

Die ersten wirklich warmen Tage sind da, die Sonne scheint! Gerade jetzt möchte man raus gehen und die Sonne auf die Haut scheinen lassen. Um die negativen Wirkungen der Sonnenstrahlung (wie Sonnenbrand mit Hautrötung, Blasenbildung, Hautalterung) zu mindern oder zu verhindern sollten vor allem Menschen mit „hellem Hauttyp“ (Typen I bis IV minimum) einen Sonnenschutz auftragen. Die UV-Strahlen des Sonnenlichtes gelten als Hauptursache für lichtbedingte Hautschäden, weshalb Sonnenschutzmittel sowohl vor UV-B- als auch UV-A-Strahlung schützen.



Mineralische Bio-Sonnencreme

Herkömmliche Sonnencreme schützt die Haut mit chemischen Wirkstoffen. Viele davon gelten als gesundheitsgefährdend: sie können Allergien auslösen oder wie Hormone im Körper wirken, manche stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen. Vor allem für Schwangere, stillende Mütter und Kleinkinder sind darum mineralische Sonnencremes die bessere Wahl. Sogenannte Bio-Sonnencreme wirkt physikalisch. Mineralische UV-Filter wie Titanoxid und Zinkoxid bilden eine Schutzschicht auf der Haut und reflektieren die UV-Strahlen wie winzige Spiegel.

Die Top-3 der mineralischen Sonnencremes laut dem Verbrauchermarkt Utopia sind:



Hersteller: Eco Cosmetics

- LSF 20, 30, 50
- mit Granatapfel & Gojibeere
- frei von Nanopartikeln
- auch parfümfrei erhältlich



Hersteller: Eubiona

- LSF 20 & 30
- mit Sheabutter & Granatapfel
- frei von Nanopartikeln
- Ökotest 7/2012 gut: "Sonnencreme Sheabutter - Granatapfel, LSF 20"



Hersteller: Lavera

- LSF 30
- mit Calendula & Sonnenblumenöl
- frei von Nanopartikeln
- auch als Sonnenspray (LSF 20)



Mineralische Bio-Sonnencremes sind für die Gesundheit die erste Wahl – aber viele Leute fühlen sich mit ihnen nicht wohl in ihrer Haut, weil sie nicht gut einziehen - das sollen sie auch gar nicht. Mineralische UV-Filter wirken als Schutzschicht auf der Haut und reflektieren die UV-Strahlen wie winzige Spiegel. Allen, die sich damit in ihrer Haut nicht wohlfühlen und lieber gut einziehenden, chemischen Sonnenschutz verwenden wollen, werden von Utopia folgende Produkte empfohlen: Ladival Sonnenschutz, Elkos Sun Sonnenmilch (Edeka) oder Sundance Sonnenmilch (dm). Diese enthalten zwar auch die kritischen UV-Filter, verzichten aber auf eine Vielzahl anderer bedenklicher Stoffe wie Paraffine, PEGs oder Silikone, dies hat Öko-Test in dem letzten Sonnencreme-Test (2012) herausgefunden. Die drei genannten Sonnencremes sind die einzigen herkömmlichen Produkte, die mit der Testnote „gut“ abschnitten.



Hersteller: Stada

- LSF 15, 20, 30, 50
- frei von Nanopartikeln
- für allergische Haut
- erhältlich in Apotheken und teilweise bei dm



Hersteller: Stada

- LSF 20, 30, 50
- erhältlich bei dm
- auch als sensitive erhältlich



Hersteller: Elkos

- LSF 15, 20, 30, 50
- erhältlich bei Edeka
- auch als sensitive erhältlich

Fazit

Sonne bewusst genießen bedeutet einen vernünftigen Sonnenschutz zu wählen. Hierbei ist immer noch der sogenannte Textile Schutz die erste Variante, danach kommt die Sonnencreme.