

## Sonnenschutz der unter die Haut geht!

### Unterschied von mineralischen und chemischen Sonnenschutz?

An sonnigen Tagen ist ein guter Hautschutz gegen UVA und UVB Strahlung wichtig, da durch massive Zellschädigung Hautkrebs entstehen kann.

Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Sonnencremes, welche mit mineralischen oder chemischen UV-Filter.

**Mineralische UV-Filter wirken physikalisch und reflektieren die UV Strahlen** wie winzige Spiegel. Mineralische Filter sind u.a. Titanoxid und Zinkoxid.

Mineralische Sonnencremes von zertifizierte Naturkosmetikhersteller sind grundsätzlich frei von Mikroplastik. Sie sind für Schwangere, Stillende und Kleinkinder vorzuziehen. Ein Lichtschutzfaktor von 30-50 ist ratsam anzuwenden.



Nachteil: Die Cremes ziehen nicht gut ein. Aber auch manche mineralischen Sonnencremes enthalten als Inhaltsstoffe Nanopartikel. Von Produkten mit Nanopartikel unter einer Größe von 330nm (Angabe: nano) ist abzuraten, da diese in den Blutkreislauf gelangen können. "Non nano" bedeutet, dass die Zinkoxidpartikel grösser als 100 nm sind und nicht durch die Hautporen in den Körper gelangen können.

**Sonnencremes mit chemischen UV-Filter** ziehen aufgrund **bedenklicher Inhaltsstoffe** gut ein, doch gefährden sie die Gesundheit. Einige lösen Allergien aus, andere stehen im Verdacht hormonell oder krebserregend zu wirken. ( BfR, SCCS, Züricher Umwelttoxologin Prof. M. Schlumpf ) .

Stiftung Warentest testete auf Wirksamkeit, Feuchtigkeitsanreicherung in der Haut, Anwendung, Handhabung, Beschriftung, Packung – **die Inhaltsstoffe blieben unberücksichtigt.**

**Beuge vor und entlaste die Haut.** Trage schützende Bekleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung. Sonnencreme etwa einmal stündlich auftragen, denn Schwitzen, Abrieb und Wasser reduzieren den schützenden Cremefilm. Achte auf vertrauenswürdige Naturkosmetik-Siegel wie [BDIH](#), [NaTrue](#) oder [Ecocert](#).

Warst Du mal mit der **Sonnencreme im Wasser** solltest Du auf jeden Fall nach cremen, denn es gibt keine 100% wasserfeste Sonnencreme und durch das Abtrocknen geht zusätzlich auch der Schutz verloren.