

# Sonnenschutz & UV-Schutz: Der große Ratgeber gegen Hautkrebs

**SPF, UVA/UVB, Risiken wissenschaftliche Grundlagen und praktische  
Schutzempfehlungen**

Alles, was du wissen musst:

- **Warum Sonnenschutz wichtig ist** – Folgen von UV-Strahlung und Hautkrebsrisiken
- **Wie Sonnenschutz wirkt** – Erklärung von SPF/LSF, UVA- und UVB-Schutz
- **Produkte verstehen** – wissenschaftliche Einordnung von Filtern und Inhaltsstoffen
- **Praktische Empfehlungen** – Schutz nach Alter und Alltagssituation

## **Vorwort**

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurden **sorgfältig** aus öffentlich zugänglichen Texten, Fachpublikationen und offiziellen Quellen recherchiert und für dich zusammengefasst. Ziel ist es, fundierte, praxisnahe Hinweise zum Thema Sonnenschutz bereitzustellen und die wichtigsten wissenschaftlichen Zusammenhänge verständlich darzustellen.

### **Stand der Recherchen: Juni 2026.**

Wissenschaftliche Erkenntnisse, regulatorische Vorgaben und Produktinformationen können sich ändern. Diese Broschüre erhebt daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder dauernde Aktualität. Für individuelle medizinische Fragen, bei bestehenden Hauterkrankungen oder Unsicherheiten empfehlen wir die Konsultation einer Ärztin oder eines Arztes beziehungsweise einer dermatologischen Fachstelle.

Die Inhalte dienen der Information und Orientierung. kosmetikkaufhaus.de übernimmt keine Haftung für die Anwendung einzelner Produkte. Achte stets auf die Herstellerangaben und die Hinweise deines Gesundheitsdienstleisters.

*Herausgeber:*

*Rolf Zapf, Zapf Cosmetic Group, für kosmetikkaufhaus.de © Juni 2026 Zapf Cosmetic Group*

## Inhaltsverzeichnis

Gesund durch den Sommer: Dein kompakter Sonnenschutz-Guide .....	6
1. UV-Belastung in Europa: Wann und warum Schutz Pflicht ist .....	6
Warum ist UV-Schutz so wichtig? .....	7
2. Hauttypen im Vergleich: Ein Mythos aufgeklärt .....	7
3. Praxis-Leitfaden: Richtige Anwendung & Textiler Schutz .....	8
4. Die Wahl des richtigen UV-Filters: Inhaltsstoffe im Detail.....	9
5. After-Sun-Pflege: Regeneration nach dem Aufenthalt im Freien .....	10
Sofortmaßnahmen nach dem Sonnenbad: .....	10
Die richtige Produktwahl für die After-Sun-Pflege: .....	10
Wichtiger medizinischer Warnhinweis: .....	10
6. Besonderer Schutz für Babys und Kleinkinder .....	11
7. Haltbarkeit und Lagerung: So bleibt dein Schutz stabil .....	12
8. Einkauf im Urlaub: Zuhause eindecken oder vor Ort kaufen? .....	13
9. Inhaltsstoff-Lexikon: Sonnenkosmetik unter der Lupe .....	14
Mineralische (physikalische) UV-Filter.....	14
Moderne chemische UV-Filter .....	14
Umstrittene oder veraltete chemische Filter .....	15
10. Wichtige Pflege- und Hilfsstoffe in Sonnencremes .....	17
11. Zusammenfassende Einkaufsempfehlung.....	18
12. Fakten, Hintergrundwissen, Empfehlungen.....	19
Was bedeuten SPF und LSF? .....	19
UVA oder UVB – was ist wichtiger? .....	19
Hautkrebs – die Fakten und wie man sich davor schützt.....	20
Die Haut – unser größtes Organ .....	20
Was ist ein malignes Melanom? .....	20
Warum ist das Melanom so gefährlich? .....	20
Wie entsteht ein Melanom? .....	20
Warum Kinder besonders gefährdet sind .....	21

13. Wann du dich wie vor einem Hautkrebsrisiko durch UV Strahlung schützen musst – konkrete Alltagssituationen ..... 22

- 1. Wenn du zur Arbeit in geschlossenen Räumen gehst..... 22
- 2. Wenn du spazieren gehst – abhängig von Jahreszeit & Uhrzeit ..... 22
- 3. Wenn du dich beruflich oder privat viel im Freien aufhältst ..... 22

Hautkrebsrisiko bei Kinder und Erwachsene ..... 23

Empfehlungen zur Hautkrebsvermeidung nach Alter ..... 23

- Babys (<6 Monate) ..... 23
- Kleinkinder (6 Monate – 5 Jahre) ..... 23
- Kinder & Jugendliche ..... 24
- Senioren ..... 24

14. Welche Schutzwirkung haben getönte Tagescremes und Make-up? ..... 25

15. Quellenverzeichnis ..... 26



## Gesund durch den Sommer: Dein kompakter Sonnenschutz-Guide

Wenn Ende Mai und Anfang Juni der Sommer in Europa Einzug hält, steigt die Lebensfreude – aber auch die Intensität der unsichtbaren ultravioletten Strahlung (UV). Um die Gesundheit und jugendliche Ausstrahlung deiner Haut langfristig zu bewahren, ist ein fundierter Sonnenschutz jetzt unerlässlich. Dieser Guide erklärt dir verständlich die wissenschaftlichen Hintergründe und hilft dir, die perfekte Pflege bei **kosmetikkaufhaus.de** für deine individuellen Bedürfnisse auszuwählen.

### 1. UV-Belastung in Europa: Wann und warum Schutz Pflicht ist

In Deutschland und den mitteleuropäischen Nachbarländern erreicht die UV-Strahlung typischerweise in den Monaten **Mai bis August** ihre Jahreshöchstwerte. Die Belastung ist dabei keineswegs nur vom subjektiven Wärmegefühl abhängig, sondern wird maßgeblich durch den Breitengrad, die Bewölkung und die Höhenlage beeinflusst. Besonders intensiv ist die Strahlung in den Mittagsstunden von **10:00 bis 16:00 Uhr**.

Als verlässlicher Indikator dient der internationale **UV-Index (UVI)**, der täglich von Behörden wie dem Deutschen Wetterdienst (DWD) oder dem Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) veröffentlicht wird:

- **Ab UV-Index 3:** Schutzmaßnahmen (Sonnenschutzmittel, schattige Plätze) werden offiziell empfohlen.
- **Ab UV-Index 8:** Es liegt eine extreme Belastung vor; ein längerer Aufenthalt im Freien sollte zur Mittagszeit gänzlich vermieden werden.

## Warum ist UV-Schutz so wichtig?

Die UV-Strahlung teilt sich primär in zwei für deine Haut relevante Wellenlängen auf:

- **UVA-Strahlung (Aging):** Dringt tief in die Lederhaut (Dermis) ein, zerstört das Kollagenetzwerk, führt zu vorzeitiger Hautalterung (Faltenbildung) und trägt zur Entstehung von Hautkrebs bei.
- **UVB-Strahlung (Burning):** Ist energiereicher, dringt in die Oberhaut (Epidermis) ein, verursacht den klassischen Sonnenbrand und ist der Hauptauslöser für genetische Zellschäden.
- *Wichtig:* Jeder Sonnenbrand erhöht dein Hautkrebsrisiko irreversibel. Besonders das zelluläre Gedächtnis von Kindern ist empfindlich; wiederholte Verbrennungen im Kindesalter potenzieren das spätere Risiko drastisch.

## 2. Hauttypen im Vergleich: Ein Mythos aufgeklärt

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass nur helle Hauttypen Schutz benötigen. Zwar gilt:

- **Helle Hauttypen (Fototyp I & II):** Besitzen eine sehr geringe Eigenschutzzeit (oft nur 10–15 Minuten), verbrennen extrem schnell und weisen statistisch das höchste Hautkrebsrisiko auf.
- **Dunklere Hauttypen (Fototyp V & VI):** Verfügen durch eine höhere Melaninproduktion über einen deutlich besseren, natürlichen Basisschutz gegen UVB-Strahlen und verbrennen seltener.

### **Wichtiger Hinweis:**

Auch dunklere Haut ist anfällig für die UVA-Strahlung. Durch kumulative (sich ansammelnde) UV-Schäden kommt es bei dunkleren Hauttypen häufig zu hartnäckigen **Pigmentstörungen (Hyperpigmentierungen)** sowie vorzeitiger Elastizitätsabnahme. Schutzempfehlungen gelten daher uneingeschränkt für alle Menschen.

### 3. Praxis-Leitfaden: Richtige Anwendung & Textiler Schutz

Der beste UV-Filter nützt wenig, wenn er falsch angewendet wird. Achte auf folgende Grundregeln:

1. **Die Menge macht's:** Um den auf der Tube angegebenen Lichtschutzfaktor (SPF) zu erreichen, musst du ca. 2 mg Produkt pro Quadratzentimeter Haut auftragen. Für ein erwachsenes Gesicht entspricht dies etwa der Länge von **zwei vollen Fingern** (Zeige- und Mittelfinger).
2. **Nachcremen nicht vergessen:** Sonnenschutz baut sich durch Schweiß, Abrieb und Wasser ab. Creme spätestens alle 2 Stunden sowie direkt nach dem Schwimmen oder Abtrocknen nach. *Achtung:* Nachcremen verlängert die Gesamtschutzzeit des Tages nicht, sondern erhält sie nur aufrecht.
3. **Der textile Schutz als Basis:** Kleidung ist der einfachste Schutz. Wähle dicht gewebte, luftige Stoffe, trage eine Kopfbedeckung und schütze deine Augen mit einer zertifizierten Sonnenbrille (mit UV-400-Schutz), da auch die Netzhaut Schaden nehmen kann.

## 4. Die Wahl des richtigen UV-Filters: Inhaltsstoffe im Detail

Moderne Sonnenschutzmittel nutzen entweder mineralische (physikalische) oder chemische Filter. Da einige traditionelle Filter aufgrund von Hautunverträglichkeiten oder ökologischen Auswirkungen (wie dem Bleichen von Korallenriffen, geregelt z. B. durch das Hawaii-Riffgesetz) in der Kritik stehen, bietet dir die folgende Übersicht eine klare Orientierungshilfe:

- **Zinkoxid (Mineralisch):** Sehr gut verträglich. Legt sich wie ein unsichtbarer Spiegel auf die Haut und reflektiert das Licht. Ideal für Babys, Allergiker und sensible Haut. Zudem umweltfreundlich ("Coral Reef Safe"). -> **Uneingeschränkt empfohlen.**
- **Titandioxid (Mineralisch):** Hervorragender UVB-Schutz, ebenfalls sehr gut verträglich. Bei Nano-Formen sollte die Hautbarriere intakt sein. -> **Empfohlen.**
- **Avobenzon (Chemischer UVA-Filter):** Sehr leistungsstarker Schutz im UVA-Bereich. Kann unter UV-Licht instabil sein und benötigt daher in der Rezeptur moderne Co-Filter zur Stabilisierung. -> **Gut (in modernen, stabilisierten Formeln).**
- **Octocrylene (Chemischer UVB-Filter):** Dient oft als Stabilisator. Kann bei ohnehin geschädigter oder sensibler Haut Fotoallergien auslösen. Alternde Produkte können zudem kritische Abbauprodukte (Benzophenon) bilden. Steht wegen potenzieller Gewässerbelastung unter EU-Prüfung. -> **Vorsicht bei sensibler Haut.**
- **Oxybenzone / Benzophenone-3 (Chemischer Breitbandfilter):** Wird nachweislich systemisch über die Haut aufgenommen; eine hormonelle (endokrine) Aktivität wird in Studien diskutiert. In vielen Urlaubsregionen (z.B. Hawaii, Palau) zum Schutz der Riffe verboten. -> **Meiden / Alternativen wählen.**
- **Octinoxate / Homosalate (Chemischer UVB-Filter):** Mögliche hormonelle Effekte werden in wissenschaftlichen Zellstudien diskutiert; in umweltbewusstesten Regionen stark reglementiert. -> **Eher meiden.**

## 5. After-Sun-Pflege: Regeneration nach dem Aufenthalt im Freien

Selbst bei optimalem Sonnenschutz bedeutet UV-Strahlung und Wärme puren Stress für dein Gewebe. Eine strukturierte Nachsorge unterstützt die hauteigenen Reparaturmechanismen.

### Sofortmaßnahmen nach dem Sonnenbad:

- **Raus aus der Sonne:** Beende die direkte Exposition sofort bei den ersten Anzeichen von Hautrötung oder Hitzegefühl.
- **Sanfte Kühlung:** Dusche lauwarm (nicht eiskalt, um deinen Kreislauf nicht zu belasten) oder nutze feuchte, kühle Umschläge.
- **Flüssigkeitshaushalt ausgleichen:** Trinke reichlich Wasser, um den Feuchtigkeitsverlust durch das Schwitzen von innen heraus auszugleichen.

### Die richtige Produktwahl für die After-Sun-Pflege:

Verwende spezielle After-Sun-Lotionen oder -Gels. Diese weisen im Vergleich zu reichhaltigen Wintercremes eine **leichte, wasserbasierte Textur** auf. Dies verhindert einen schädlichen Hitzestau auf der erhitzten Haut.

- **Ideale Wirkstoffe:** *Aloe Vera* (feuchtigkeitsspendend und kühlend), *Panthenol* (reizlindernd und entzündungshemmend), *Hyaluronsäure* und *Glycerin* (intensive Feuchtigkeitsbindung) sowie *Vitamin E* (Antioxidans zum Abfangen freier Radikale).
- **Zu vermeiden:** Produkte mit hohem Alkoholgehalt (trocknen die Haut zusätzlich aus) oder starken Parfüm- und Duftstoffen, da diese deine ohnehin strapazierte Hautbarriere massiv irritieren können.

### Wichtiger medizinischer Warnhinweis:

**Eine After-Sun-Pflege lindert die akuten Symptome wie Hitze, Spannungsgefühl und leichte Rötungen spürbar. Sie ist jedoch *kein Heilmittel* für zelluläre Schäden – einmal entstandene UV-Schäden an der DNA können durch After-Sun-Produkte nicht rückgängig gemacht werden. Bei schweren Verbrennungen mit Blasenbildung, Fieber, Kreislaufproblemen oder starken Schmerzen solltest du umgehend eine hautärztliche Praxis aufsuchen.**

## 6. Besonderer Schutz für Babys und Kleinkinder

### **Die verletzlichste Haut: Warum für die Kleinsten strikte Sonderregeln gelten**

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern unterscheidet sich biologisch grundlegend von der Haut Erwachsener. Ihre Hornschicht ist deutlich dünner, die Barrierefunktion noch instabil und die hauteigene Produktion des Pigments Melanin (unser natürlicher UV-Schutz) ist noch nicht voll ausgereift. Da das zelluläre Gedächtnis in den ersten Lebensjahren extrem empfindlich ist, potenzieren wiederholte Sonnenbrände im Kindesalter das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

- **Das erste Lebensjahr – Schatten statt Creme:** Babys unter 12 Monaten dürfen niemals der direkten Sonne ausgesetzt werden und gehören grundsätzlich in den Schatten. Medizinische Fachgesellschaften empfehlen, im ersten Jahr weitestgehend auf Sonnenschutzcremes zu verzichten, da die dünne Kinderhaut chemische Inhaltsstoffe viel leichter systemisch aufnimmt. Der Schutz erfolgt hier rein textil.
- **Textiler Schutz geht vor:** Lockere, hautbedeckende Kleidung mit ausgewiesenem UV-Schutzfaktor (UPF 50+), ein Sonnenhut mit breiter Krempe und Nackenschutz sowie ein Sonnensegel am Kinderwagen sind die wichtigsten Eckpfeiler.
- **Sonnenschutz ab dem Kleinkindalter (ab 1 Jahr):** Sobald die Kleinen mobiler werden und sich Sonnenkontakt nicht ganz vermeiden lässt, müssen unbedeckte Stellen (Gesicht, Handrücken) mit speziellen Kinder-Sonnenschutzmitteln mit einem Lichtschutzfaktor von **mindestens SPF 50** geschützt werden.
- **Die Filterwahl für Kinder:** Greife bevorzugt zu rein **mineralischen Filtern (Zinkoxid und Titandioxid) ohne Nano-Partikel**. Diese dringen nicht in die sensible Haut ein, sondern verbleiben wie ein Spiegel auf der Oberfläche und lösen keine chemischen Allergien aus. Produkte für Kinder sollten zudem grundsätzlich frei von Parfüm, Alkohol und ätherischen Ölen sein.

## 7. Haltbarkeit und Lagerung: So bleibt dein Schutz stabil

**Ein Sonnenschutzmittel ist kein unbegrenzt haltbares Produkt. Da die UV-Filter empfindliche chemische oder physikalische Verbindungen sind, musst du auf zwei zentrale Indikatoren achten:**

- **Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) & das geöffnete Tiegel-Symbol: Auf der Rückseite der Tube findest du ein Symbol eines geöffneten Cremetiegels mit einer Zahl (z. B. „12M“). Das bedeutet, dass das Produkt nach dem ersten Öffnen genau 12 Monate stabil und wirksam bleibt.**
- **Die Lagerung im Alltag: UV-Filter hassen extreme Hitze. Liegt die Sonnencreme stundenlang in der prallen Sonne auf dem Strandlaken, können die Filter instabil werden und ihre Schutzwirkung unbemerkt verlieren.**
- **Der sensorische Check: Riecht deine Creme vom Vorjahr streng, hat sie ihre Konsistenz verändert (z. B. wenn sich Öl und Wasserphase trennen oder die Creme krümelig wird), gehört sie sofort entsorgt. Bei älteren Produkten mit dem Filter *Octocrylene* besteht zudem das Risiko, dass sich über die Zeit das krebserregende Abbauprodukt Benzophenon bildet. Nutze im Zweifel im neuen Sommer lieber eine frische Tube.**

## 8. Einkauf im Urlaub: Zuhause eindecken oder vor Ort kaufen?

Eine der häufigsten Fragen vor der Urlaubsreise lautet: ***Soll ich mein Gepäck mit Sonnenschutz beschweren oder kaufe ich günstig auf den Märkten vor Ort?*** Hier gilt eine ganz klare Empfehlung aus kosmetischer und dermatologischer Sicht: **Decke dich unbedingt vorab zu Hause mit deinen gewohnten Qualitätsprodukten ein. Es gibt drei gravierende Gründe, warum der vermeintlich günstige Spontankauf in klassischen Touristengebieten (insbesondere auf Märkten, in Strandkiosken oder kleinen Basaren) ein hohes Risiko birgt:**

### 1. Die Gefahr von Plagiaten (Fake-Produkten)

In vielen beliebten Urlaubsregionen außerhalb der EU, aber auch an fliegenden Ständen in südeuropäischen Touristenzentren, florieren gefälschte Kosmetika. Diese Plagiate sehen den teuren Markenprodukten täuschend ähnlich, enthalten aber oft:

- Keinerlei wirksame UV-Filter (was direkt zu schweren Verbrennungen führt).
- Minderwertige, ungeprüfte Öle oder sogar verbotene, toxische Inhaltsstoffe und Schwermetalle, die starke allergische Reaktionen auslösen können.

### 2. Qualitätsminderung durch falsche Lagerung vor Ort

Selbst wenn es sich um Originalware handelt, ist der Kauf an Strandpromenaden oder offenen Märkten riskant. Die Produkte stehen dort oft wochen- oder monatelang in der prallen Sonne oder in unklimatisierten Verkaufsständen bei über 40 °C. Wie im Kapitel Haltbarkeit beschrieben, zerstört diese dauerhafte Hitze die empfindlichen UV-Filter oft schon *vor* dem Kauf. Du erwirbst also im schlimmsten Fall eine wirkungslose Creme.

### 3. Das Preis-Leistungs-Paradoxon

In reinen Touristengebieten sind Kosmetika in seriösen Apotheken oder Supermärkten aufgrund der Exklusivität und der Importkosten oft deutlich *teurer* als in Deutschland. Wer dann aus Spargründen auf „Billigprodukte“ von Straßenhändlern ausweicht, spart am falschen Ende – nämlich bei der Gesundheit seiner Haut.

**Dein Fazit für den Urlaubskoffer: Nimm ausreichend Sonnenschutz von zu Hause mit, dessen Inhaltsstoffe, Filterqualität und Herkunft du kennst. Wenn du im Urlaub nachkaufen musst, meide Märkte und Strandbuden konsequent. Gehe stattdessen ausschließlich in offizielle Apotheken (Farmacias) oder etablierte, klimatisierte Supermarktketten, um Originalware und eine korrekte Lagerung zu garantieren.**

## 9. Inhaltsstoff-Lexikon: Sonnenkosmetik unter der Lupe

### Mineralische (physikalische) UV-Filter

***Diese Filter legen sich wie mikroskopisch kleine Spiegel auf die Hautoberfläche und reflektieren die UV-Strahlung.***

- **Zinkoxid (Zinc Oxide)**
  - **Erklärung:** Ein natürliches Mineral, das ein extrem breites Schutzspektrum abdeckt.
  - **Wirksamkeit:** Hervorragend. Schützt gleichermaßen zuverlässig vor UVA- und UVB-Strahlen.
  - **Gesundheit:** Sehr sicher. Es dringt nicht in die Haut ein, löst quasi nie Allergien aus und ist die absolute Empfehlung für Babys, Kleinkinder und Allergiker.
  
- **Titandioxid (Titanium Dioxide)**
  - **Erklärung:** Ein weiteres mineralisches Pulver, das häufig mit Zinkoxid kombiniert wird.
  - **Wirksamkeit:** Sehr gut im UVB-Bereich, schwächer bei langen UVA-Wellen (daher oft im Team mit Zinkoxid).
  - **Gesundheit:** Sehr gut. In klassischen Creme-Texturen absolut unbedenklich. *Hinweis:* In Spray-Form sollte es nicht eingeatmet werden. Wenn es als „Nano“ deklariert ist, sollte es nicht auf stark verletzte Haut aufgetragen werden.

### Moderne chemische UV-Filter

***Diese Filter dringen in die oberste Hautschicht ein, nehmen die UV-Strahlung auf und wandeln sie in harmlose Wärme um.***

- **Tinosorb S / M (Bemotrizinol / Bisotrizol)**
  - **Erklärung:** Moderne Breitbandfilter der neuen Generation.
  - **Wirksamkeit:** Exzellent. Sie sind extrem fotostabil (zerfallen nicht unter Sonnenbestrahlung) und schützen hocheffektiv vor UVA und UVB.
  - **Gesundheit:** Sehr gut. Sie haben große Moleküle, die kaum in den Körper penetrieren, zeigen keine hormonelle Wirkung und sind sehr allergikerfreundlich.

- **Uvinul A Plus (Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate)**
  - **Erklärung:** Ein moderner, spezialisierter UVA-Filter.
  - **Wirksamkeit:** Hervorragend im gesamten UVA-Bereich und extrem lichtstabil.
  - **Gesundheit:** Sehr gut. Gilt nach aktuellen EU-Bewertungen als sehr sicher, reizarm und lagert sich nicht im Gewebe an.
- **Avobenzon (Butyl Methoxydibenzoylmethane)**
  - **Erklärung:** Der klassische, weltweite Standard-UVA-Filter.
  - **Wirksamkeit:** Gut, aber instabil. Er bietet starken UVA-Schutz, zerfällt aber unter Sonnenlicht relativ schnell und muss durch andere Filter (wie Octocrylene oder Tinosorb) stabilisiert werden.
  - **Gesundheit:** Gut, kann aber bei sehr sensibler Haut in Kombination mit UV-Licht leichte Irritationen auslösen.

### Umstrittene oder veraltete chemische Filter

*Diese Filter finden sich oft noch in sehr günstigen Produkten, stehen jedoch zunehmend in der Kritik.*

- **Octocrylene**
  - **Erklärung:** Ein älterer UVB-Filter, der oft zum Stabilisieren von Avobenzon genutzt wird.
  - **Wirksamkeit:** Befriedigend als Filter, aber nützlich als Stabilisator.
  - **Gesundheit:** Mittelmäßig. Kann bei empfindlicher Haut Fotoallergien auslösen. Zudem zerfällt der Stoff in alternden Tuben über Zeit zu *Benzophenon*, welches als potenziell krebserregend gilt.
- **Oxybenzon (Benzophenone-3)**
  - **Erklärung:** Ein älterer Breitbandfilter.
  - **Wirksamkeit:** Gut, verliert aber im Vergleich zu modernen Filtern an Boden.
  - **Gesundheit:** Kritisch. Wird nachweislich stark über die Haut aufgenommen und im Urin/Blut nachgewiesen. Es steht im Verdacht, hormonell (endokrin) zu wirken. Zudem ist es stark mitverantwortlich für das Korallensterben und in vielen Riff-Regionen verboten.

- 
- **Homosalat / Octinoxat (Ethylhexyl Methoxycinnamate)**
  - **Erklärung: Reine UVB-Filter, die flüssig sind und oft für die Texturvermeidung von „weißelnden“ Effekten genutzt werden.**
  - **Wirksamkeit: Gut im reinen UVB-Bereich.**
  - **Gesundheit: Bedenklich. In In-vitro-Studien wurden hormonelle Aktivitäten nachgewiesen. Die EU hat die zulässigen Höchstmengen für Homosalat zum Schutz der Verbraucher bereits stark heruntergesetzt.**

## 10. Wichtige Pflege- und Hilfsstoffe in Sonnencremes

***Sonnenschutz besteht nicht nur aus Filtern. Die Basis entscheidet über Pflegeeffekt und Verträglichkeit.***

- **Panthenol (Provitamin B5)**
  - **Wirkung:** Hervorragend. Es fördert die Zellerneuerung, lindert Juckreiz, bindet Feuchtigkeit und beruhigt sonnengestresste Haut.
  - **Gesundheit:** Absolut sicher und exzellent verträglich.
- **Tocopherol / Tocferyl Acetate (Vitamin E)**
  - **Wirkung:** Ein unverzichtbarer Bodyguard. Als starkes Antioxidans fängt es freie Radikale ab, die durch UV-Strahlung in der Haut entstehen, und schützt so vor vorzeitiger Hautalterung.
  - **Gesundheit:** Sehr gut verträglich, stärkt die Hautbarriere.
- **Alkohol (Alcohol Denat. / Ethanol)**
  - **Wirkung:** Wird oft genutzt, damit Gele und Fluids ultraschnell einziehen, mattieren und nicht fetten.
  - **Wirksamkeit:** Hilft der Textur, hat aber keinen Schutzfaktor.
  - **Gesundheit:** Zweischneidig. In hoher Konzentration (weit oben in den Inhaltsstoffen) trocknet er die Haut massiv aus und kann die Hautbarriere schwächen, was sie anfälliger für UV-Schäden macht. In Baby- und Allergikerprodukten hat er nichts zu suchen.
- **Parfum / Fragrance (Duftstoffe)**
  - **Wirkung:** Sorgt für den typischen „Urlaubs- und Strandduft“.
  - **Wirksamkeit:** Keinerlei kosmetischer Nutzen für den Schutz.
  - **Gesundheit:** Das größte Allergen. Duftstoffe sind (neben ungeeigneten Filtern) der Hauptauslöser für die sogenannte „Mallorca-Akne“ (juckende Knötchen nach dem Sonnenbaden). Für das Gesicht und für Kinder gilt: Unbedingt „parfümfrei“ wählen!

## 11. Zusammenfassende Einkaufsempfehlung

**Achte auf die Verpackung: Ein wirklich hochwertiges, modernes Sonnenschutzprodukt erkennst du daran, dass es parfümfrei ist, auf Alkohol weitgehend verzichtet und moderne, fotostabile Filter wie Tinosorb, Uvinul A Plus oder rein mineralisches Zinkoxid nutzt. Von Produkten, die weit vorne Octocrylene oder Oxybenzone listen, sollte man der Haut und der Umwelt zuliebe Abstand nehmen.**

## 12. Fakten, Hintergrundwissen, Empfehlungen

### Was bedeuten SPF und LSF?

- **SPF (*Sun Protection Factor*) und LSF (*Lichtschutzfaktor*) sind identisch.**
- **Sie geben an, wie viel länger die Haut vor Sonnenbrand geschützt ist, bevor eine UVB-bedingte Rötung entsteht. Beispiel: Wenn deine Haut ungeschützt nach 10 Minuten rot wird, verlängert LSF 30 diese Zeit rechnerisch auf ca. 300 Minuten. (European Skin Cancer Foundation)**

**Wichtig: Der SPF/LSF bezieht sich nur auf UVB-Strahlung – also den Teil, der Sonnenbrand auslöst.**

### UVA oder UVB – was ist wichtiger?

**Beides – aber aus unterschiedlichen Gründen:**

#### **UVB**

- **verursacht Sonnenbrand**
- **ist der Hauptfaktor für die SPF-Angabe**
- **spielt eine große Rolle bei der Entstehung von Hautkrebs**

#### **UVA**

- **dringt tiefer in die Haut ein**
- **verursacht Hautalterung, Pigmentstörungen und trägt ebenfalls zur Krebsentstehung bei**
- **ist ganzjährig und auch durch Glas wirksam**

**Ein guter Sonnenschutz muss immer UVA + UVB abdecken.**

## Hautkrebs – die Fakten und wie man sich davor schützt

### Die Haut – unser größtes Organ

Die Haut ist das **größte Organ des Menschen** und erfüllt lebenswichtige Aufgaben: Schutzbarriere, Temperaturregulation, Immunabwehr, Barriere gegen Krankheitserreger. Und sie ist besonders anfällig für **UV-Schäden**, die sich über Jahre summieren.

### Was ist ein malignes Melanom?

Ein malignes Melanom (auch „schwarzer Hautkrebs“) ist ein bösartiger Tumor, der aus den Melanozyten entsteht – das sind die Zellen, die das Pigment Melanin bilden.

Melanin schützt die Haut vor UV-Strahlung. Wenn aber diese Zellen durch UV-Schäden entarten, kann daraus ein Melanom entstehen.

### Warum ist das Melanom so gefährlich?

- Es wächst **schnell**.
- Es bildet **früh Metastasen** (z. B. in Lymphknoten, Lunge, Leber, Gehirn).
- Es ist **deutlich tödlicher** als andere Hautkrebsarten wie Basalzell- oder Plattenepithelkarzinome.

### Wie entsteht ein Melanom?

- **UV-Strahlung** ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor.
- Besonders gefährlich sind **wiederholte Sonnenbrände**, vor allem in der Kindheit.
- **Laut European Skin Cancer Foundation sind 70–90 % aller Melanome** in Europa sind direkt auf UV-Exposition zurückzuführen.

#### **Sterblichkeit – die harten Fakten**

- Nach einer Erhebung durch Forsea von 2020 sterben in Europa **über 20.000 Menschen pro Jahr** an einem malignen Melanom.
- Die Sterblichkeit ist hoch, weil Melanome früh streuen und spät entdeckt werden.
- **European Society of Skin Cancer Prevention (EUROSKIN) sagt in einer Veröffentlichung von 2024, dass 70–95 %** dieser Todesfälle vermeidbar seien, wenn UV-Exposition reduziert würde.

## Warum Kinder besonders gefährdet sind

- Kinderhaut ist dünner und hat weniger Eigenschutz.
- Sonnenbrände in der Kindheit **verdoppeln bis vervierfachen** das spätere Melanomrisiko. (*WHO Skin Cancer Prevention*)

Deshalb ist konsequenter Schutz bei Kindern absolut entscheidend.

Ein Melanom ist nicht „nur ein Muttermal“, sondern eine **potenziell lebensbedrohliche Erkrankung**, deren Hauptursache wir **aktiv beeinflussen können**:

- **Qualitativ hochwertiger Sonnenschutz**
- **Konsequente Anwendung**
- **Vermeidung von Sonnenbränden**

**Zu viel Sonne ist einer der größten vermeidbaren Risikofaktoren für Krebs.**

## 13. Wann du dich wie vor einem Hautkrebsrisiko durch UV Strahlung schützen musst – konkrete Alltagssituationen

### 1. Wenn du zur Arbeit in geschlossenen Räumen gehst

- **Frühling bis Herbst:** Morgens und nachmittags ist die UV-Strahlung oft schon hoch genug, um die Haut zu schädigen.

**Empfehlung, besonders relevant für** Pendler\*innen, die längere Zeit im Auto oder Bus verbringen

- Gesichtspflege mit **SPF 30** reicht im Alltag aus.
- UVA-Schutz ist wichtig, da UVA durch Fensterglas dringt (z. B. im Auto, Bus, Büro).

### 2. Wenn du spazieren gehst – abhängig von Jahreszeit & Uhrzeit

#### Frühling (März–Mai)

- UV-Index steigt oft früher als man denkt.
- Empfehlung: **SPF 30**, bei längeren Spaziergängen **SPF 50**.

#### Sommer (Mai–August)

- Höchste UV-Belastung des Jahres.
- Empfehlung: **SPF 50**, Hut, Sonnenbrille, Schatten zwischen 10–16 Uhr.

#### Herbst (September–Oktober)

- UV-Index sinkt, aber UVA bleibt hoch.
- Empfehlung: **SPF 30** für Gesicht und Nacken.

#### Winter

- UVA ist weiterhin aktiv, besonders bei Schnee (Reflexion!).
- Empfehlung: **SPF 30** bei Outdoor-Aktivitäten.

### 3. Wenn du dich beruflich oder privat viel im Freien aufhältst

(z. B. Bau, Gartenbau, Landwirtschaft, Lieferdienste, Sport)

- **Ganzjährig:** UVA ist immer da.
- **Sommer:** UV-Index oft über 6–8 → sehr hohe Belastung.
- **Empfehlung:**
  - **SPF 50** täglich
  - Wiederholen alle 2 Stunden
  - UV-Schutzkleidung (UPF 50), Hut, Sonnenbrille
  - Ohren, Nacken, Hände nicht vergessen

Studien zeigen: Outdoor-Berufe haben ein **deutlich erhöhtes Risiko für Plattenepithelkarzinome**.

## Hautkrebsrisiko bei Kinder und Erwachsene

Kinderhaut ist **dünnere**, **empfindlicher** und hat **weniger Eigenschutz**.

### Kinder, die morgens mit Bus oder Bahn zur Schule fahren

- Morgens ist die UV-Strahlung bereits aktiv – besonders im Frühling und Sommer.
- UVA dringt durch Fensterscheiben → **Schutz nötig**.

#### Empfehlung:

- Morgens vor der Schule **SPF 30** auf Gesicht, Ohren, Nacken.
- Bei Ausflügen oder Sporttagen: **SPF 50**, Hut, UV-Shirt.
- Für Kinder unter 6 Monaten: **keine direkte Sonne**, Schatten + Kleidung.

#### Warum das so wichtig ist

- Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das spätere Melanomrisiko **deutlich**.  
(WHO, Skin Cancer Prevention)

## Empfehlungen zur Hautkrebsvermeidung nach Alter

### Babys (<6 Monate)

- Keine direkte Sonne
- Keine Sonnencreme (nur nach ärztlicher Empfehlung)
- Schatten + Kleidung + Hut

### Kleinkinder (6 Monate – 5 Jahre)

- **SPF 50**, mineralische Filter bevorzugt
- Parfümfrei, sehr hautverträglich

- Alle 2 Stunden nachcremen

## Kinder & Jugendliche

- SPF 30–50
- UVA-Schutz besonders wichtig
- Sonnenbrände unbedingt vermeiden

## Hautkrebsrisiko **Erwachsene**

- SPF 30 im Alltag, SPF 50 bei intensiver Sonne
- UVA-Schutz für Anti-Aging und Krebsprävention

## Senioren

- Haut wird dünner → empfindlicher
- SPF 50 empfohlen bei Outdoor-Aktivitäten
- Regelmäßige Hautchecks sinnvoll

## Fazit

- **SPF/LSF schützt vor UVB (Sonnenbrand)**
- **UVA-Schutz schützt vor Hautalterung & Krebs**
- **70–90 % aller Melanome sind UV-bedingt – und vermeidbar**
- **Kinder brauchen besonderen Schutz**
- **Alltagssituationen wie Pendeln, Spazierengehen oder Arbeiten im Freien erfordern angepassten Schutz**

## 14. Welche Schutzwirkung haben getönte Tagescremes und Make-up?

**Getönte Tagescremes und Make-up können zwar durch mineralische Pigmente wie Titandioxid oder Eisenoxide einen leichten UV-Schutz bieten, doch dieser Schutz ist nicht mit einem vollwertigen Sonnenschutz vergleichbar. Nur Produkte mit ausgewiesenem SPF/LSF bieten geprüften UVB-Schutz – und selbst Make-up mit SPF erreicht seinen angegebenen Schutz nur, wenn es in deutlich größeren Mengen aufgetragen wird, als im Alltag üblich ist. Für einen zuverlässigen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung gehört deshalb immer eine hochwertige Sonnencreme unter jede getönte Pflege oder jedes Make-up.**

### **1. Viele getönte Produkte enthalten mineralische Pigmente – und die schützen tatsächlich ein wenig**

Pigmente wie **Titandioxid** oder **Eisenoxide** reflektieren und streuen UV-Strahlung. Das bedeutet:

- Sie bieten **einen leichten UV-Schutz**, vor allem im **UVA-Bereich**.  
Aber: dieser Schutz ist **nicht standardisiert** und **nicht zuverlässig messbar**.

**Wichtig:** Nur wenn ein Produkt ausdrücklich mit **SPF/LSF** gekennzeichnet ist, bietet es geprüften UVB-Schutz.

### **2. Make-up mit SPF – klingt gut, schützt aber nur begrenzt**

Viele Foundations oder BB-Creams tragen SPF 15, 20 oder 30. Das Problem:

- Man trägt **viel zu wenig Produkt** auf, um den angegebenen Schutz zu erreichen.
- Für den vollen SPF-Wert bräuchte man **ca. 1/4 Teelöffel** allein fürs Gesicht – das entspricht einer sehr dicken Make-up-Schicht, die niemand im Alltag trägt.
- Der Schutz ist **nicht gleichmäßig**, weil Make-up oft nicht flächendeckend aufgetragen wird.

**Fazit:** Make-up mit SPF ist **ein Bonus**, aber **kein Ersatz** für Sonnencreme. Gerade wenn du längere Zeit, mit Bus, Bahn, Auto oder zu Fuß / Rad unterwegs bist dann gilt:

- **Ein vollwertiger Sonnenschutz gehört immer unter Make-up – egal ob Sommer oder Winter.**
- **Nur ein hochwertige Sonnenschutzprodukte schützen die Haut langfristig vor Schäden, Hautalterung und Hautkrebs.**

## 15. Quellenverzeichnis

- Arnold, M., et al. (2018). *Global burden of cutaneous melanoma attributable to ultraviolet radiation in 2012. International Journal of Cancer.*  
<https://doi.org/10.1002/ijc.31527>.
- Garbe, C., Forsea, A.-M., Amaral, T., et al. (2024). *Skin cancers are the most frequent cancers in fair-skinned populations, but we can prevent them (Global UV protection recommendation). European Journal of Cancer, 204, 114074.*  
<https://doi.org/10.1016/j.ejca.2024.114074>.
- Forsea, A.-M. (2020). *Melanoma epidemiology and early detection in Europe: Diversity and disparities. Dermatology Practical & Conceptual, 10(3), e2020033.*  
<https://doi.org/10.5826/dpc.1003a33>.
- World Health Organization. (2022). *Ultraviolet radiation (Fact sheet). World Health Organization.*  
[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-\(uv\)-radiation](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-(uv)-radiation) ([who.int in Bing](#)).
- European Environment Agency. (2022). *UV radiation — Beating cancer: the role of Europe's environment.* European Environment Agency.  
<https://www.eea.europa.eu/themes/human/uv-radiation> ([eea.europa.eu in Bing](#)).
- Centers for Disease Control and Prevention. (2026). *Reducing risk for skin cancer.* CDC. [https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/reduce\\_risk.htm](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/reduce_risk.htm) ([cdc.gov in Bing](#)).
- National Cancer Institute. (2025). *Skin Cancer Prevention (PDQ®) — Health Professional Version.* NCI.  
<https://www.cancer.gov/types/skin/hp/skin-prevention-pdq> ([cancer.gov in Bing](#)).
- Parkin, D. M., Boyd, L., & Walker, L. C. (2011). *The fraction of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in the UK in 2010. British Journal of Cancer, 105(Suppl 2), S77–S81.* <https://doi.org/10.1038/bjc.2011.489> ([doi.org in Bing](#)).
- Robert Koch-Institut / Zentrum für Krebsregisterdaten. (2023). *Krebs in Deutschland 2019/2020 (14. Ausgabe).* <https://edoc.rki.de/handle/176904/11357> ([edoc.rki.de in Bing](#)) (DOI: 10.25646/11357).
- Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ). (2024–2026). *Zahlen und Informationen zu Hautkrebs und Melanom.*  
<https://www.dkfz.de/krebsinformationsdienst> ([dkfz.de in Bing](#)).
- Cosmetics Europe. (2012). *Recommendation No. 25 — Use of appropriate validated methods for evaluating sun product protection (EN ISO test methods overview).* <https://www.cosmeticseurope.eu>.
- U.S. Food and Drug Administration. (2012). *Labeling and Effectiveness Testing: Sunscreen Drug Products for Over-The-Counter Human Use — Guidance for*

*Industry.* U.S. FDA. <https://www.fda.gov/media/82383/download> ([fda.gov in Bing](#)).

Stiftung Warentest / test.de. (2024–2026). *Sonnencreme-Tests und Verbraucherberichte* (aktuelle Testausgaben).

<https://www.test.de/thema/sonnencreme> ([test.de in Bing](#)).

Euroskin Working Group. (2024). *Global UV protection recommendation — evidence-based photoprotection guidance*. *European Journal of Cancer*, 204, 114074. <https://doi.org/10.1016/j.ejca.2024.114074>.