

SCHUTZ ODER BELASTUNG?

Viele Sonnenprodukte sind wahre Schadstoffbomben und somit mehr Belastung als Schutz für die Haut. Ein hoher Lichtschutz bedeutet daher nicht immer, dass das Produkt gut für die Haut ist – insbesondere wenn eine empfindliche oder problematische Haut vorliegt. Kosmetikexpertin Brigitte Riillo klärt im folgenden Artikel über die Vor- und Nachteile verschiedener UV-Filter auf.



Wie erkennt man, ob ein Sonnenschutzprodukt von guter Qualität ist? Was bedeutet gute Qualität? Ein Sonnenschutzprodukt muss viele Aspekte berücksichtigen. So sollte es beispielsweise eine angenehme Konsistenz haben, lang anhaltende Wasserfestigkeit aufweisen, keine Flecken auf der Kleidung hinterlassen, gut verträglich sein, mit einem angenehmen Duft punkten, beim Schwitzen nicht in den Augen brennen und vieles mehr. An oberster Stelle steht aber natürlich der Schutz vor UV-Strahlen. UV-Filter schützen die Haut vor schädlichen Strahlen,

haben aber sehr häufig eine hautbelastende Komponente, die langfristig nicht nur belastend, sondern nachweislich auch schädlich sein kann.

Wussten Sie, dass die meisten UV-Filter selten ohne Mikroplastik auskommen, Allergien auslösen können, Stoffwechselprozesse im Körper stören und hormonell wirksam sind? Viele chemische UV-Filter sind zudem nicht photostabil, das heisst, bei Kontakt mit Sonnenlicht verliert der UV-Schutz seine Wirkung. Die Haltbarkeit von Sonnenschutzprodukten ist daher sehr begrenzt. Obwohl die Konsistenz und der Duft noch angenehm sind, gibt dies keine Auskunft

darüber, ob der Filter noch wirksam ist. Daher ist es sehr wichtig, genau zu prüfen, welches Produkt sinnvoll ist und welches nicht.

WAS MACHT EINEN GUTEN SONNENSCHUTZ AUS?

Bei jährlichen Tests verschiedener Konsumentenforen schneiden häufig Sonnenschutzprodukte mit einer sehr guten Note ab, die nicht unbedingt einen guten Hautschutz vorweisen. Aber wie kann das sein? Die meisten Tests beziehen sich nur auf die Schutzfunktion des Produkts und nicht auf die Auswahl der UV-Filter und deren Nebenwirkungen oder andere Inhaltsstoffe. Es ist klar, dass ein Sonnenschutzmittel, das Mineralöl enthält, wasserresistenter ist als ein Sonnenschutzmittel ohne Mineralöl.

Doch das sagt noch nichts über seine Wirkung aus. Ein Beispiel: Reibt man die Haut mit Vaseline ein, so perlt das Wasser ab: wasserfest, aber absolut nicht hautfreundlich. Das Ergebnis: Es kommt auf der Haut zum regelrechten Hitzestau. Werden dann noch belastende Sonnenfilter beigemischt, ist die Schadstoffbombe komplett. Die Hautbarriere nimmt Schaden, die Haut wird immer empfindlicher, und die Sommerzeit wird zur Belastungsprobe für die Haut.

HINWEIS !

Die Gesetzgebung schreibt vor: UV-Filter als Schutz gegen schädliche Strahlung: Um ein hohes Schutzniveau zu gewährleisten, müssen Sonnenschutzmittel eine ausreichende Wirkung gegen UV-B- und UV-A-Strahlung aufweisen. Dazu gibt es organische (oder chemische) und mineralische (oder physikalische) UV-Filter, die häufig in Mischungen eingesetzt werden, um einen breiten Schutz zu gewährleisten. Jeder UV-Filter schützt in einem bestimmten Wellenlängenbereich. Alle UV-Filter müssen den gesetzlichen Anforderungen gemäss Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (LGV, Art. 54, Abs. 5, der auf Anhang VI der Verordnung (EG) Nr. 1223/2009 verweist) entsprechen und auf der Verpackung aufgeführt werden.

CHEMISCH, MINERALISCH, ORGANISCH ODER NATÜRLICH?

Es ist sehr wichtig, die Haut vor UV-Strahlen zu schützen, der Schutz muss dabei aber sinnvoll sein.

Chemische Filter, auch **organische Filter** genannt, sind organische Verbindungen, die in der Natur nicht vorkommen. Viele chemische Filter haben Nebenwirkungen, aber auch Vorteile. Chemische UV-Filter absorbieren die UV-Strahlung auf der Haut und wandeln sie in Wärme um.

Natürliche UV-Filter

Mineralische Filter können als natürliche UV-Filter betrachtet werden. Sie haben jedoch dermatologische Nachteile. Sie trocknen die Haut aus. Ausserdem haben winzige Zinkoxid- und Titanpartikel in unserem Ökosystem eigentlich nichts zu suchen. Sie sind also nur in Anführungszeichen „natürlich“.

Mineralische Filter werden auch physikalische oder anorganische Filter ge-

nannt. Kleinste Partikel beispielsweise aus Zinkoxid oder Titandioxid sind die Hauptvertreter dieser Filter. Dass mineralische Filter ausschliesslich strahlenreflektierend wirken, wird durch verschiedene Studien widerlegt. Tatsächlich macht die Reflexion nur einen sehr kleinen Teil der Schutzwirkung aus. Der überwiegende Teil der Wirkungsweise ist also den chemischen Filtern sehr ähnlich, das bedeutet, bei den physikalischen Filtern wird ein grosser Teil des Schutzes durch Wärmeumwandlung gewährleistet.

Die in physikalischen UV-Filtern verwendeten mineralischen Partikel in Nanogrösse werden derzeit heftig diskutiert. Partikel in Nanogrösse müssen in den INCI's mit dem Wort „nano“ deklariert werden. Sie haben den Vorteil, dass sie keinen weissen Film auf der Haut hinterlassen und sich sehr gut verteilen lassen, aber es wird vermutet, dass diese winzigen Partikel in den Körper eindringen und den Organismus schädigen können. Ob Nanopartikel in der Kosme-

Gut verträgliche UV-Filter ohne schädliche Neben- wirkungen

- Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine (Tinosorb S)
- Drometrizole Trisiloxane (Meroxyl XL)
- Terephthalydene Dicamphor Sulfonic Acid (Mexoryl SX)
- Ethylhexyl Triazone (Uvinul T 150)
- Butyl Methoxydibenzoylmethane
- Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (Uvinul A Plus)
- Diethylhexyl Butamido Triazone (Iscotrizinol)
- Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid (Enzulisol)
- Phenylene Bis-Diphenyltriazine

tik sinnvoll sind oder nicht, ist ein anderes Thema. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte auf Nanopartikel ver-

**Perfekt geschützt
ohne belastende Zusatzstoffe**

b
care

b
care
PERFECT
DAY BALANCE
CREAM LSF 30

b
care
ANTI-AGE
Day Protect
SPF 30

zichten. Das gilt meiner Meinung nach vor allem für Kinder- und Babysonnencremes.

Chemische und physikalische Filter haben Vor- und Nachteile. Mineralische UV-Filter schneiden jedoch in Bezug auf die Verträglichkeit besser ab. Bei der Auswahl von chemischen UV-Filtern ist darauf zu achten, welche Filter genau eingesetzt werden.

Sehr oft werden **Antioxidantien** als natürliche UV-Filter genannt. Das ist nicht ganz richtig. Antioxidantien sind keine deklarierten UV-Filter, bieten aber einen sehr guten Zellschutz. Das heisst, die Zelle ist besser geschützt und sozusagen „fitter“, wenn sich die Haut vor der Sonne schützen muss. Antioxidantien stärken also den Eigenschutz der Haut. Das bedeutet, dass eine intakte Haut besser mit UV-Strahlen umgehen kann als eine bereits geschädigte Haut. Viele Antioxidantien wie Vitamin E und Vitamin C helfen daher der Haut, sich noch besser gegen UV-Strahlung zu schützen. Auch pflanzliche Stoffe wie grüner Tee, Resveratrol oder Ectoin und vor allem die Ferulasäure, die zusätzlich eine stark depigmentierende Wirkung hat, unter-

stützen die Schutzwirkung von UV-Filtern. Antioxidantien gelten jedoch nicht als UV-Filter, sondern unterstützen diese synergetisch in ihrer Wirksamkeit.

VERMEIDBARE UV-FILTER

Viele der im Folgenden erläuterten UV-Filter werden in der Gesetzgebung als „sicher“ eingestuft, sofern die Grenzwerte eingehalten werden. Diese Werte beziehen sich jedoch auf die eine unproblematische Durchschnittshaut. Einige Filter durchdringen die Haut und können sich im Körper ablagern. So wurden UV-Filter im Blut und in der Muttermilch nachgewiesen. Einige UV-Filter ähneln in ihrer Struktur unseren Hormonen und können so in verschiedene Stoffwechselforgänge eingreifen und das Wachstum von Tumoren fördern, was in verschiedenen Studien nachgewiesen wurde.

Alle flüssigen Sonnenschutzmittel wie Sprays oder leichte Fluids werden mit öllöslichen UV-Filtern mit Mikroplastik verkapselt. So können leichtere Texturen hergestellt werden. Die Verwendung von Mikroplastik ist sowohl für die Haut als auch für die Umwelt eine Belastung und wird daher bei längerer Anwendung

Vorsicht bei diesen UV-Filtern

- UV-Filter mit starker Penetration: Benzophenone-3, Benzophenone-4, Benzophenone-5, Methylbenzylidene Camphor, Homosalate, Octocrylene, Octyl Methoxycinnamate
- Allergieauslösende Filter: Benzophenone-3, Benzophenone-4, Benzophenone-5, Ethylhexyl Dimethyl PABA, Homosalate, Octocrylene
- Hormonell aktive UV-Filter: Benzophenone-3, Benzophenone-4, Benzophenone-5, Methylbenzylidene Camphor, Isoamyl Methoxycinnamate, Homosalate, Octocrylene, Octyl Methoxycinnamate
- UV-Filter mit Mikroplastik: Tinosorb S ist ein sicherer UV-Filter, Tinosorb S Lite Aqua, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Acrylates/C12-22 Alkyl Methacrylate Copolymer
- Chemisch-mineralische UV-Filter mit Nanopartikeln: Tinosorb M (Nano), Tinosorb A2B (Nano), Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol (Nano) und Tris-Biphenyl Triazine (Nano)

nicht empfohlen. Setzen Sie sich mit dem Thema Sonnenschutz auseinander und werden Sie so zum Hautprofi, denn diese Fachkompetenz unterscheidet uns Kosmetikprofis vom ungeschulten Verkaufspersonal des Grosshandels. Das Wissen um die Vor- und Nachteile von UV-Filtern ist entscheidend, um ein „gutes“ Produkt von einem „schlechten“ zu unterscheiden. Hautschutz ist nicht nur im Hinblick auf die Hautkrebsvorsorge, sondern auch im Hinblick auf die Hautalterung von grosser Bedeutung. Denn 60 Prozent der Hautalterung sind auf UV-Strahlung zurückzuführen.



Manche Filter können die Haut durchdringen und in den Blutkreislauf gelangen. Insbesondere bei Sonnencremes für Kinder und Babys sollte auf Formulierungen mit Nanopartikeln verzichtet werden.



Brigitte Rüillo

Die Autorin ist seit über 25 Jahren Kosmetikexpertin, Inhaberin von Blue Kosmetik in Horgen und Founder der Hautpflegemarke Bcare.