

DER PERFEKTE SONNENSCHUTZ



Konventionelle Produkte setzen auf chemische Filter, die stark im Verdacht stehen, gesundheitsschädigende Effekte auf den Menschen zu haben und sich giftig auf die Wasserlebewesen auszuwirken. Andererseits braucht unsere Haut im Sommer Schutz vor Sonnenbrand. Was also tun?

Wer heute noch einen Strand betritt, geschweige denn ins Wasser springt, ohne sich vorher gut mit Sonnencreme einzureiben, gilt als lebensmüde. Die Botschaft, dass Sonnenbaden ein immenser Risikofaktor für Hautkrebs ist und die Haut vorzeitig altern lässt, ist bei den Verbrauchern angekommen. Aber: Dass in herkömmlichen Sonnencremes UV-Filter stecken, die nicht nur unserer Gesundheit abträglich sind, sondern auch dem Ökosystem schaden, wissen die wenigsten. Filter wie Oxybenzon oder Octinoxat, die vor UVB- und UVA-Strahlen schützen, werden beim Aufenthalt im See oder Meer vom Wasser abgewaschen, können aber nicht abgebaut werden.



Synthetischer Sonnenschutz am Meeresgrund

Die Folgen für die Umwelt sind weitreichend: Nicht nur viele Fische verenden, auch die leuchtend bunten Korallen in den Riffen verblassen, bleichen aus und gehen an dieser Chemie-Filterflut zugrunde. Deshalb hat beispielsweise Hawaii ein Gesetz verabschiedet, das Cremes mit dem umweltschädlichen Filtern verbietet, die Inselgruppe Palau im Pazifischen Ozean ist dem Beispiel gefolgt. Auch der UV-Filter Octocrylen hat sich nicht als ungefährlich erwiesen. Der wasserunlösliche und nicht abbaubare Stoff kann sich in Organismen anreichern. In der Adria werden mittlerweile Spitzenwerte erreicht: Kein synthetischer Sonnenschutz wird dort so häufig im Meeresboden gefunden wie dieser. Was der Umwelt schadet, ist übrigens auch für den Körper nicht die beste Wahl. Wegen seiner hormonähnlichen Wirkung ist Oxybenzon auch für uns Menschen nicht unbedenklich.

Nanofrei muss sein

Alternativen bieten mineralische Sonnencremes zertifizierter Naturkosmetik-Label. Die enthaltenen biologisch abbaubaren Substanzen sind für die Meeresbewohner unbedenklich und schützen uns trotzdem zuverlässig vor schädlicher Strahlung. Die physikalischen beziehungsweise mineralischen UV-Filter dringen nicht in die Haut ein, sondern legen sich wie ein Film auf sie, um das Sonnenlicht wie ein Schutzschild zu reflektieren. Der Vorteil: Die Wartezeit fällt weg, da der Schutzschild-Effekt sofort einsetzt.

Der Nachteil: der anfängliche weiße Film auf der Haut, der aber bei den meisten Produkten nach wenigen Minuten nachlässt. Um diesen Weißfilm zu beseitigen und das Auftragen zu erleichtern, enthalten viele natürliche Sonnenschutzprodukte Nanopartikel, die wiederum umweltschädlich sind. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Creme deshalb unbedingt auf den Hinweis „nanofrei“. Dann stehen Sie auf der sicheren Seite, und auch die Umwelt dankt es Ihnen. Auf Seite 79 stellen wir Ihnen eine Auswahl empfehlenswerter Sonnenpflegeprodukte vor.

Der richtige Lichtschutzfaktor

Gebraunte Haut gilt als attraktiv und als Zeichen von Gesundheit und Jugendlichkeit. Ein gefährliches Schönheitsideal. Wenn unsere Haut könnte, würde sie sicher lautstark protestieren. Denn so gern die Kosmetikindustrie auch damit wirbt: Eine gesunde Bräune gibt es nicht. Die Färbung der Haut ist nichts weiter als eine massive Abwehrreaktion des Körpers – der Versuch, schädigende ultraviolette Strahlung abzuhalten.



Ein gutes Mittelmaß finden!

Dermatologen beobachten seit Jahren steigende Zahlen von Hautkrebs. Und das, obwohl der Lichtschutzfaktor (LSF) in Sonnenschutzmitteln sich kontinuierlich erhöht hat. Ein Paradoxon? Mitnichten. Denn leider wiegen sich Menschen, die sich mit LSF 50 eingecremt haben, oft in falscher Sicherheit – und setzen sich stundenlang der aggressiven Mittagssonne aus. Experten jedoch raten, die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr gänzlich zu meiden und ansonsten eine Creme mit LSF 20 oder 25 aufzutragen – das gilt auch für den Aufenthalt im Schatten oder an wolkigen Tagen. Lässt sich direkte Bestrahlung nicht vermeiden, sollten Sie leichte Kleidungsstücke tragen oder einen Sonnenhut aufsetzen. Wer sich bräunen möchte, sollte ein gutes Mittelmaß finden zwischen einem hübschen braunen Hautfarbton und den ungünstigen Auswirkungen der Sonnenstrahlung auf die Haut. Sonnenbrand, Austrocknen der Haut, Faltenbildung und Langzeitschädigung gilt es unbedingt zu vermeiden.

Von Joghurt bis Schneckenschleim – so tut Sonne der Haut gut!

Hier stellen wir Ihnen eine Auswahl von haut- und umweltfreundlichen Sonnencremes vor, die gut verträglich sind, nicht weißeln und weder Nanopartikel noch chemische Filter enthalten. Unsere Empfehlungen setzen allesamt auf mineralische UV-Filter. Mineralischer Sonnenschutz wirkt gleich nach dem Auftragen. Auch wenn die Creme nicht sofort einzieht: nicht zu sparsam verwenden und mehrmals täglich nachcremen, damit der Schutz nicht abgewaschen wird.

- 1 SPEICK SUN**
Dieses Jahr hat Speick seine erste Sonnenschutz-Linie auf den Markt gebracht, darunter Sonnenmilch mit LSF 20 und zwei Sonnencremes mit LSF 30 sowie LSF 50+. Die parfümfreien Cremes auf der Basis von Zinkoxid weißeln nur wenig, werden mit steigendem Lichtschutzfaktor aber recht fettig. 60 ml Sonnencreme LSF 30 kosten ca. 13 Euro.
- 2 KORRES YOGHURT**
Wunderbar nach Urlaub riecht die Sonnencreme von Korres – mit echtem griechischen Joghurt. Die Produktpalette beinhaltet Sprays mit LSF 20, 30 und 50 sowie Sonnenpflege für das Gesicht. Das flüssige Spray zieht leicht ein und hinterlässt keinen weißen Film. 150 ml Sonnenemulsion LSF 20 gibt es für ca. 20 Euro.
- 3 RINGANA FRESH SUNSCREEN**
Die Creme mit LSF 20 lässt sich gut verteilen und zieht rasch ein. Sie haftet sehr gut auf der Haut, auch beim Baden. Der Sonnenschutz setzt auf Zinkoxid und Titandioxid, dazu kommen Karanjaöl, Schwarzkümmelöl und Bartflechtenextrakt. Vertrieben wird die 125-ml-Creme für 37,80 Euro ausschließlich über www.ringana.com.
- 4 ALGA MARIS SUN SCREEN LOTION**
Zahlreiche leichte und wasserfeste Cremes und Sprays, die aber nicht weißeln, gibt es seit einigen Jahren schon von der französischen Biokosmetikmarke Alga Maris. 100 ml Sonnenspray LSF 30 kosten beispielsweise rund 18 Euro.
- 5 HURRAW! LIPPENPFLEGE**
Auch die zarte Lippenhaut muss gut vor UV-Strahlen geschützt werden. Der Sun-Protection-Lippenbalsam von Hurraw! schützt mit LSF 15, während pflanzliche Bio-Öle die Lippen pflegen. Duftet herrlich fruchtig nach Mandarine. In verschiedenen Onlineshops erhältlich für etwa 6 Euro.
- 6 AGATHE SUN**
Wirklich ungewöhnlich sind die Sonnenprodukte von Mlle Agathe: Sie enthalten alle Schneckenschleim, dem wundheilende und zellgenerierende Wirkung nachgesagt wird. Die Serie der Sonnenpflegeprodukte kommt ohne Duftstoffe aus, ist wasserfest, angenehm flüssig und klebt nicht. Das händische „Erntet“ des Schneckenschleims (25 Prozent in der Creme) wird übrigens von Ecocert kontrolliert. 50 ml der Creme mit LSF 50 kosten rund 28 Euro.

