

Richtig eincremen - Die wichtigsten Regeln für den Sonnenschutz Quelle: Berliner Zeitung 06.06.2013

Auch wenn das Eincremen ganz schön lästig ist, ohne geht es nicht bei Sonnenschein. Doch selbst mit Sonnenschutz sollte man sich nicht unbegrenzt den Strahlen aussetzen. Mit einer einfachen Formel lässt sich errechnen, wie lange der Schutz je nach Hauttyp anhält.

Die Sonne zieht die Menschen magisch an. Kaum scheint sie, fallen die Hüllen - in Parks, Strand- und Schwimmbädern. Aber auch wer einfach nur lange durch die Sonne läuft, riskiert einen Sonnenbrand. „Vielen ist nicht bewusst, dass sie in der Sonne sind, sobald sie rausgehen“, sagt Dirk Meyer-Rogge vom Bundesverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) in Berlin.

Die allgemeinen Tipps zum Sonnenschutz lauten: Die besonders intensive Mittagssonne meiden, Kleidung tragen, die Arme, Beine und den Kopf schützt, und Sonnenmilch auftragen. „30 Minuten bevor man in die Sonne geht, sollte man sich eincremen“, rät Heike Stahlhut vom Deutschen Grünen Kreuz in Marburg. Dann haben die Schutzfaktoren Zeit, ihre Wirkung zu entfalten.

Alle zwei bis drei Stunden nachcremen

Beim Auftragen gilt: Viel hilft viel. „Erwachsene sollten insgesamt sechs Teelöffel Sonnencreme nehmen.“ Für das Gesicht rechnet Meyer-Rogge dabei mit einem gestrichenen Teelöffel. „Das sind circa fünf Gramm.“ Alle zwei bis drei Stunden sollte man nachcremen, rät Stahlhut. Wer aus dem Wasser kommt, muss das sofort machen - oder verwendet wasserfeste Produkte.

Wie lange sich ein Mensch ohne Schutz in der Sonne aufhalten kann, ist abhängig vom Hauttyp:

Hauttyp I ist der keltische Typ. Er hat meistens rote Haare, eine helle Haut, immer Sommersprossen und wird eigentlich nicht braun. Nach maximal 10 Minuten ohne Schutz bekommt er einen Sonnenbrand.

Hauttyp II ist der nordeuropäische Typ mit blond-braunen Haaren und hellen Augen. Er hat meist Sommersprossen, bräunt langsam und bekommt häufig einen Sonnenbrand. Sein Eigenschutz hält 10 bis 20 Minuten.

Hauttyp III ist der Mischtyp mit braunen Haaren und vorwiegend braunen Augen. Er kann sich gefahrlos 20 bis 30 Minuten in der Sonne aufhalten.

Hauttyp IV ist der südländisch wirkende Hauttyp. Er hat eine bräunliche Haut und nie Sommersprossen. Er darf mehr als 30 Minuten ohne Schutz in die Sonne.

„Man muss seine Eigenschutzzeit kennen“, sagt Stahlhut. Multipliziert man sie mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) der Creme, kann man berechnen, wie lange man sich auch damit gefahrlos in der Sonne aufhalten kann. „Die Berechnung geht aber nur bis zu einem Lichtschutzfaktor von 20 bis 25“, erklärt die Expertin. Eltern sollten ihre Kinder mit Lichtschutzfaktor 30 eincremen. Bei Erwachsenen reiche meistens Lichtschutzfaktor 25, sagt Stahlhut.

Auch die Lippen brauchen Schutz

Elena Helfenbein vom VKE-Kosmetikverband in Berlin empfiehlt für das Gesicht grundsätzlich mindestens den Lichtschutzfaktor 30. Wer Sommersprossen hat und damit meist zu den hellsten Hauttypen gehört, sollte sogar Produkte mit 50 nutzen.

In der Regel greifen Sonnenhungrige zu Milch oder Lotion. Sie bestehen zu 70 Prozent aus Wasser, sind dünnflüssig und lassen sich daher gut verteilen. Wer Sonnencreme aufträgt, muss auf Make-up nicht verzichten. Der Schutz sollte aber zuerst kommen, dann das Make-up, erläutert Helfenbein. Auch die Lippen brauchen Schutz. „Dafür gibt es Lippenpflegestifte mit Lichtschutzfaktor 50“, sagt Meyer-Rogge.

Ist der Körper doch verbrannt, helfen kühlende Cremes und After-Sun-Produkte. Außerdem sollten Betroffene viel trinken, erklärt Meyer-Rogge. Ist der Sonnenbrand stärker, müsse der Betroffene zum Arzt. (dpa)