

# Sonnenschutz - ein Update Teil 2

Sonnenschutzpräparate unterliegen bis auf wenige Ausnahmen der Kosmetikverordnung. Danach werden die Produkte eingeteilt in „niedriges Schutzniveau“ (LSF 6 und 10), „mittleres Schutzniveau“ (LSF 15, 20 und 25), „hohes Schutzniveau“ (LSF 30 und 50) und „sehr hohes Schutzniveau“ (LSF 50+).

Der Lichtschutzfaktor gibt an, wieviel mal länger man in der Sonne bleiben kann, als ohne Schutz, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Allerdings wird der Lichtschutzfaktor LSF unter definierten Versuchsbedingungen gemessen mit einer Auftragsmenge von 2 mg /cm<sup>2</sup> Haut. Das entspricht einer Menge von 30 g oder 3 Esslöffeln voll Sonnencreme für den gesamten Körper. Wenn man bedenkt, dass man nach dem Baden und Abtrocknen und bei starkem Schwitzen mehrmals täglich nachcremen muss, wird klar, dass wir für einen zweiwöchigen Urlaub mit vielen Flaschen Sonnenschutz im Gepäck verreisen müssten. Aber wer macht das schon? Wenn aber zu wenig Sonnenschutz aufgetragen wird, oder der Auftrag ungleichmäßig ist, dann wird eben nur ein deutlich geringeres Schutzniveau erreicht. Aus diesem Grund ist es besser, ein Produkt mit einem der Situation angepassten LSF zweimal hintereinander etwas dünner aufzutragen.

Welcher LSF benötigt wird, ist individuell abhängig vom Hauttyp und der Sonnengewöhnung. Ein weiterer wichtiger Faktor ist der aktuell am Aufenthaltsort herrschende UV-Index. Dieser ist abhängig vom Sonnenstand, der geographischen Lage und der Höhe. Auch Ozongehalt, Luftverschmutzung und Bewölkung beeinflussen den UV-Index. Diesen kann man auf den Apps der Wetterdienste für den Standort ermitteln. Nur bei niedrigem UV-Index 1 bis 2 benötigt man keinen Schutz. Bei einem Index zwischen 3 und 7 sollte man die Mittagszeit



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

im Schatten verbringen, sich in der Sonne mit T-Shirt, Hut und Sonnencreme schützen. Ab einem UV-Index von 8 soll man sich während der Mittagszeit gar nicht im Freien aufhalten, ansonsten den Schatten suchen und sich auch dort unbedingt mit T-Shirt, Hut und Sonnencreme schützen!

Für den passenden Lichtschutzfaktor gilt als Faustregel: Hauttyp I und II (rotblond, blasse Haut bzw. blond und helle Haut) LSF > 5 x UV-Index. Hauttyp III (dunkelblonde bis braune Haare, nicht ganz heller Teint, bräunt leicht) LSF > 3 x UV-Index..

Wer viel im Wasser ist (z.B. beim Schnorcheln oder Kinder, die im Wasser planschen) sollte ein „extra wasserfestes“ Produkt verwenden. Das bedeutet laut Definition des europäischen Kosmetikverbandes Colipa, dass nach 4 x 20 Minuten Baden der LSF noch mindestens die Hälfte beträgt. Bei „wasserfestem“ Sonnenschutz gilt das für 2 x 20 Minuten Baden. Auch wasserfeste Produkte müssen nach dem Schwimmen, Abtrocknen und bei starkem Schwitzen erneut aufgetragen werden, um den Schutz aufrecht zu erhalten.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**