

# 7 Mythen rund ums Sonnenbaden

Von Silvia Aeschbach, 20. Juni 2018



Nur mit einem guten Sonnenschutz lässt sich die Gefahr von Hautschädigungen durch die Sonne minimieren. Foto: iStock

Die Sonne ist unsere Freundin: Sie verleiht uns ein gutes Körpergefühl und einen schönen Teint. Und sie sorgt für gute Laune. Wenn man sich richtig verhält. Obwohl wir glauben, alles Wichtige zum Thema Sonnenschutz zu wissen, ist die Unsicherheit, was die Gefahren betrifft, gross. [Dr. med. Liv Kraemer](#), Fachärztin für Dermatologie in Zürich, erklärt, was richtig ist und was falsch.

**Mythos 1: Ein UV-B-Lichtschutzfaktor 30 oder 50 einmal am Tag aufgetragen, schützt mich rundum.**

**Falsch!** Wir unterscheiden zwischen organischen (chemischen) und mineralischen (physikalischen) UV-Filtern. Ein UV-B-Filter kann zwar einen Teil der [UV-](#)

Strahlen abblocken und die Zeit verlängern, bis ein Sonnenbrand entsteht. Er schützt vor allem vor der kurzwelligen UV-B-Strahlung, die hauptsächlich für den Sonnenbrand und den Hautkrebs verantwortlich ist. Genauso wichtig ist allerdings auch der UV-A-Schutzfaktor, der vor Pigmenten, Rötungen und Falten schützt. Doch ein totaler Schutz existiert nicht. Ausser, wenn man im dunklen Keller lebt. Aber wer will das schon!



Liv Kraemer, Dr. med., ist Dermatologin, Skincare- und Skinfood-Expertin und Personal Skincoach.

## **Mythos 2: Auch Wärme kann der Haut schaden.**

**Unklar.** Mittlerweile wird diskutiert, ob auch der kurzwellige Anteil der Infrarotstrahlung (IR-A) des Sonnenlichts die Hautalterung beschleunigt. In Bezug auf die Sonne würde dies bedeuten: Rötet sich die Haut, hat die Haut bereits Schaden genommen. Dann hilft nur noch, mit speziellen Aftersun-Produkten oder

auch mit Hausmitteln wie Quark für Linderung in Form von Kühlung zu sorgen. Antioxidantien könnten helfen, diesen sogenannten oxidativen Stress in der Zelle zu minimieren.

### **Mythos 3: Mehrfaches Eincremen erhöht den Lichtschutzfaktor.**

**Falsch!** Der Sonnenschutz addiert sich nicht. Zweimal mit Lichtschutzfaktor (LSF) 20 eingecremt, ergibt nicht LSF 40, sondern bleibt bei 20. Wobei Menschen sowieso dazu neigen sich zu dünn einzucremen – vor allem an Stellen, die man schwer erreicht, wie der Nacken, die Schulterblätter oder die Rückseite der Oberschenkel. Und: Die Ohren nicht vergessen! Ein weiterer Irrtum ist, dass ein Sonnenschutz 100 viermal mehr schützt als ein Schutzfaktor 25.

### **Mythos 4: Mit Ernährung lassen sich die körpereigenen Schutzmechanismen aktivieren.**

**Richtig!** Polyphenole, Vitamin E, Beta Carotine und Vitamin C sind bei Prozessen wie der Zellerneuerung wichtig, die sich in der Haut abspielen. Ausserdem sind Antioxidantien gefragt, um freie Radikale abzufangen, die durch die Sonneneinwirkung und die Abwehrmechanismen entstehen. Mit grünem Tee, Blaubeeren und buntem Gemüse kann man den Hautschutz von innen etwas unterstützen.

### **Mythos 5: Helle Kleidung schützt mehr vor der Sonne als dunkle.**

**Falsch!** Schwarze Kleider absorbieren mehr als 90 Prozent der UV-Strahlung, während weisse rund 40 Prozent des UV-Lichts durchlässt. Wer ganz sichergehen will, kauft sich am besten Kleidung mit UV-Schutz. Und auch auf die Beschaffenheit der Stoffe kommt es an. Je engmaschiger der Stoff, desto höher ist der Schutz vor der Sonne. Und, ja, auch im Schatten oder unter dem Sonnenschirm kann man ungeschützt einen schweren Sonnenbrand bekommen. Denn die meisten Schirme haben keinen UV-A-Schutz.

### **Mythos 6: Richtig braun wird man nur mit einem tiefen Schutzfaktor.**

**Falsch!** Viele, die unbedingt so richtig braun aus den Ferien zurückkommen wollen, greifen zu einer Creme mit niedrigem Schutzfaktor. Damit steigt das Risiko eines Sonnenbrandes und des Hautkrebses und vor allem der Hautalterung, denn Bräune bedeutet bereits eine Schädigung der Haut. Ein hoher LSF verhindert die Ferienbräune nicht. Natürlich kommt es auch auf den Haut- und Haartyp an und darauf, zu welchem Zeitpunkt man an die Sonne geht. Hellhäutige Menschen und Kinder müssen diesbezüglich am vorsichtigsten sein. Aber auch Menschen, die bereits vorgebräunt sind, sollten im Sommer mindestens einen Schutzfaktor 30 verwenden.

**Mythos 7: Wasserfesten Sonnenschutz muss man nach dem Schwimmen nicht erneuern.**

**Falsch!** Obwohl viele Hersteller mit «wasserfester» Sonnencreme werben, kann sich der Schutz nach dem Kontakt mit Wasser um bis zu 50 Prozent verringern. Beim Abtrocknen mit einem Badetuch kann der Schutz sogar ganz verschwinden. Da die Schutzwirkung durch Schwitzen, Reibung oder Wasserkontakt reduziert wird, ist ein wiederholtes Auftragen erforderlich, um den Schutz aufrechtzuerhalten.