

Sonnenschutz 101: Fakten und Mythen rund um die richtige Anwendung

Faktencheck zu Sonnencreme-Mythen: Was stimmt wirklich? Erfahren Sie, welche gängigen Annahmen über den Sonnenschutz tatsächlich wahr sind. Schützen Sie Ihre Haut richtig!

Warum Sonnencreme unverzichtbar ist: Ein Blick hinter die Mythen

Die warme Jahreszeit bringt Sonne, Strand und das Bedürfnis nach Schutz vor schädlichen UV-Strahlen. Doch welche Mythen ranken sich um das richtige Verwenden von Sonnencreme? Ein genauerer Blick zeigt, was wirklich wichtig ist.

Das A und O: Ausreichend Sonnencreme auftragen

Der richtige Umgang mit Sonnencreme ist entscheidend für einen effektiven Schutz vor Sonnenbrand und Langzeitschäden. Dermatologen empfehlen, die Creme etwa 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad großzügig aufzutragen und regelmäßig alle zwei Stunden nachzucremen. Das Nachcremen an sich verlängert jedoch nicht die Schutzzeit, sondern erhält lediglich die bereits aufgetragene Schicht. Um den angegebenen Lichtschutzfaktor zu erreichen, benötigt ein Erwachsener etwa vier gehäufte Esslöffel Sonnencreme für den gesamten Körper.

Die Tagescreme als Zusatzschutz

Besonders wichtig ist die richtige Wahl der Tagescreme. Sie sollte einen ausreichenden UV-Filter enthalten und einen hohen Lichtschutzfaktor aufweisen. Trotz einiger positiver Aspekte kann eine Tagescreme allein jedoch keinen ausreichenden Schutz bieten, wenn nicht genügend aufgetragen wird. Dermatologen warnen davor, sich von vermeintlich leichten Cremes täuschen zu lassen und empfehlen, im Zweifelsfall auf klassische Sonnencreme zurückzugreifen.

Warum Vorbräunen im Solarium keine gute Idee ist

Ein weiterer verbreiteter Mythos ist, dass das Vorbräunen im Solarium die Haut auf die Sonne vorbereitet. Allerdings handelt es sich dabei um eine gefährliche Praxis, da Solarien hauptsächlich UVA-Strahlen abgeben, die zwar zu einer schnellen Bräune führen, aber keinen ausreichenden Schutz bieten. Die zusätzliche Strahlenbelastung im Solarium kann langfristig zu Hautschäden führen, weshalb auch für unter 18-Jährige ein Solariumbesuch verboten ist.

Die Rolle der Ernährung beim Hautschutz

Ein weiterer Irrglaube ist, dass eine rein vegane Ernährung ausreicht, um die Haut vor Sonnenschäden zu schützen. Während bestimmte Nährstoffe wie Vitamin A und Betacarotine eine gewisse Schutzfunktion haben können, ersetzen sie keinesfalls die Verwendung von Sonnencreme. Eine ausgewogene Ernährung kann die Hautgesundheit unterstützen, stellt jedoch keinen ausreichenden Sonnenschutz dar.

Die Bedeutung der richtigen Lagerung von Sonnencreme

Ein oft vernachlässigter Aspekt ist die Verfallszeit von Sonnencreme. Diese kann nach dem Öffnen schnell verderben, sodass der Schutz vor UV-Strahlen nachlässt. Experten

empfehlen, Sonnenschutzmittel innerhalb der angegebenen Zeit zu verbrauchen und auf das Entstehen potenziell schädlicher Chemikalien wie Benzophenon zu achten. Ein regelmäßiger Austausch von Sonnencreme hilft nicht nur, Sonnenbrand zu vermeiden, sondern auch das Risiko für Hautkrebs langfristig zu reduzieren.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)