

Sonnenschutz im Allgemeinen

Sichere Sonnendauer berechnen



Lichtschutzfaktor (LSF/SPF)

LSF von 6 ist das Minimum, um als Sonnencreme deklariert werden zu können. Aktuell sind 27 UV-Filter mit dieser Mindestleistung in der EU zugelassen. Es gibt Filter, die nur gegen UVA- oder nur gegen UVB-Strahlung schützen. Es sind aber auch Breitbandfilter am Markt.

- **LSF 6-10:** Niedriges Schutzniveau
- **LSF: 15 bis 25:** Mittleres Schutzniveau
- **LSF: 30 bis 50:** Hohes Schutzniveau
- **LSF 50+:** Sehr hohes Schutzniveau

**MITTAGSSONNE
IMMER MEIDEN**

UVA-Strahlung

- Langfristige Hautschäden (Auswirkungen nicht direkt erkennbar)
- Erzeugen nur eine kurzfristige Bräunung
- Hautalterung und Pigmentflecken werden gefördert

UVB-Strahlung

- Sorgt für die Bräune
- Auslöser für Sonnenbrand
- Energiereicher als UVA-Strahlung
- Für Vitamin-D-Synthese verantwortlich
- Kaum in Leuchtröhren von Solarien enthalten

Richtige Menge Produkt:

Mathematisch: 2 Milligramm Sonnenschutzmittel pro Quadratcentimeter Haut

Praktisch: 3 Esslöffel (EL) Sonnenschutzmittel

Fazit: 1 EL entspricht rund 15 ml, einmal eincremen verbraucht somit 45 ml. Packungen mit 200 ml reichen demnach für gute vier Anwendungen.

