

Sonnencreme wird meist falsch angewendet!

Was kann man beim Eincremen falsch machen?

Dr. Hans-Ulrich Voigt: Die meisten Menschen wissen nicht, dass der Lichtschutzfaktor sich auf eine gewisse Mindestmenge an Creme bezieht, die man verwenden muss. Wenn man die Creme zu dünn aufträgt, erhält man einen deutlich geringeren Schutz.

Woher weiß man, welche Menge man nehmen muss?

Voigt: Genaues steht auf der Flasche oder in der Packungsbeilage. Als Richtwert gelten 30 Milliliter für den ganzen



Die meisten Menschen verwenden zu wenig Creme

Körper. Und das ist ganz schön viel. Die meisten Menschen nehmen deutlich weniger. Ein anderer Irrtum ist weit verbreitet: Häufiges Eincremen erhöht den Schutz nicht. Am Besten ist es, sich einmal gut – also mindestens mit 30 Milliliter – einzucremen. Dann erhält man den maximalen Lichtschutz des Produkts.

Was ist besser für die Haut: eine Creme mit chemischem oder mit physikalischem Lichtschutz?

Voigt: Bis zu einem Lichtschutzfaktor von 30 werden meist nur chemische Filter verwendet. Diese lagern sich in die Haut ein, reagieren mit UV-Licht und verändern dieses in harmloses sichtbares Licht. Sie können allergische Reaktionen auslösen und werden für Kleinkinder nicht empfohlen. Präparate mit hohem Lichtschutz-

faktoren und solche für Kinder enthalten zusätzlich oder ausschließlich physikalische Filter, kleinste Metallpartikel wie Titandioxid, die auf der Haut wie winzige Spiegel wirken und das UV-Licht reflektieren. Das Problem ist, dass sie auf der Haut einen weißen Film hinterlassen. Diesem Problem versuchen einige Hersteller dadurch zu begegnen, dass sie die Titanteilchen mikrofein auf „Nanogröße“ zermahlen. Hier weiß



Dr. Hans-Ulrich Voigt

allerdings noch niemand, was diese winzigen Nanopartikel, die in die Zellen eindringen können, dort eventuell anrichten.

Dr. Hans-Ulrich Voigt ist Inhaber des Hautarztzentrums Dermatologie am Dom in München. Weitere Infos unter www.dermatologie-am-dom.de