Schon gewusst? So viel Sonnencreme braucht man tatsächlich

So schön die sonnigen Tage auch sind, so gut sollten wir uns gerade in der heißen Jahreszeit vor den schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlung der Sonne schützen. Auch wenn es laut einer repräsentativen YouGov Umfrage im Auftrag der HanseMerkur **ein Drittel der Deutschen nicht weiß – Sonnencreme schützt vor Hautkrebs** und ist ein unverzichtbares Hilfsmittel, um unsere Haut vor Sonnenbrand oder vorzeitiger Hautalterung zu bewahren.[1] Aber wie viel Sonnencreme sollte man tatsächlich verwenden und wie häufig muss man nachcremen, um den bestmöglichen Schutz zu gewährleisten? In diesem Artikel enthüllen wir die **Sonnencreme-Wahrheiten** und geben hilfreiche Tipps, um die Sonne unbeschwert genießen zu können.

LSF, UVA, UVB – Bitte was?

Zu diesen Begrifflichkeiten gibt's noch Aufklärungsbedarf: So wissen laut den Umfrageergebnissen knapp **2 von 3 Deutschen** nicht, was der Begriff LSF bedeutet [2] : Der „ **L** icht **s** chutz **f** aktor" verlängert die Eigenschutzzeit der Haut und gibt an, wie viel länger wir in der Sonne verweilen können, ohne zu verbrennen. Je nach verwendeter Sonnencreme geht das bis zu **30- bis 50-mal** länger, als wenn ich keinen Schutz verwende. Sonnenanbeter sollten außerdem auf Sonnenschutzmittel zurückgreifen, die gegen **UVA- und UVB-Strahlen** schützen. Letzteres ist für den schmerzhaften Sonnenbrand (einfach zu merken: B wie „Brand") verantwortlich, wohingegen wir UVA-Strahlung zwar länger auf der Haut vertragen, diese aber tiefer in die Hautschicht eindringt. Gefährlich sind beide Strahlenarten und tragen maßgeblich zur Hautalterung – und viel schlimmer – zur Hautkrebs-Entstehung bei.[3]

Auf die Menge kommt es an!

Es wird empfohlen, an einem sonnenreichen Tag eine Menge von etwa **40 Milliliter Sonnencreme** aufzutragen. Das entspricht ungefähr einer Menge von vier Esslöffeln. Die Faustregel hierbei lautet: Je mehr, desto besser! Denn Experten warnen: Häufig wird viel zu wenig Sonnenschutzmittel verwendet. So reist man häufig mit einer noch halbvollen Sonnencreme-Flasche (die meisten Tuben beinhalten ca. 200-250ml) wieder nach Hause, obwohl diese eigentlich für gerade einmal 5 bis 6 Tage reichen dürfte. Und gerade bei einer Creme mit einem niedrigen Lichtschutzfaktor kann gerne noch mehr als die empfohlene Menge verwendet werden. [4]

Wie oft sollte man Sonnenschutz auftragen?

Sonnencreme muss rechtzeitig aufgetragen werden: Etwa **15-30 Minuten vor der Sonnenexposition**, um sicherzustellen, dass sie ausreichend in die Haut eingezogen ist. Der Vorgang sollte alle **zwei Stunden** oder nach dem Schwimmen oder Schwitzen wiederholt werden, um den Schutz aufrechtzuerhalten – auch, wenn die Sonnencreme **wasserfest** ist. [5] Beim Nachcremen sollte besonders an die „Sonnenterrassen" des Körpers gedacht werden, also die Körperstellen, die der Sonne am meisten ausgesetzt sind. Das sind z. B. Hände, Nacken, Ohren oder Nase sowie nicht behaarte Kopfhaut.[6]

Sonnencreme allein reicht nicht aus!

Um sich vollständig vor der Sonne zu schützen, müssen weitere Schutzmaßnahmen ergriffen werden: Schutzkleidung wie Hüte, Sonnenbrillen und langärmlige Kleidung sind einfache Hilfsmittel, und insbesondere während der intensiven Mittagssonne sollte man sich im Schatten aufhalten. Nicht zu vergessen: Die Hautkrebs-Früherkennung! Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind in der Regel die Heilungschancen.[7] Da jedoch **fast jeder zweite Deutsche noch nie bei der Hautkrebsvorsorge** war, sind weitere Aufklärungsarbeit und neue Angebote dringend notwendig.[8] Ein innovatives **Früherkennungsprogramm, das die konventionellen Angebote sinnvoll ergänzt, ist in Deutschland bereits verfügbar:** Krebs-Scan von der HanseMerkur (ein **Bluttest** in Kombination mit bildgebenden Verfahren wie MRT und PET/CT) kann schon in frühen, symptomlosen Phasen potenziell gefährliche Tumore entdecken.

Hautgesundheit ist von größter Bedeutung und die richtige Menge an Sonnencreme spielt eine entscheidende Rolle beim Schutz vor den schädlichen Auswirkungen der Sonne. Wer diese einfachen Tipps befolgt, kann einen angenehmen Tag im Freien genießen, ohne die Gefahr von Sonnenbrand oder langfristigen Hautschäden zu riskieren.

[1] YouGov-Umfrage im Auftrag der HanseMerkur Krankenversicherung AG, Erhebungszeitraum 21.-24.04.2023.

[2] YouGov-Umfrage im Auftrag der HanseMerkur Krankenversicherung AG, Erhebungszeitraum 21.-24.04.2023.

[3] Bundesamt für Strahlenschutz BfS - UV-Schutz durch Sonnencreme.

[4] Bundesamt für Strahlenschutz BfS - UV-Schutz durch Sonnencreme

[5] Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit BVL - Sonnenschutzmittel (bund.de)

[6] https://www.nachsorge-ist-vorsorge.de/wp-content/uploads/2014/12/Hautkrebs.pdf

[7] https://www.helios-gesundheit.de/krebsmedizin/schwarzer-hautkrebs/lebenserwartung-und-heilungschancen/

[8] YouGov-Umfrage im Auftrag der HanseMerkur Krankenversicherung AG, Erhebungszeitraum 21.-24.04.2023.

Bildquellen

- FO_32699030_preview.jpg: HanseMerkur
- HanseMerkur_Infografiken_Sonnencreme.jpg: HanseMerkur