

Guter Schutz um wenig

Rund jedes zweite Sonnenschutzmittel im Test schützt und pflegt die Haut gut. Doch bei fast ebenso vielen Produkten verspricht die Packungsaufschrift zu viel.

Die Wettergötter spielen mit Sonnenhungrigen gerne ein grausames Spiel. Werktags: strahlend blauer Himmel, sommerliche Temperaturen. Kurz vor dem Wochenende: Temperatursturz und Regen. Wenn dann endlich an einem freien Tag ideale Bedingungen für den Sprung ins kühle Nass, Surfen, Segeln und erholsames Faulenzen auf der Liegewiese herrschen, gibt es kein Halten mehr. Es ist altbekannt: Winterblasse Haut verträgt nur wenig Sonne. Und je heller obendrein der Teint, desto eher kann man sich einen Sonnenbrand einhandeln. Doch die Zeit, die man im Sommer ungeschützt in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen (Eigenschutzzeit der Haut genannt), wird oft überschätzt. Bei Erwachsenen mit Hauttyp 1 (sehr heller Teint, sommersprossig, helle Augen, meistens rotblond) beträgt die Eigenschutzzeit gerade einmal drei bis zehn Minuten, bei Hauttyp 2 (heller Teint, helle Augen, blond) zehn bis zwanzig Minuten, bei Hauttyp 3 (mittlerer Teint, dunkelblond bis brünett) zwanzig bis dreißig Minuten und bei Hauttyp 4 (dunkler Teint, dunkle Augen, dunkle Haare) dreißig bis vierzig Minuten.

Damit man keinen Sonnenbrand erwischt, heißt es gut vorbeugen: Liegedecken am besten im Schatten ausbreiten, die Haut mit Textilien schützen, Sonnenhut und Sonnenbrille aufsetzen, zusätzlich reichlich Sonnencreme auftragen. UV-Strahlung dringt auch durch Wolken, und selbst wenn man im Schatten liegt, können Reflexionen für ordentliche Strahlendosen sorgen. Eincremen ist daher auch im Schatten und bei bedecktem Himmel wichtig.

Angebrochene Packungen kontrollieren

Falls Sie eine angebrochene Tube Sonnenschutzmittel vom letzten Jahr haben sollten: Kontrollieren Sie, ob das Mittel noch in Ordnung ist, bevor Sie es verwenden. Auf Kosmetikartikeln, die ungeöffnet länger als 30 Monate haltbar sind, muss die Haltbarkeit nach dem Öffnen angegeben sein. Das erfolgt mit dem Symbol eines geöffneten Cremetiegels. Steht in dem Symbol beispielsweise „12 M“, bedeutet das, dass das Mittel bis zwölf Monate nach dem Öffnen bedenkenlos verwendet werden kann. Ein Tipp:

Notieren Sie auf Kosmetikpackungen, wann sie geöffnet wurden. Das Symbol alleine nützt wenig, wenn Sie im Lauf der Zeit vergessen, wann Sie ein Mittel das erste Mal verwendet haben. Bei Produkten, die weniger als 30 Monate halten, ist die Mindesthaltbarkeit mit einem Datum angegeben. Und der Vollständigkeit halber: Manche Kosmetikartikel wie beispielsweise Einmalprodukte brauchen gar kein Mindesthaltbarkeitsdatum.

Viel hilft viel

Doch auch Sonnenschutzmittel, deren Mindesthaltbarkeit bereits überschritten ist, können noch verwendbar sein. Solange das Produkt einwandfrei riecht und nicht in wässrige und ölige Bestandteile zerfallen ist, können Sie es ruhig weiter benutzen – aber dennoch zügig aufbrauchen! Bei Sonnenschutzmitteln gilt ohnehin: Viel hilft viel. Sie wirken nur dann voll, wenn sie dick aufgetragen werden. Ein Erwachsener braucht für seinen Körper rund drei Esslöffel Sonnenmilch. Sonnensprays müssen besonders großzügig aufgesprüht werden, damit der ausgelobte Schutz erzielt werden kann.

kompetent

Gut und preiswert. Die preiswertesten guten Sonnenschutzmittel gibt es bei Müller (Cadeavera Sonnenmilch, 1,48 €/100 ml), dm (Sun Dance Sonnenmilch, 2,18 €/100 ml) und Hofer (Ombia Suncare Sonnencreme sensitiv, 2,29 €/100 ml).

Weniger UV-Schutz als angegeben. Ilrido Sonnen Gel und Ultrasun Sports clear gel formula halten den ausgelobten Lichtschutzfaktor nicht ein. Bei Clarins Sun Care Soothing Cream passt der UVA-Schutz nicht.

Nicht „wasserfest“. Sonnenschutzmittel dürfen als „wasserfest“ gekennzeichnet sein, wenn nach zwei Mal 20-minütigem Baden noch 50 Prozent des ursprünglichen Schutzes vorhanden sind. Fast jedes dritte Sonnenschutzmittel im Test wird diesen Kriterien nicht gerecht.

In einem internationalen Test unter Federführung der deutschen Stiftung Warentest haben wir Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor (LSF) 15, 20 und 25 getestet, darunter preiswerte Mittel vom Discounter wie auch teure Markenprodukte. Die Lotionen, Sprays und Gels stammen von Discountern und Drogeriemärkten, aus Apotheken und Bio-Läden.

Große Auswahl guter Mittel

Der Test zeigt: Die Auswahl an insgesamt guten Sonnenschutzmitteln ist groß. Bei über der Hälfte der untersuchten Produkte hatten die Tester nur wenig zu beanstanden. Zusätzlich positiv: Für guten Sonnenschutz brauchen Sie nicht tief in die Tasche zu greifen. Eines der preiswertesten Produkte, Müller/Cadeavera Sonnenmilch (1,48 €/100 ml), schnitt bei den Prüfungen fast ebenso gut ab wie der Testsieger Nivea Sun Light feeling transparentes Spray (6,35 €/100 ml). Drei Produkte fielen allerdings durch. Ilrido Sonnen Gel (10,32 €/100 ml) und Ultrasun Sports clear gel formula (10,10 €/100 ml) halten den ausgelobten Lichtschutzfaktor nicht ein, Clarins Sun Care Soothing Cream (6,50 €/100 ml) schützt zu wenig vor UVA-Strahlen. Beim Ilrido Sonnen Gel wurden obendrein noch erhöhte Keimzahlen festgestellt.

Schutz vor UVB

Zur Erinnerung: Der Lichtschutzfaktor bezieht sich ausschließlich auf den Schutz vor UVB-Strahlen. Sie verursachen Sonnenbrand und fördern die Entstehung von Hautkrebs. Andererseits regen sie die Haut auch zur Bildung der sogenannten Lichtschwiele, einem „natürlichen“ Sonnenschutz, an. Je höher der Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme, desto länger schützt sie. Wer beispielsweise ungeschützt bereits nach 10 Minuten einen Sonnenbrand bekommt, kann mit LSF 20 zwanzig Mal länger (also 200 Minuten) in der Sonne bleiben. Soweit die Theorie. In der Praxis sollte Sie diese Zeit aber nicht voll ausschöpfen. Denn je nach Hauttyp, Intensität der Sonneneinstrahlung und der Menge aufgetragener Sonnencreme sind starke Abweichungen möglich. Daher ist es besser, nach maximal zwei Drittel der errechneten Zeit in den Schatten zu wechseln. Je länger Sie in der

Geld

prallen Sonne bleiben, desto eher riskieren Sie trotz Sonnenschutzmittel einen Sonnenbrand.

Wichtig zu wissen: Wenn Sie im Lauf eines Tages von einem Mittel mit niedrigerem Lichtschutzfaktor (z.B. LSF 20) zu einem mit höherem Lichtschutzfaktor (z.B. LSF 50) wechseln, weil Sie doch länger als geplant in der Sonne bleiben möchten, erwartet Sie abends wahrscheinlich eine unliebsame Überraschung in Form roter Haut. Lichtschutzfaktoren lassen sich nicht addieren. Um beim angeführten Beispiel zu bleiben – ist die bei LSF 20 „erlaubte“ Zeit in der Sonne verstrichen, heißt es für diesen Tag: Ab in den Schatten!

UVA-Schutz ist ebenfalls Pflicht

Sonnenschutzmittel müssen die Haut nicht nur gegen UVB-, sondern auch gegen UVA-Strahlen abschirmen. UVA-Strahlen sind langwelliger und dringen tiefer in die Haut ein. Um sie abzuwehren, reagiert die Haut mit Pigmentierung: Sie wird braun. UVA-Strahlen lassen die Haut zudem vorzeitig altern und fördern ebenfalls die Entstehung von Hautkrebs. Fazit: Die vielfach zitierte „gesunde Bräune“ gibt es nicht. Bräune ist eine schiere Abwehrreaktion der Haut.

Das Logo UVA im Kreis zeigt, dass ein Sonnenschutzmittel vor UVA-Strahlen schützt. Damit der UVA-Schutz gegeben ist, muss das Verhältnis von UVA- zu UVB-Faktor mindestens 1 : 3 ausmachen. Fehlanzeige bei Clarins Sun Care Soothing Cream. Bei diesem Produkt passt dieses Verhältnis nicht. Clarins Sun Care schirmt UVA-Strahlen nicht ausreichend ab.

Für den Sonnenschutz sorgen je nach Produkt chemische oder physikalische Lichtschutzfilter, meistens aber eine Kombination aus beiden. Chemische Lichtschutzfilter dringen in die Haut ein und nehmen die Strahlung auf. So wie etliche andere Inhaltsstoffe (Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Farbstoff, Parfum) können Filtersubstanzen mitunter die Entstehung von Hautirritationen begünstigen. Manche stehen obendrein unter Verdacht, hormonähnlich zu wirken. Physikalische Lichtschutzfilter (Deckpigmente aus Zinkoxid oder Titanoxid) reflektieren das Sonnenlicht an der Hautoberfläche. Früher hinterließen Sonnenschutzmittel mit physikalischen Lichtschutzfiltern oft einen weißlichen Film auf der Haut, was viele Sonnenanbeter störte. Mittlerweile sind die Deckpigmente meistens so stark zerkleinert, dass sie transparent wirken. Falls Sie genauer wissen wol-

Foto: originalpunkt/shutterstock Fotomontage: Anni Bauer

len, welche Inhaltsstoffe in den getesteten Produkten stecken: In der Tabelle ist angeführt, ob sie Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Farbstoffe oder Parfum enthalten und welche Lichtschutzfilter zur Herstellung verwendet wurden.

Bedingt wasserfest

Sonnenschutzmittel wirken gleich nach dem Auftragen. Doch damit der Schutz tagsüber erhalten bleibt, muss immer wieder gut nachgcremt beziehungsweise nachgesprüht werden. Vor allem nach dem Baden und Abtrocknen. Denn durch Schwimmen, Schwitzen und Abrieb geht der Schutz nach und nach verloren. Auch bei als „wasserfest“ deklarierten Mitteln. Als „wasserfest“ darf ein Sonnenschutzmittel bereits dann gekennzeichnet sein, wenn es nach zwei Mal 20-minütigem Baden noch 50 Prozent des ursprünglichen Schutzes bietet. Dieser Anforderung wird allerdings fast jedes dritte Produkt im Test (darunter auch das hochpreisige Lancaster Sun Sport Fast Dry Sonnenschutz-

gel um stolze 40 €/100 ml) nicht gerecht. Nicht zuletzt sollen Sonnenschutzmittel die Haut pflegen und mit Feuchtigkeit anreichern. Bei diesem Prüfpunkt gab es wenig zu beklagen. Die meisten Produkte sind gute oder sogar sehr gute Feuchtigkeitsspender. Trotzdem empfiehlt es sich, der Haut nach dem Sonnenbad (vor allem, wenn sie spannt) noch extra eine großzügig bemessene Portion feuchtigkeitsspendender Körperlotion zu gönnen.

Kein Schutz durch Solarienbräune

Falls Sie übrigens planen, vor dem Urlaub in einem Solarium zum Schutz vorzubräunen: Vergessen Sie's. Die so erworbene Bräune bietet kaum Schutz vor Sonnenbrand. Der Eigenschutz, der dabei aufgebaut wird, entspricht maximal Lichtschutzfaktor 4. Zum Vergleich: Ein blickdichtes, dunkles T-Shirt bietet in etwa Lichtschutzfaktor 50 bis 70. Und künstliche Bräune durch einen Selbstbräuner aus der Tube schützt überhaupt nicht vor Sonnenbrand.



Testergebnisse Sonnenschutzmittel

bei gleicher Punktzahl Reihung alphabetisch

Abbildungsnummer	Marke	Bezeichnung	Lichtschutzfaktor	Inhalt in ml	Mittlerer Preis in €	Preis für 100 ml in €	Testurteil		Wasserfest
							Erreichte von 100 Prozentpunkten		
1	Nivea Sun	Light feeling transparentes Spray	20	200	12,70	6,35	gut (78)	●	
2	dm/Sun Dance ³⁾	Sonnen Milch	20	200	4,35	2,18	gut (76)	●	
3	Hofer/Ombia	Suncare Sonnencreme sensitive	20	100	2,29	2,29	gut (76)	●	
4	Ladival	Sonnenschutz Lotion normale bis empfindliche Haut	20	200	14,90	7,45 ⁴⁾	gut (76)	●	
5	Müller/Cadeavera	Sonnenmilch	20	200 ⁵⁾	2,95	1,48	gut (76)	●	
6	Nivea Sun	Pflegende Sonnenmilch	20	250	9,45	3,78 ⁶⁾	gut (76)	●	
7	Nivea Sun	Pflegendes Sun-Spray	20	200	12,50	6,25	gut (76)	●	
8	Yves Rocher Protectyl Végétal	Feuchtigkeitsspendende Sonnenschutz-Milch	15	150	17,90	11,93	gut (72)	●	
9	Lavera	Sun neutral Sonnenmilch Bio	20	50	9,95	19,90 ⁷⁾	gut (66)	●	
10	La Roche-Posay Anthélios	Anthélios Spray	20	200	19,90	9,95 ⁴⁾	gut (64)	●	
11	L'Oréal	Solar Expertise Sonnenmilch	20	250	9,99	4,- ⁶⁾	gut (64)	●	
12	Garnier Ambre Solaire	Sonnenschutz-Milch	20	400	14,30	3,58	gut (62)	●	
13	Idl/Cien Sun	Sonnenmilch Classic	20	250	3,19	1,28	durchschnittlich (52)	●	
14	Eau Thermale Avène	Spray Mittlerer Schutz	20	200	20,90	10,45 ⁴⁾	durchschnittlich (48)	●	
15	Eucerin	Sun Spray	20	200	16,45	8,23 ⁴⁾	durchschnittlich (46)	●	
16	Tiroler Nussöl original	Sonnenmilch	20	150	19,40	12,93	durchschnittlich (46)	●	
17	Lancaster	Sun Sport Fast Dry Sonnenschutzgel	20	75	30,-	40,-	durchschnittlich (44)	●	
18	Daylong	Ultra Liposomale Sonnenschutz-Lotion	25	200	29,90	14,95	durchschnittlich (42)	●	
19	Shiseido	Sun Protection Lotion	15	150	28,-	18,67	durchschnittlich (42)	●	
20	Clarins	Sun Care Soothing Cream	20	400	26,-	6,50	nicht zufriedenstellend (10)	●	
21	Ilrido	Sonnen Gel	25	125	12,90	10,32 ⁴⁾	nicht zufriedenstellend (10)	●	
22	Ultrasun	Sports clear gel formula	20	200	20,20	10,10	nicht zufriedenstellend (10)	●	

¹⁾ a = Titanium Dioxide, b = Zinc Oxide, c = Butyl Methoxydibenzoylmethane, d = Ethylhexyl Triazone, e = Octocrylene, f = Drometrizole Trisiloxane, g = Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid, h = Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid, i = Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, j = Ethylhexyl Salicylate, k = Ethylhexyl Methoxycinnamate, l = Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol, m = Sodium Phenylbenzimidazole Sulfonate, n = Diethylhexyl Butamido Triazone, o = Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate, p = Homosalate

²⁾ s = Parabene (Anzahl der Parabene), t = Phenoxyethanol, u = Chlorphenesin, v = Sorbic Acid, w = Potassium Sorbate, x = Sodium Benzoate ³⁾ laut Anbieter Produkt geändert ⁴⁾ erhältlich in Apotheken ⁵⁾ auch in 400-ml-Gebinde erhältlich ⁶⁾ erhältlich bei Müller ⁷⁾ erhältlich in Bio-Läden ⁸⁾ führt zur Abwertung



Foto: fotoluminate/shutterstock Fotomontage: Anni Bauer

Tipps für den Sonnenschutz

Sonnenschutzmittel gezielt aus-suchen. Je heller die Haut und je größer die zu erwartende Strahlungsintensität (Meer, Gebirge), desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Lotionen reichlich auftragen, Sprays großzügig aufsprühen, damit sie voll wirken. Öfter nachcremen bzw. nachsprühen.

Angebrochene Packung. Solange sie einwandfrei riechen und wässrige und ölige Bestandteile nicht getrennt sind, können Sie Sonnenschutzmittel mit abgelaufener Mindesthaltbarkeit weiter verwenden.

Nicht übertreiben. Besser zu kurz als zu lange in der Sonne bleiben. Zwischen 12 und 15 Uhr auf jeden Fall in den Schatten wechseln. Auch im Schatten und an bewölkten Tagen (UV-Strahlen dringen auch durch Wolken) eincremen. Langsam erworbene Bräune bleibt länger erhalten. Für Kinder im ersten Lebensjahr ist pralle Sonne tabu.

Textilien schützen. Blickdichte T-Shirts, Kleidung und Mützen schützen besser als transparente. Dunkle Stoffe schirmen besser ab als helle, trockene besser als nasse.

Sonnenbrand vermeiden. Durch Sonnenbrand verursachte Hautschäden addieren sich von der Kindheit bis ins Alter. Zur Früherkennung von Hautkrebs Muttermale regelmäßig auf Veränderungen kontrollieren. Einmal jährlich vom Hautarzt untersuchen lassen.

Lichtschutzfilter ¹⁾	Konservierungsstoffe ²⁾	Emulgatoren	Farbstoffe	Parfum	30%	15%	0%	15%	5%	10%	5%	5%	10%	5%
					EINHALTUNG LICHTSCHUTZFAKTOR (UVB)	UVA/UVB-VERHÄLTNIS	WASSERFESTIGKEIT	FEUCHTIGKEITSANREICHERUNG	ANWENDUNG	ENTNAHME BEI 20 °C UND 40 °C	MIKROBIOLOGISCHE QUALITÄT	WÄRME- UND KÄLTEBESTÄNDIGKEIT	ANWENDUNGSHINWEISE	WERBEAUSSAGEN, BESCHRIFTUNGEN
c, e, j, p	○	○	○	●	+	+	++	++	+	++	++	++	++	+
a, c, e	t	●	○	●	+	+	++	++	+	+	++	++	++	+
a, c, e, j	○	●	○	○	+	+	++	++	+	+	++	++	++	+
c, e, i, j, k	○	●	○	○	+	+	++	++	+	+	++	++	++	+
a, c, e	t	●	○	●	+	+	++	++	+	+	++	++	++	+
a, c, e, i, k	s(3), t	●	○	●	+	+	++	++	+	+	++	++	++	+
c, e, i, j, m	s(2), t	●	○	●	+	+	++	++	+	+	++	+	++	+
i, k, l, o	s(3), t	●	○	●	+	+	++	++	+	○	++	++	+	○
a, b	○	●	○	○	+	+	++	++	-	○	++	++	-	+
a, c, d, e, f, g	○	●	○	●	+	+	++	+	+	+	++	++	-	-
a, c, d, e, g	t	●	●	●	+	+	++	++	+	+	++	++	++	+
a, c, e, g	s(5), t	●	○	●	+	+	++	++	+	+	++	++	++	○
a, c, e, j	s(4), t	●	○	●	+	+	-- ⁸⁾	++	+	○	++	++	++	--
a, c, e, i, l	v	●	○	●	+	+	-- ⁸⁾	++	+	+	++	++	○	--
c, e, i, j, m	s(2), t	●	○	●	+	+	-- ⁸⁾	++	+	+	++	++	-	--
c, e, h, k	t	●	○	●	+	+	-- ⁸⁾	○	+	+	++	++	++	--
c, e, h, i	t, u	●	●	●	+	+	-- ⁸⁾	○	++	+	++	++	○	--
c, d, i, k	○	●	○	○	+	+	-- ⁸⁾	+	+	○	++	++	-	--
a, c, e	t	●	○	●	+	+	-- ⁸⁾	+	+	-	++	++	+	--
e, k, l	s(2), t, w, x	●	○	●	+	-- ⁸⁾	-- ⁸⁾	○	+	+	++	++	-	--
c, d, e, n, o	○	●	○	○	-- ⁸⁾	+	++	+	+	+	-	++	-	--
c, e, h, i	○	●	○	○	-- ⁸⁾	+	++	○	+	-	++	++	--	--

Zeichenerklärung: ● = ja ○ = nein

Beurteilungsnoten: sehr gut (++) , gut (+) , durchschnittlich (o) , weniger zufriedenstellend (-) , nicht zufriedenstellend (--)

...für WASSERFESTIGKEIT: bestanden (++) , nicht bestanden (--)

Prozentangaben = Anteil am Endurteil Preis: Mai 2011



Testkriterien

Die Testkriterien finden registrierte Abonnenten auf www.konsument.at.

