

Welche Sonnencreme ist die beste für meine Haut und wie trage ich sie richtig auf?

Dein Sonnencreme- Guide für einen zuverlässigen Schutz der Haut.

Autorin: Madeleine Jandek, Medizinstudentin und Mitarbeiterin im Redaktions- und medizinischen Team bei der digitalen Hautarztpraxis dermanostic

Denkst auch Du, dass ein Sonnenschutz nur zwei Wochen im jährlichen Sommerurlaub aufgetragen werden sollte? Oder nur dann, wenn man mit seinen Freunden an den See fahren will? Falls auch Du Dich schon gefragt hast "wie oft, wieviel und warum", bist Du hier genau richtig! Wir geben Dir einen Plan an die Hand, wie Du Schritt für Schritt einen guten Sonnenschutz in Deinen Alltag integrieren kannst. Denn nur, wenn alle Einzelheiten richtig befolgt werden, wird die Haut sicher geschützt.

Schritt 1: Wann sollte ich Sonnencreme tragen?

„Aber jeden Tag Sonnencreme tragen ist doch zu viel?“ Vielleicht hast Du Dir diese Frage auch schon einmal gestellt. Manchmal ist es gar nicht so einfach einzuschätzen, an welchen Tagen das Auftragen von Sonnencreme sinnvoll wäre.

Denn zugegebenermaßen ist die Bandbreite zwischen **Erstens: Jeden Tag eincremen** und **Zweitens: Nur im Sommerurlaub eincremen** ziemlich groß.

Aber eins ist klar: Die UV- Strahlen der Sonne stellen noch immer den größten Risikofaktor für die Entstehung von weißem und schwarzem Hautkrebs dar. Und die Anzahl der Fälle steigt in Deutschland immer weiter an.

Um zu entscheiden, wann ein Sonnenschutz notwendig sein könnte, hilft Dir der UV- Index. Dieser ist beim Bundesamt für Strahlenschutz täglich einsehbar und zeigt die Intensität der UV- Strahlenbelastung an. Dabei wird ab einer Stärke von "drei" ein Sonnenschutz empfohlen. Bei einem Aufenthalt im Freien während der Winter- oder Herbstzeit kann anhand von diesem abgewogen werden, ob ein Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor aufgetragen werden sollte. Mit mehr Vorsicht ist die ganze Sache im Frühling zu betrachten, da an manchen Tagen die Sonnenstrahlung schon unerwartet stark sein kann. Im Sommer sollte in Deutschland auf einen guten UV- Schutz mit hohem Lichtschutzfaktor nicht verzichtet werden. Denn hier ist die Sonneneinstrahlung bereits so stark, dass die Haut durch die starke Strahlung geschädigt werden kann. "Und wie sieht es beim Aufenthalt im Haus aus?" Glasscheiben können die UV-Strahlung bei direkter Sonneneinstrahlung nicht ausreichend abhalten. Deshalb sollte auch beim Autofahren ein Sonnenschutz getragen werden, um die Haut gut zu schützen.



Schritt 2: Welcher Lichtschutzfaktor bietet einen perfekten Schutz? Und wie lange darf ich dann in der Sonne bleiben?

Vielleicht standest auch Du schon einmal im Drogeriemarkt vor dem Sonnencreme- Regal und hast Dich gefragt, ob Du lieber die Creme mit Lichtschutzfaktor 20 oder 30 nehmen solltest. Bei der großen Auswahl an unterschiedlichen Lichtschutzfaktoren empfehlen wir eine Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (SPF30 oder SPF50). Mehr ist aber nicht unbedingt mehr! Ein zu hoher Lichtschutzfaktor (SPF50+ bis 100) wäre ein wenig zu viel des Guten, da noch genug UV- Licht für eine ausreichende Vitamin D- Produktion die Haut erreichen muss.

Die maximale Zeitspanne, die man in der Sonne bleiben kann, lässt sich ganz einfach berechnen. Dafür muss man nur seinen Hauttyp kennen. Dieser verrät Dir die Eigenschutzzeit Deiner Haut. Die Eigenschutzzeit sagt Dir, wie lange man ohne Sonnenschutz in der Sonne sein kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Wenn Du Dir unsicher bist, welchen Hauttyp Du hast, kann Dir die untere Abbildung eine gute Hilfe sein. In einem anderen Blogeintrag über Sonnenschutz gehen wir darauf auch noch einmal näher ein. Aber Achtung! Die meisten Menschen überschätzen ihre Eigenschutzzeit. Wenn Du beispielsweise einen Hauttyp 2 hast, würde Dein natürlicher UV- Schutz nur 15 Minuten betragen. Danach könnte es schon zu einer Schädigung Deiner Haut kommen. Auch für dunkle Hauttypen gilt, dass diese Zeitspanne häufig überschätzt wird. Hier die Eigenschutzzeiten der einzelnen Hauttypen im Überblick:

- Hauttyp 1: ca. 10 Minuten
- Hauttyp 2: ca. 15 Minuten
- Hauttyp 3: ca. 25 Minuten
- Hauttyp 4: ca. 40 Minuten
- Hauttyp 5: ca. 60 Minuten
- Hauttyp 6: ca. 90 Minuten

Die gute Nachricht: Eine Sonnencreme kann Deinen Eigenschutz verlängern. Je nach Stärke des Lichtschutzfaktors erhöht sich diese Zeitspanne. Wie stark sich das ganze bei Dir persönlich erhöht, kannst Du ganz einfach ausrechnen: Die Eigenschutzzeit muss mit dem Lichtschutzfaktor multipliziert werden. In unserem Beispiel wären das 15 (15 Minuten) X 30 (SPF30) = 450 Minuten. Du könntest also 7,5h in der Sonne sein, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Mit einem Lichtschutzfaktor von 50 wären es sogar 12,5h. Im Vergleich zu 15 Minuten klingt das zugegebenermaßen wahnsinnig vielversprechend. Der Haken an der Sache? Die meisten Menschen tragen viel zu wenig Creme auf.



Schritt 3: Wieviel Sonnencreme muss ich auftragen?

Die Regel lautet 2mg pro cm^2 Körperoberfläche. Mit dieser Regel können verständlicherweise die wenigsten etwas anfangen. Hier deshalb eine Faustregel, die wirklich alltagstauglich ist:

- Für den gesamten Körper: Nimm einen Löffel mit an den Strand, damit Du ein Gefühl dafür entwickelst, wieviel Creme wirklich notwendig ist (kein Spaß). Verwende sechs gehäufte Esslöffel für Deinen gesamten Körper.
- Zwei- Finger- Regel für Dein Gesicht: Ziehe zwei Creme- Linien mit Deiner Sonnencreme auf jeweils Deinen Zeige- und Mittelfinger. Dabei sollte der Finger von der Spitze bis zur Handfläche bedeckt sein. So stellst Du sicher, dass Dein Gesicht mit ausreichend Sonnenschutz bedeckt wird.
- Zwei- Finger- Regel für Hals und Hände: Das gleiche kannst Du auch machen, wenn Du zusätzlich Hals und Hände eincremen willst.

Ein Tipp an dieser Stelle: Vergiss nicht neben Deinem Gesicht auch Deinen Hals und Deine Hände einzuremen. Denn sie sind ebenso stark der Sonne ausgesetzt und sollten genauso gut geschützt werden. Und falls Dir bei dem Gedanken an Sonnencremes eklig klebrige Cremes in den Sinn kommen: Das war früher so. Vor allem für das Gesicht gibt es mittlerweile in jeder Apotheke hochwertige Produkte zu kaufen, die ein gutes und nicht fettendes Hautgefühl geben.

Wir hoffen, dass Du mit unserem Sonnenschutz- Guide die warme Jahreszeit sicher genießen kannst!
Dein dermanostic Team

Mehr zu unserem Apotheken-Kooperationsprogramm erfährst Du unter <https://dermanostic.com/apotheken>

Alle Artikel werden gemeinsam mit den Hautärzten und interdisziplinären Experten der Online Hautarztpraxis dermanostic geschrieben.

