersten Rötung der Haut, die mit Sonnenschutzmittel geschützt ist, und der Zeit bis zu einer ersten Rötung der Haut, die nicht geschützt ist. Letzteres nennt man die Eigenschutzzeit. Die Eigenschutzzeit ist abhängig vom Hauttyp.



FAQs



Nationale
Hautkrebskampagne 2019



Hellhäutige Menschen haben eine kürzere, dunkelhäutige Menschen haben eine längere Eigenschutzzeit (5-30 Minuten). Ein Produkt mit einem SPF 50 ist doppelt so stark wie ein Produkt mit SPF 25 oder 5 mal so stark wie ein Produkt mit SPF 10. Der YouTube Beitrag illustriert diesen Sachverhalt

<https://www.youtube.com/watch?v=8cc8qRr7oMQ>.

Kann ich im Solarium meine Haut auf die Sonne vorbereiten?

Nein. In den meisten Solarien wird UVA-Bestrahlung verabreicht. Sonnenbrände werden durch UVB-Strahlen verursacht. Die im Solarium erworbene Bräune vermag die Strahlenbelastung in der Natur nicht zu verringern.

Sind teure Produkte besser?

Die Leistungsparameter von Sonnenschutzprodukten werden nach internationalen, standardisierten Verfahren bestimmt. Die deklarierten Werte müssen vom Produzenten garantiert werden und sind Preis unabhängig. Teurere Produkte sind manchmal kosmetisch angenehmer und bieten «Zusatzleistungen» wie Feuchtigkeitspflege, antioxidative Wirkung etc. an. Die Messung dieser Zusatzleistungen ist nicht genormt, wie dies bei der Strahlenschutzleistung der Fall ist. Sie muss auch nicht garantiert werden.