

# Wann immer die Sonne scheint: Sonnenschutz - Tipps von Dr. Liv

Salut, ich bin's wieder, Ihre **Dr. Liv Kraemer**. Ich bin **Dermatologin** und lebe und arbeite im schönen Zürich in der Schweiz. Endlich kommt der Sommer – und damit auch Ihr Sommerurlaub. Also werden Sie sich natürlich tausend Fragen stellen – Fragen wie: **Brauche ich wirklich Sonnenschutz?** Wie funktioniert Sonnenschutz überhaupt? Welche Inhaltsstoffe sind sicher? Wenn Sie mich schon ein wenig kennen, haben Sie mich sicher schon sehr oft sagen hören: „Tragen Sie *immer* Sonnenschutz, denn die Sonne scheint immer!“ Aber warum ist das so? Lassen Sie es mich erklären!

## Sonne und Sonnenschutz: wann immer die Sonne scheint

Wenn ich meine Patienten frage: „**Tragen Sie Sonnencreme?**“,, antworten sie meistens: „Natürlich, immer – ...am Strand!“ Wann immer ich diese Antwort höre, verdrehe ich die Augen. Und ich sage: „Ehrlich gesagt: Ihre 60 Tage Urlaub und Wochenendausflüge sind für mich nicht so wahnsinnig wichtig, viel wichtiger sind die 305 grauen, durchschnittlichen Schweizer Tage.“ Warum? Ganz einfach: Tag bedeutet Sonne, Nacht bedeutet keine Sonne. **Tagsüber scheint immer die Sonne.** Wenn die Sonne nicht scheint, ist es Nacht. Es ist ganz einfache Physik. Und ja, Physik ist wichtig für Ihre Haut!

## Wie funktioniert Sonnenschutz?

Lassen Sie es mich anders erklären. Vielleicht erinnern Sie sich an Ihren Chemieunterricht. Sie standen da – und haben gewartet... und gewartet... dass endlich eine Reaktion passiert. Nichts. Dann kam Ihr Chemielehrer und schaltete den Bunsenbrenner ein – und plötzlich geschah die Reaktion sofort! Genau so ist es auch mit der Sonne.

Die **Sonne** ist ein **Bündel verschiedener Wellenlängen**. Wie Sie wahrscheinlich wissen: Ohne die Sonne würde nichts wachsen. So können Sie den Bunsenbrenner aus Ihrem Chemieunterricht in der Schule mit der Sonne vergleichen. Ohne sie würde nichts passieren.

Keine Sorge: Ich habe nicht vor, die ganze Bandbreite der Sonnenenergie zu erklären. Also, lassen Sie es uns kurz machen und uns nur **zwei verschiedene Wellenlängen** anschauen: das **UVA- und das UVB-Licht**.

## Was bedeutet eigentlich „UV“?

UV ist die Abkürzung für „ultraviolett“, und das steht hier für ultraviolette Strahlung. Die bekanntesten Formen von ultraviolettem Licht sind Ultraviolett A und Ultraviolett B. Beide haben unterschiedliche Wellenlängen. Daher haben sie auch unterschiedliche Energiespektren. Verwirrend!?

Ok, lassen Sie es mich so erklären: Sie kennen natürlich das sichtbare Licht – das Licht oder die Farben, die Sie sehen können. Dann gibt es natürlich auch Licht, das man nicht sehen kann. Einige dieser Lichtformen können Sie als eine Art Hitze oder Wärme spüren. Zum Beispiel das UVB-Licht. Die problematischere Form, die UVA-Strahlung, kann man leider weder sehen noch riechen noch fühlen. Und das macht sie so gefährlich.

## Was sind UVA- und UVB-Licht?

UV-B ist ein hochintensives Licht mit einer Wellenlänge von 280 bis 315 nm. UV-A hingegen ist viel energiereicher – mit einer Wellenlänge zwischen 315 und 400 nm.

Von der solaren ultravioletten Energie, die den Äquator erreicht, sind nur 5 % UVB und 95 % UVA-Licht. In jedem Falle ist die **„breitbandige ultraviolette Strahlung [UVA und UVB] die stärkste und schädlichste für Lebewesen“**, so der *13th Report on Carcinogens* vom NTP.

## Was ist schlimmer – UVA- oder UVB-Licht?

Das kommt darauf an. Beide richten viel Schaden an. Für die **Entstehung von Hautkrebs** ist der durch **UVB** verursachte Sonnenbrand problematischer.

Bei der Entstehung von **Falten, Pigmentierungen und Rötungen** spielt **UVA** eine größere Rolle.

Lassen Sie es mich erklären. UVB hat deutlich weniger Energie. Es wird vom Fensterglas reflektiert und dringt nicht tief in die Haut ein. UVA hingegen geht tief in die Haut hinein. Es verursacht Pigmentierung und Rötung. Warum? Weil es stark ist, dass es in die tieferen Hautschichten eindringt. UVA zerstört auch das Kollagen im Gesicht und verursacht daher Kollagen- und Elastinverlust. Sie bekommen Falten.

UVB hingegen ist – von der rein medizinischen Seite her – problematischer. Warum? Weil es Hautkrebs verursachen kann. Bei genetischen Veranlagungen (mit anderen Worten: wenn Ihre Mutter, Ihr Vater oder Ihre Oma an Hautkrebs erkrankt sind) ist Ihr Risiko im Allgemeinen höher. Und wenn Sie der Sonne und ihrer UVB-Strahlung über einen längeren Zeitraum ausgesetzt sind, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie an Hautkrebs erkranken.

## Hautkrebs und Sonne

Ich weiß, Sie lesen es überall.... Sonne und Hautkrebs. Aber Sie sind jung und schön, und es wird Sie nicht treffen! Das ist etwas für ältere Menschen, denken Sie. Falsch! Meine jüngste Patientin, die an Hautkrebs starb, war 14 Jahre alt.

Jetzt höre ich Sie sagen: „Ok, die Arme... aber bei mir ist das was Anderes!“ Ich hoffe es. Aber die **Schäden, die die Sonne an Ihrer Haut verursacht, akkumulieren sich**. Vergleichen Sie es mit Ihrem Bankkonto. Sie wollen mehr und mehr Geld sammeln, um nach vielleicht 5 Jahren genug zu haben, um sich etwas Schönes zu kaufen. Bei der Sonne ist es genauso – nur umgekehrt. Sie sammeln Ihren Schaden mit jeder Mal, das Sie Ihre Haut der Sonne aussetzen; und später, in 5 oder 10 Jahren, bekommen Sie die Probleme.

Deshalb sollten Sie **jeden Tag Sonnencreme tragen!** In den USA werden jährlich mehr als 2 Millionen Menschen auf zwei verschiedene weiße Hautkrebsarten behandelt. Einer ist basaler Hautkrebs, der andere ist ein Plattenepithelkarzinom.

Sie sind selten lebensbedrohlich, müssen aber so schnell wie möglich behandelt werden, um große Operationen zu vermeiden.

Schwarzer Hautkrebs, auch Melanom genannt, ist seltener, aber viel ernster und gefährlicher. Ich sage immer zu meinen Patienten: „So, wie Sie einmal im Jahr zum Zahnarzt gehen, gehen Sie **einmal im Jahr zu Ihrem Hautarzt!**“ Besonders, wenn jemand in Ihrer Familie an Hautkrebs erkrankt ist oder war, wenn Sie viele Muttermale haben oder in Ihrer Kindheit viele Sonnenbrände hatten. Deshalb ist es auch so wichtig, Ihre Haut so früh wie möglich zu schützen – denn Vorbeugen ist viel besser als Heilen.

## **...und wie ist das mit der schönen Sonnenbräune?**

Wie ich in meinem Youtube-Video schon erwähnt habe, ist eine **Sonnenbräune** nur die **natürliche Abwehr des Körpers gegen das UVB-Licht**.

### **Vergleichen wir das Ganze mal mit Star Trek.**

Stellen Sie sich vor, Ihre Enterprise (Ihre Zellen) wird von einem feindlichen Klingonenschiff (dem UV-B-Licht) bombardiert. Ihr Raumschiff fährt die Schutzschilde aus. Für Ihre Haut bedeutet das: Wenn Ihr Gesicht der Sonne ausgesetzt ist, produziert Ihre Haut Melanin, das Ihrem Gesicht Sonnenbräune verleiht. Ihre Bräune ist also in Wirklichkeit nichts anderes als ein Schutzschild gegen die schädliche UV-B-Strahlung.

Wenn wir weiterdenken: Was passiert, wenn man länger oder sogar zu lange in der Sonne bleibt? Richtig, Sie bekommen einen Sonnenbrand. Wenn wir das noch einmal mit unserem Star Trek-Raumschiff vergleichen, wird es jetzt so stark vom feindlichen Schiff bombardiert, dass alle Schutzschilde herunterfallen. Sie bekommen einen Sonnenbrand.

Wenn Sie Pech haben – und vielleicht zusätzlich eine genetische Veranlagung (d.h. Hautkrebs in Ihrer Familie) –, können Sie Hautkrebs bekommen. Wenn wir unseren Star Trek-Vergleich noch einen Schritt weiter verfolgen, bombardiert das

gegnerische Schiff Ihr eigenes Schiff (Ihre Hautzellen) so stark, dass es keine Schutzschilde mehr hat. In Ihrem eigenen Raumschiff haben Sie jetzt einen Eindringling. Sie haben das Spiel verloren – Sie können Hautkrebs bekommen.

## Die „gesunde Sonnenbräune“

Ja, das ist es, wonach so viele Leute suchen, nicht wahr? Sie wollen sich bräunen, aber auf eine gesunde Art und Weise. Eine, die weder Krebs noch Falten verursacht. Nun... leider gibt es eine traurige Nachricht: **Eine gesunde Bräune gibt es nicht.** Jede Bräune ist bereits ein Zeichen dafür, dass Ihre Haut ihre eigenen Schutzschilde (das Melanin, die Bräune, die Sie sehen können) ausfährt, um sich gegen das schädliche Sonnenlicht zu schützen.

## Altert meine Haut auch von Sonnenbänken?

Natürlich! UV-Strahlung ist UV-Strahlung. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie aus der Steckdose oder aus der Atmosphäre kommt. Es ist wieder einmal einfache Physik. Es gibt sogar Untersuchungen, die zeigen, dass **HEV-Licht**, das blaue **Licht aus Ihrem Handy, Hautschäden und damit Falten verursachen** kann. Wenn Sie also das nächste Mal Ihr iPhone oder Android-Touchscreen-Handy benutzen, verwenden Sie besser Ihr Headset, anstatt das Smartphone an Ihre Wange zu halten. Klar: Hängende Haut, Falten und Pigmentierung kommt nicht von heute auf morgen durch Ihr Sonnenbad letzte Woche oder einen einmaligen Besuch auf einer Sonnenbank. Es vergehen Jahre kontinuierlicher Schädigung der Haut. Aber die Schäden summieren sich!

## Ok... also brauche ich einen Sunblocker, richtig?

Seien wir ehrlich. Alles, was zu gut klingt, ist zu gut. **So etwas wie einen „Sunblocker“ gibt es nicht!** Gibt es also gar nichts, was das UV-Licht blockiert? Doch – Stoff kann Sonnenlicht abschirmen. Aber leichte Sommerkleidung genügt dafür nicht – es müssen ziemlich dicke Stoffe sein. Denken Sie daran auch, wenn Sie einen Sonnenhut kaufen. Ich hatte Patienten, die mit einem Hut in der Sonne

saßen – ganz stolz, mir zu zeigen, dass sie meinen Rat befolgten. Was sie aber nicht erkannten, war, dass diese Hüte lichtdurchlässige Sommerhüte waren. Um UV-Licht wirklich zu blockieren, braucht man **Sonnenschutzkleidung mit einer bestimmten Webtechnik**.

„Sunblocker“ ist also ein irreführender Begriff und wird hoffentlich bald vom Markt verschwinden. Ein echter Sonnenschutz besteht aus einem speziellen, dichten Stoff mit einer bestimmten Webtechnik, die UV-Licht nicht eindringen lässt.

Trotzdem gibt es natürlich diese Produkte, die sich „Sunblocker“ nennen – vielleicht fragen Sie sich, was das nun eigentlich ist. Manchmal wird Sonnenschutz mit Inhaltsstoffen wie **Zinkoxid oder Titanoxid als Sunblocker** bezeichnet. Diese beiden Bestandteile wirken tatsächlich als physikalische Sonnenschutzmittel und reflektieren das UV-Licht, sie sorgen aber auch für einen weißen Film auf der Haut. Diese weiße Folie dient als Schutzschild. Bestimmte Strahlen werden dadurch reflektiert. Aber der weiße Film muss auf der Haut stabil sein.

Leider schwitzen wir, wir haben ständig unsere Hände im Gesicht und wischen den Schild weg. Auch wirkt die so genannte Peak-Absorptionsrate von Titandioxid gut für UVB, aber nur ein winziges Spektrum für UVA. Titandioxid ist weniger wirksam gegen lange UVA-Strahlen (340-400nm). Deshalb gibt es so etwas wie einen echten „Sunblocker“ wirklich nicht. Nichtsdestotrotz: Sonnenschutz ist ein wichtiger Schutz für Ihre Haut.

## **Sonnenschutz: Wichtiges Mittel zum Schutz der Haut**

Ich will Ihnen nicht den falschen Eindruck vermitteln: Die **Verwendung eines Sonnenschutzmittels als Sonnenschutz ist wichtig**. Man muss sich nur bewusst sein, dass man es auch mehrfach nachcremen muss. Aber ich sage meinen Patienten immer: „Lassen Sie uns praktisch sein! Warum reden wir über so viele Details, wenn es erstmal darum geht, dass Sie überhaupt anfangen sollten, Sonnencreme zu benutzen!“

Wenn Sie jeden Tag Sonnencreme auf Gesicht, Dekolleté und Hände auftragen, nachdem Sie Ihr Gesicht gewaschen und Ihre Tagescreme oder Ihr Serum aufgetragen haben, tun Sie schon sehr viel. Natürlich, wenn Sie sich wirklich schützen wollen, müssen Sie die Sonnencreme alle 2 Stunden neu auftragen. Das ist am Strand sehr wichtig und auch problemlos möglich; aber niemand macht das an einem normalen Tag. Die meisten meiner Patienten haben nicht einmal täglich Sonnencreme aufgetragen, bevor sie zu mir kamen...!

Wenn Sie also 365 Tage im Jahr regelmäßig Sonnencreme auftragen, dann können Sie über einen detaillierteren Schutz nachdenken. Tragen Sie einen Hut. Und wenn Sie mit dem Auto fahren, warum nicht Handschuhe benutzen, um Ihre Hände vor Sonnenschäden wie Alter oder Sonnenflecken zu schützen?

**Beginnen Sie heute**, um die Hautalterung an jedem bewölkten oder sonnigen Tag zu verhindern. Weil... Sie haben es erraten: Die Sonne scheint immer – sonst ist es Nacht.

## **Verhindert Sonnenschutz die Bräunung?**

Leider nicht! Aber wenn Sie diesen Artikel so weit gelesen haben, wissen Sie das natürlich schon. Und wie wir gelernt haben, gibt es keinen *Sonnenblocker*, und kein Sonnenschutzmittel kann Ihre Haut daran hindern, ihre Schutzschilde, das Melanin, auszusenden, das Ihnen die Bräune verursacht.

Aber warum fragen Sie?

Nun, Sie fragen wahrscheinlich, weil Sie gerne eine natürliche Bräune hätten und Angst haben, eine Sonnencreme zu benutzen – weil sie womöglich die langersehnte Bräune verhindert. Aber warum m alles in der Welt wollen Sie denn unbedingt sonnengebräunt sein? Bräune bedeutet nicht mehr und nicht weniger als der erste Schritt zur Zerstörung Ihrer Hautzellen.... nicht wirklich so wünschenswert, oder?

## **Sonnenschutz: Was bedeutet LSF?**



LSF ist die **Abkürzung für Lichtschutzfaktor**. Sie haben das natürlich schon auf diversen Packungen von Sonnencreme gelesen. Die einzige Regel, der die meisten Menschen dabei allerdings folgen, ist: „Je höher die Zahl, desto besser.“ Was nur teilweise wahr ist.

Viele meiner Patienten kommen zu mir und sagen, dass sie endlich einen LSF 100 gefunden haben, und sind so glücklich, dass sie endlich 100% geschützt sind! Leider ist das nicht so. Denn wenn Sie sich den LSF und den Schutzgraphen ansehen, werden Sie sehen, dass es sich nicht um einen linearen Graphen handelt. Die LSF-Kurve ist eine negative Exponentialkurve. Was soll das heißen?

LSF 30 schirmt 97% des UVB-Lichts ab. Der LSF 60 hingegen schützt Sie vor 98%. Es ist also nur 1% mehr. Ein **LSF 30 ist völlig ausreichend**, sein Schutz ist nicht wirklich schwächer als ein LSF von 50. Daher ist ein **LSF 100 nur eine Irreführung des Verbrauchers**.

Der LSF gibt an, wie lange Sie in der Sonne bleiben können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Aber ich sagte gerade, dass es UVB (nicht UVA) ist, was Sonnenbrand verursacht, richtig? Und, ja, das bedeutet, dass sich der Lichtschutzfaktor nur auf UVB und nicht auf UVA-Licht bezieht!

## Verschiedene Formen von Sonnenschutzmitteln

Oh, was für herrliche Zeiten.... Sie können Sonnenschutzmittel in fast jeder Form kaufen, die Sie sich nur irgend vorstellen können – als Sonnenschutzpulver, Sonnenschutz-Sticks, Sonnenschutzspray, ja, sogar als Feuchttücher! Außerdem haben Sie die Wahl zwischen allen möglichen Marken, von billigen No-Name-Produkten bis hin zu den teuren großen Marken. Lassen Sie uns die wichtigsten Formen Sonnenschutzmittel, die Sie in einem Drogeriemarkt außer den traditionellen Cremes und Gels finden, einmal durchgehen:

- **Sonnenschutzsprays.** Sie sehen so einfach und praktisch aus. Ich muss Sie aber leider enttäuschen. Zunächst einmal: Sonnenschutzsprays können sogar Probleme beim Einatmen verursachen. Zweitens: Sonnenschutzsprays

schützen nie so gut wie wie Lotions, Cremes oder Gels, da Sie nie die richtige Menge an Sonnenschutz auf Ihren Körper auftragen.

- **Sonnenschutzmittel-Sticks.** Ich liebe sie sehr. Aber seien Sie vorsichtig, wenn Sie unter Akne oder Pickeln leiden. Warum sollte man mit Sonnenschutz-Sticks bei zu Akne neigender Haut vorsichtig sein? Weil sie sehr fett sind. Wenn Sie Fett auf eine Haut auftragen, die zu schneller Pickelbildung neigt, führt das zu erhöhtem Bakterienwachstum. Sie schaffen quasi den perfekten Nährboden für Bakterien.
- **Sonnenschutzpulver.** Es ist eine nette Ergänzung, aber keine eigenständige Option für Sonnenschutz. Warum? Stellen Sie sich vor, wie viel Puder am Ende des Tages noch auf Ihrem Gesicht ist. Das Sonnenschutzpulver liegt auf der Haut auf und kann viel zu schnell abgespült und abgewischt werden. Seien Sie deshalb vorsichtig, und verwenden Sie es nur auf Ihrem normalen Sonnenschutzgel oder Ihrer Sonnenschutzcreme.

## Wie viel Sonnencreme brauche ich, und wie lange hält sie?

Das ist eine sehr wichtige Frage. In vielen medizinischen Beiträgen wird darauf hingewiesen, dass wir fast  $2,00 \text{ mg/cm}^2$  auftragen sollten. Diese Menge entspricht ungefähr **2x Pumpen aus einer Sonnencremeflasche mit Pumpverschluss oder 2 vollen Esslöffel für das ganze Gesicht**. Das ist viel – und leider wendet es niemand so an. Zudem sollten sie auch **alle 2 Stunden nachcremen** – und für maximalen Schutz zusätzlich schützende Hüte, Kleidung und Sonnenbrille tragen.

Wenn Sie mehr über das Thema erfahren möchten, gehen Sie zum [Archive of Dermatology Journal](#) und lesen Sie mehr.

## Sonnenschutzmittel – Inhaltsstoffe checken

Die Inhaltsstoffe von Sonnenschutzmitteln sind seit einiger Zeit ein großes Thema. Einige Sonnenschutzmittel enthalten Inhaltsstoffe, die den Körper schädigen und sogar Krebs verursachen können – etwas, vor dem sie uns ja

eigentlich schützen sollten. Deshalb suchen viele Menschen nach Sonnencreme ohne Oxybenzon und anderen potenziell schädlichen Inhaltsstoffen. Es ist eine Zwickmühle: Auf der einen Seite wollen wir **gute UV-Filter** haben, da wir uns vor Hautschäden wie z.B.

- Hautkrebs und
- Hautschäden wie Pigmentierung (dunkle Flecken), Rötungen und Falten

schützen wollen. Auf der anderen Seite wollen wir aber auch **sichere Filter** einsetzen.

Wenn wir Filter wählen, die *auf* unserer Haut bleiben, dann wirken sie als Reflektoren. Unsere Haut bekommt dann aber einen milchig-weißen Film. Nun möchten wir alle nicht nicht jeden Tag wie eine Geisha aussehen. Die typischen Reflektoren sind Zinkdioxid und Titandioxid. Aber sie lassen uns eben weißlich aussehen, und der Schutz geht schnell verloren, wenn der weiße Film Löcher bekommt, weil wir etwa mit unseren Fingern übers Gesicht gewischt haben.

Wenn wir Sonnenschutzfilter verwenden, die ein wenig in die Haut eindringen, müssen wir sicherstellen, dass sie nur in die oberen Schichten eindringen und nicht in unser Blutssystem gelangen.

Diese schwierigen Prämissen führten zu einer Art „Wettlauf“ unter den Herstellern, **tolle Filter** zu entwickeln, die zugleich die **Verwendung von Sonnencreme angenehm** machen, ohne dieses fettige Gefühl auf der Haut.

Tolle Sonnenschutzmittel enthalten Sonnenschutzfilter, die sicher sind. Das sind Filter wie:

- **ETHYLHEXYL-SALICYLAT,**
- **METHYLEN-BIS-BENZOTRIAZOLYLTETRAMETHYLBUTYLPHENOL (NANO),**
- **PHENYLBENZIMIDAZOLSULFONSÄURE,**
- **BIS-ETHYLHESYLOXYPHENOLMETHOXYPHENYLTRIAZIN.**

Bei Sonnenschutzfilter mit

- **HOMOSALATEN,**
- **OCTOCRYLENEN,**
- **BENZOPHENONEN,**
- **ETHYLHEXYLMETHOXYCINNAMAT,**

ist Vorsicht geboten. Nach Möglichkeit sollten sie durch Produkte mit den zuvor genannten Filterstoffen ersetzt werden.

(Und keine Sorge, Sie müssen sich diese Begriffe nicht merken. Drucken Sie sie einfach aus oder notieren Sie sie sich. Beim nächsten Einkauf gleichen Sie dann Ihre Liste mit den Verpackungsangaben ab.)

## Was ist der beste Sonnenschutz für empfindliche Haut?

Der beste Sonnenschutz für empfindliche Haut im Allgemeinen sowie der beste Sonnenschutz für ein Gesicht mit empfindlicher Haut sind Sonnenschutzmittel, die die folgenden Sonnenfilter *nicht* enthalten:

- **HOMOSALATE,**
- **OCTOCRYLENE,**
- **BENZOPHENONE,**
- **ETHYLHEXYLMETHOXYCINNAMAT.**

Und ja, genau: Das sind die selben, von denen ich gerade sagte, sie seien mit Vorsicht zu genießen. Diese Sonnenschutzfilter stehen aktuell **im Verdacht, hormonaktiv zu sein**. Zudem können einige dieser UV-Filter tatsächlich **Allergien auslösen**. Wenn Sie mehr über die Kontakt- und Fotokontaktallergie von Octocrylen erfahren möchten, [lesen Sie bitte diesen medizinischen Artikel in der Zeitung „Contact Dermatitis“](#).

## Allergie gegen Sonnenschutzmittel

Allergien gegen Sonnenschutzmittel sind keine Seltenheit. Aber die meiste Zeit ist es **keine echte Allergie**, es ist vielmehr eine Reaktion der Haut mit einigen Inhaltsstoffen in einer Creme oder einem Parfüm, die durch die Hitze der Sonne aktiviert wird.

Mit anderen Worten: Bei Ihren täglichen Aktivitäten spüren Sie es vielleicht nicht, aber sobald die Sonne die Haut erwärmt, wird eine Reaktion ausgelöst. Sie können es noch einmal mit dem Bunsenbrenner aus Ihrem Chemieunterricht vergleichen: Keine Wärme – keine Reaktion. Manchmal ist es also nur der normale Schweiß, der mit Ihrem eigenen Parfüm oder mit Bestandteilen von Cremes eine Reaktion auslöst, die durch die Hitze der Sonne aktiviert wird, und Blasenbildung oder eine juckende Hautreaktion verursacht.

## Tipps zur Vermeidung von Sonnenallergien

- Tragen Sie Ihr Parfüm niemals direkt auf der Haut. Sprühen Sie es lieber auf Ihre Kleidung.
- Versuchen Sie, ein Sonnenschutzgel statt einer schweren Creme zu verwenden.
- Versuchen Sie, Sonnenschutzmittel mit Sonnenschutzfiltern wie Homosalat oder Octocrylen zu vermeiden.

## Bester Sonnenschutz für Tattoos

Viele Leute haben heutzutage Tätowierungen, und ich bekomme viele Fragen, wie man die **Tattoos vor dem Verblassen schützt**, wenn sie dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Um Ihr Tattoo so lange wie möglich schön zu halten, tragen Sie immer einen Sonnenschutz auf. So viel Sonderbehandlung braucht es gar nicht. Verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel mit mindestens einem **LSF 30 mit einem zusätzlichen UVA-Filter**. Nur mit einem Sonnenschutz können Sie verhindern, dass Ihr Tattoo im Sonnenlicht verblasst. Sie tun also gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Haut und Ihr Tattoo!

## So verwenden Sie Sonnenschutzmittel unter dem Make-up

Der beste Sonnenschutz unter dem Make-up ist ein **Sonnenschutz, der sehr leicht ist**. Setzen Sie daher eher auf eine Lotion oder ein Gel als auf eine schwere Sonnencreme. Tragen Sie die Sonnencreme nach der Gesichtswäsche auf. Dies sind die Schritte, die Sie unternehmen sollten, bevor Sie Ihr Make-up auftragen:

1. Waschen Sie Ihr Gesicht.
2. Tragen Sie ein leichtes Antioxidans-Serum mit Vitamin C, Resveratrol oder grünem Tee auf.
3. Tragen Sie Ihr Sonnenschutzgel auf.
4. Zum Schluss tragen Sie Ihr Make-up auf.

## Fenster und Schatten: Schützt mich das vor UV-Strahlen?

Auch hier kommt es darauf an, um welches UV-Licht es sich handelt. Natürlich: Sie bekommen **keine Sonnenbräune oder einen Sonnenbrand**, wenn Sie sich im Haus, im Auto oder im Büro aufhalten. Aber wie wir gelernt haben, **durchdringt UV-A das Fensterglas**. Wenn Sie also dem Auftragen von Sonnencreme etwas faul sind, seien Sie vorsichtig. UV-A kommt durch das Glas auf die Haut, wo es in die tieferen Schichten eindringt, dort Ihr Kollagen zerstört und Falten, Rötungen und eine Menge Pigmentierung (diese dunklen Flecken, die Sie nicht mögen) in Ihrem Gesicht verursacht. Also: Ja, verwenden Sie Sonnencreme auch in Ihrem Haus und Büro!

Wenn Sie unter einem Sonnenschirm sitzen, sind Sie möglicherweise vor dem UVB-Licht geschützt und werden daher nicht sonnengebräunt. Aber leider geht UVA-Licht durch. Daher können Sie Pigmentierung und Falten bekommen. UVA ist so energiereich, dass ein Sonnenschirm oder ein Sonnenhut mit durchscheinendem Material Ihre Haut nicht vor den Schäden schützt, die UVA verursacht.

Deshalb: Bitte wählen Sie „echten“ Schutz. Was bedeutet das? Wählen Sie Schatten von Beton (Häuser), Bäumen etc. Oder tragen Sie Sonnenschutzbekleidung und einen Sonnenschutz.

## **In der Übersicht: Meine 3 besten Tipps zum Sonnenschutz**

Sie sehen also: Es gibt so viel über Sonnenschutz zu wissen!

Es ist nicht nur wichtig, vorzeitiges Altern und Falten durch Sonnen-UVA zu verhindern. Es geht auch darum, das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, deutlich zu reduzieren. Hier sind meine Top-Ratschläge – bitte teilen Sie sie gerne auch mit Ihren Freunden. Je mehr Menschen über Sonnenschutz bescheid wissen, desto besser!

- 1. Tragen Sie jeden Tag Sonnencreme. Im Schatten. Im Büro. Überall.**
- 2. Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit einem LSF 30, maximal 50.**
- 3. Tragen Sie spezielle Sonnenschutzkleidung.**