

Sonnencreme, voller Schutz nur bei richtiger Anwendung

Endlich ist der Frühling da und die Sonne lockt in Freie. Nach der langen Winterzeit ist die Haut besonders empfindlich und richtiger Schutz sehr wichtig. Was kaum jemand weiß: Man kann Sonnencreme auch falsch auftragen und dadurch ist die Wirkung fast Null. Wissenschaftler verraten wie man richtig cremt, um keinen Sonnenbrand zu bekommen.

Richtig cremen ist wichtig

Englische Wissenschaftler teilten mit, dass Sonnencreme fast keinen Schutz bringt, wenn sie in die Haut eingerieben wird. Man findet es zwar angenehmer, wenn die Creme eingerieben ist, aber aktuelle Forschungen zeigen, dass sie dann ihre Schutzwirkung nicht entfalten kann.

Gewusst wie

In England sterben jährlich etwa 2000 Menschen an Hautkrebs, teilte die Fachzeitschrift *„Photochemistry & Photobiology“* mit. Dr. Rachel Haywood und ihr Team reproduzierten intensive Sonneneinstrahlung im Labor und exponierten Hautteile, die in der plastischen Chirurgie übrig blieben, mit UV Licht. Die Studie zeigte, wenn man Sonnencreme auf der Haut so trocknen lässt, sie einen weißen Film bildet und so ein viel höherer Schutz gewährleistet ist. Das Einreiben der Sonnencreme hingegen sorgte dafür, dass die Schutzfunktion fast auf Null absinkt, weil die Creme dann in Schweißdrüsen und Hautschichten eindringt, was zu einem ungleichmäßigen Schutz führt.

Sonnenbrand

Das Einreiben von Sonnencreme schützt zwar vor UVB Strahlen, die für ein Rotwerden der Haut verantwortlich sind, aber ohne diese sichtbaren Indikatoren für Hautschädigung bleiben die Leute, laut Aussage der Wissenschaftler, länger in der Sonne. Das Resultat ist ein extremer Sonnenbrand.

Sonne ja – Sonnenbraten nein

Sara Hiom von der gemeinnützigen Organisation *„Cancer Research UK“* sagte: „Die Botschaft, die man aus dieser Forschung entnehmen sollte, ist, dass man sich auf Sonnencreme alleine nicht verlassen kann. Sonnencreme sollte die letzte, nicht die erste Maßnahme gegen gefährliche Sonnenstrahlen sein. Das Wichtigste ist, sich nicht zu „verbrennen“, und zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne ihren höchsten Stand einnimmt, im Schatten zu bleiben. Zusätzlich sollte man ein Shirt, Sonnenhut und eine Sonnenbrille tragen. Personen mit Sommersprossen und heller Haut oder Hautkrebsfällen in der Familie sollten besonders vorsichtig sein, denn sie sind gefährdet.“

Natürlich sonnenbaden

Die Chemikalien aus den meisten kommerziellen Sonnencremes wurden in wissenschaftlichen Studien als toxisch befunden und können sogar einige Formen von Krebs verursachen. Es ist daher ratsamer eine natürliche Sonnencreme mit mineralischem Schutz oder natürlichen pflanzlichen Wirkstoffen auszuwählen. Die Sonnencreme sollte mindestens über Lichtschutzfaktor 15 verfügen und häufig, großzügig auf alle Hautareale, die der Sonne ausgesetzt sind, aufgetragen werden. Auch das Essen von Antioxidant-reichen Nahrungsmitteln, wie Heidelbeeren, kann die körpereigene Schutzfunktion zusätzlich stärken.

Autor:

Silvia K. Müller, CSN, Mai 2008

Literatur:

BBC News, Rubbing sunscreen in „Cuts effect“, 19. Juni 2006

News Target, Sunscreen offers nearly zero protection when rubbed in, 19. Juli 2006