

In puncto UV-Schutz erfreuen sich Sonnenschutzpräparate einer hohen Akzeptanz. Doch leider werden sie oft als Freibrief für unbegrenztes Sonnenbaden verstanden. Essenziell für ihre Schutzwirkung ist die korrekte Anwendung



Möglichkeiten und Grenzen von Sonnenschutzmitteln

# Gut abgeschirmt

Sonnenstrahlen wirken vielfach positiv: Sie wärmen, kurbeln die Vitamin-D-Synthese an und sorgen so für gute Laune und positive Impulse auf Stoffwechsel-, Nerven- und Immunsystem. Täglich 20 Minuten Sonnenbestrahlung gelten als ausreichend, um den Körper mit Vitamin D zu versorgen. Dem stehen die schädlichen Auswirkungen der Sonnenstrahlen wie frühzeitige Hautalterung und Hautkrebs gegenüber, die es zu verhindern gilt. Neben einem maßvollen Umgang mit der Sonne kommt hier den Sonnenschutzprodukten eine wesentliche Bedeutung zu. De-

ren Lichtschutzwirkung basiert auf den Eigenschaften verschiedener Lichtschutzfilter. Die chemische Kosmetikindustrie verfügt über eine ganze Palette von behördlich zugelassenen Lichtschutzfaktoren – zumindest für die UVB-Strahlung (280–320 nm). Deutlich weniger sind es für den UVA-Bereich der Sonnenstrahlung (320–400 nm). Sonnenschutzsubstanzen lassen sich in zwei wesentliche Kategorien einteilen: in chemische und physikalische Filter. Chemische Filter absorbieren das Licht bestimmter Wellenlängen und wandeln es in Wärme um. Um einen ausreichen-

## INTERAKTIV

Mehr Informationen zum Thema in unserem Online-Portal:

[www.beauty-forum.com/akademie](http://www.beauty-forum.com/akademie)

## DOWNLOADS

Unter dem Stichwort „**Sonnen- schutz**“ finden Sie viele wichtige Zusatzinfos



## FORUM

Beiträge zum Stichwort „**Son- nenschutz**“ und „**Lichtschutz- faktor**“

Einen Wegweiser für unsere Online-Angebote finden Sie auf S. 6–8.

## WAS IST ZU DEKLARIEREN?

### Warnhinweise

- Trotz Anwendung bieten Sonnenschutzmittel mit hohen LSF keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlen
- Halten Sie sich nicht zu lange in der Sonne auf und meiden Sie die Mittagssonne
- Säuglinge und Kleinkinder nicht der direkten Sonnenbestrahlung aussetzen
- Übermäßige Sonnenbestrahlung stellt ein Gesundheitsrisiko dar

### Anwendungshinweise

- Das Sonnenschutzmittel rechtzeitig vor dem Sonnenbad auftragen
- Ausreichende Menge an Sonnenschutzmittel auftragen, da sonst der Schutz erheblich reduziert sein kann
- Nach Schwitzen, Wasserkontakt und Abtrocknen erneut auftragen

### Mindestwirksamkeit/Schutzkategorien

- Deklaration nur noch einiger weniger Faktoren unter Angabe der Schutzkategorie wie:  
Basis: LSF 6, 10  
Mittel: LSF 15, 20, 25  
Hoch: LSF 30, 50  
Sehr hoch: LSF 50+
- Dabei sollte die Schutzkategorie mindestens genauso gut erkennbar sein wie der LSF. Der Verbraucher soll die für den individuellen Hauttyp und die spezifische Strahlungssituation erforderliche Schutzklasse sofort ableiten können.
- Produkte mit LSF 2 und 4 gelten nicht mehr als Sonnenschutzmittel.

### UVA-Schutzfaktor

Der UVA-Schutz eines Sonnenschutzmittels soll mindestens ein Drittel des UVB-Schutzes betragen. Der ausgewogene Schutz soll mit einem runden Symbol gekennzeichnet werden.

### Wasserfestigkeit

Um das Produkt als wasserfest ausloben zu können, müssen mindestens 50 % der Schutzleistung nach Wasserbelastung gewährleistet sein.

**water resistant** = 2 x 20 min. Wasserbelastung

**very water resistant** = 4 x 20 min. Wasserbelastung



Sollen die Anwendung und Warnhinweise verdeutlichen: Piktogramme auf Sonnenschutzmitteln

den Schutz über den gesamten Wellenlängenbereich zwischen 280 und 400 nm zu erreichen, müssen verschiedene Filter kombiniert werden.

Zu den physikalischen Filtern zählen mineralische Pigmente wie Titandioxid (INCI: Titanium Dioxide), Zinkoxid (INCI: Zinc Oxide) und Silikate. Diese schützen durch Reflexion und Streuung der UV-Strahlen sowohl vor UVB- als auch vor UVA-Strahlung. Sie sind jedoch im Zuge der Diskussion über Nanopartikel in Kosmetika in der Öffentlichkeit in Misskredit geraten. (Anm. d. Red.: Nanopartikel sind kleiner als 100 Nanometer (nm); 1 nm = ein Mil-



liardstel Meter.) Zwar wurde durch Untersuchungen bestätigt, dass solche Filter nicht in die Haut dringen, dennoch wird eine Neubewertung von Titandioxid in Nanogröße von der EU-Kommision gefordert.

### LSF und ihre Tücken

SPF (Sun Protection Factor) oder LSF (Lichtschutzfaktor) ist ein Maß für die Filterleistung und gibt an, wievielmal länger man sich mit aufgetragenem Sonnenschutz in der Sonne aufhalten kann als ungeschützt. Hierbei ist der individuelle Pigmentierungstyp zu be-

achten. Beispiel: Bei sehr heller Haut mit Neigung zu Rötung und Sonnenbrand und mit einer Eigenschutzzeit von maximal zehn Minuten ergibt sich mit SPF 30 ein Schutz für zirka 300 Min. Was natürlich nicht bedeutet, dass man sich die ganze Zeit in die pralle Sonne legen kann. Außerdem ist zu bedenken, dass bei der Bewertung des LSF eine große Menge an Sonnenschutzmittel verwendet wird. Das bedeutet, dass eine erwachsene Person etwa 20 bis 30 Gramm Sonnenschutzcreme für den ganzen Körper verwenden muss – also mehr als eine gute Handvoll oder etwa

sechs Teelöffel –, um den angegebenen Schutzfaktor zu erreichen. Wird nur die Hälfte davon aufgetragen, verringert sich dieser um bis zu zwei Dritteln. Weiterhin ist zu bedenken, dass ein Aufenthalt im Wasser – für welche Zeit auch immer – bedeutet, dass man den Lichtschutz erneut auftragen muss. ■



Dr. Danné Montague-King | Der Doktor der Biochemie und Pharmazie (Los Angeles, USA) hat sich seit über 40 Jahren der Behandlung von Hautproblemen verschrieben. In eigenen Laboratorien entwickelt er noch heute die DMK-Behandlungskonzepte ([www.dmk-gmbh.de](http://www.dmk-gmbh.de)).