

Die Qual der Wahl - Drei Kriterien helfen beim Kauf von Sonnenschutz

von Michael Fuhs, 19.3.2007

Ursula Ebert steht ratlos vor dem Regal in einem Drogeriemarkt. Auf zwei Meter reihen sich dicht an dicht Sonnenschutzcremes, -lotionen, sprays und -gele.

[O-Ton Kollage Ursula Ebert] Hochwirksamer Schutz vor UVA und UVB. Gegen freie Radikale. Sofortiger Schutz vor Sonnenbrand und langfristigen Hautschäden. Beugt Sonnenfältchen vor mit Alpha Flavon.

In der Apotheke gibt es weitere Präparate

[O-Ton Kollage Ursula Ebert] Ganzheitliche Naturkosmetik, mineralischer Sonnenschutz. Photostabiles ausgewogenes Filtersystem, ohne Fette und Emulgatoren, ohne Parfüm und Konservierungsstoffe, mit Vitamin E. Mit aktiver Photolyase, Liposomen und Vitamin E. Wasserfest. Und was bedeutet das?

Selbst Discounter verkaufen inzwischen Sonnenschutz. Es ist schwer, einen Überblick zu bekommen. Was also tun? Erst einmal sollte man eine Creme wählen, die sich angenehm auf der Haut anfühlt, sagt Claas Ulrich, Arzt am Haut Tumor Centrum der Berliner Charité.

[O-Ton Claas Ulrich] Es gibt also durchaus sehr hoch wirksame Sonnenschutzmittel, die ohne den lästigen Weißeffekt, ohne ein Überschuss an Fett, ohne dieses klebrig glibbschige Gefühl auf der Haut auskommen und trotzdem einen hervorragenden Sonnenschutz darstellen.

Um so ein Präparat zu finden, kann man sich zum Beispiel Probepackungen geben lassen und selber experimentieren. Die Vorlieben sind unterschiedlich. Der Arzt schwört wie etliche seiner Patienten auf so genannte liposomale Sonnencreme, die keinen Fettfilm auf der Haut hinterlässt und trotzdem gut hält. Der zweite Punkt, auf den man achten muss, ist der UVA Schutz. UVA und UVB bezeichnen zwei unterschiedliche Strahlungsbereiche der Sonne, die sich in ihrem Energiegehalt unterscheiden. Eine Eselsbrücke hilft, sich die verschiedenen Wirkungen zu merken: UVB wie Brand. UVA wie Altern. UVA erzeugt Falten, kann aber auch schlimmere Konsequenzen haben.

[O-Ton Claas Ulrich] Wir haben in Studien feststellen können, dass es durchaus auch Hautkrebs gibt, der durch UVA provozierbar ist. UVA hat außerdem auf das Hautimmunsystem eine Wirkung, so dass es Hautinfektionen oder Hauttumoren etwas leichter haben zu wachsen.

Neue Leitlinien, die die EU letzten Herbst beschlossen hat, legen jetzt eine bestimmte Höhe für den UVA Schutz fest. Er soll umso besser sein, je höher der Lichtschutzfaktor für UVB ist. Dann ist man vor beiden Strahlungsarten gleichermaßen geschützt. Es ist allerdings nicht einfach zu sehen, welche Creme diese Anforderung erfüllt. Die meisten Hersteller werben zwar mit UVA Schutz, schreiben aber nicht dazu, wie gut er ist. Die Leitlinien sind nicht verbindlich und kamen für manche Hersteller auch zu spät, um sie schon diesen Sommer umzusetzen.

[O-Ton Ursula Ebert] UVA Schutz nach australischem Standard.

Findet sich diese Bezeichnung, ist das schon mal ganz gut. Die Firma garantiert damit, dass ein hoher Anteil der UVA Strahlung herausgefiltert wird. Der Schutz nach australischem Standard steigt jedoch nicht mit dem Lichtschutzfaktor. Die Präparate erfüllen deshalb nicht unbedingt die neue Leitlinie. Insbesondere bei hohen Lichtschutzfaktoren bleiben sie dahinter zurück. Den Leitlinien entspricht dagegen eine andere Norm, die auch manchmal auf den Verpackungen erwähnt wird.

[O-Ton Ursula Ebert] UVA/UVB Schutzbalance, geprüft nach DIN 67502.

Allerdings heißt das nicht, dass die Cremes, die diesen Aufdruck nicht tragen, in jedem Fall schlechter sind. Man weiß es nur dann eben nicht genau. Außer dem UVA Schutz und dem Empfinden auf der Haut ist die Wahl des Lichtschutzfaktors der dritte wichtige Punkt beim Kaufentscheid. Im Prinzip spricht nichts dagegen, ihn so hoch wie möglich zu wählen. Allerdings nur, wenn man sich dadurch nicht in falscher Sicherheit wiegt.

[O-Ton Claas Ulrich] Es ist ganz wichtig zu verstehen, dass ein Sonnenschutzmittel keine Verlängerung der Sonnenexposition nach sich ziehen darf. In dieser Instanz sollte man vor zu hohen Sonnenschutzfaktoren warnen, weil es die Leute in falscher Sicherheit wiegt. Ein zweiter Effekt, den man häufig sieht ist, dass diese Sonnenschutzfaktoren, die hoch konzentriert sind, in viel zu niedriger Dosierung aufgetragen werden.

Der angegebene Sonnenschutzfaktor gilt nur, wenn man pro Quadratcentimeter Haut 1 bis 1,5 Milligramm Sonnencreme benutzt. Bei einem erwachsenen Menschen, der nur mit Badesachen bekleidet am Strand liegt, wäre das jedes Mal mehr als eine halbe Flasche. Das klingt utopisch und stimmt bedenklich angesichts der Bilder von Sonnenbadenden.

[O-Ton Claas Ulrich] Ein hoher Sonnenschutz niedrig dosiert ist so gut wie kaum ein Sonnenschutz oder gar kein Sonnenschutz.

Um keine falsche Sicherheit vorzugaukeln führen die EU Leitlinien neue Bezeichnungen ein, die sich vermutlich in den nächsten Jahren durchsetzen werden. Statt konkreter Zahlen, wird man dann auf den Flaschen ein qualitatives Schutzniveau finden: niedrig, mittel, hoch und sehr hoch. Hellhäutige Menschen benötigen eher einen sehr hohen Schutz, für dunkelhäutige reicht unter Umständen ein etwas niedrigerer. Auch Bräune feilt jedoch nicht vor Hautkrebs.

[O-Ton Claas Ulrich] Eine optimal gebräunte Haut ist maximal ein Sonnenschutzfaktor sechs wert. Stellt also in keinerlei Hinsicht einen optimalen Schutz an einem Strandtag oder an einem Segeltag oder bei der Arbeit im Freien dar.

Ob gebräunt oder ungebräunt - am besten ist es, wenn man im Schatten bleibt und sich mit Kleidung vor der Sonne schützt, besonders um die Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr. Sonnenschutzmittel sind immer nur eine Ergänzung. Dafür sind sie gut - wenn sie sich angenehm auf der Haut anfühlen, wenn sie einen hohen Lichtschutzfaktor haben und einen geeigneten UVA-Filter. Im Zweifelsfall, so Ulrich Claas, sollte man sich ruhig vom Arzt beraten lassen.