



Im Gesicht sollte man zu jeder Jahreszeit Sonnencreme verwenden.

Photo: Shutterstock

„Drei Esslöffel Sonnencreme“

Wie viel Sonnencreme soll man verwenden? Warum ist der Schutz im Gesicht auch im Winter wichtig? Hautärztin Dr. Christa Stückler, Praxis in Velden, gibt Facts rund um das Thema. Birgit Gehrie

DRAUSTÄDTER: Bei einer täglichen Pflegeroutine mit Tagescreme, Serum, Make-Up und mehr - an welcher Stelle kommt da die Sonnencreme?

Dr. Christa Stückler: Ich empfehle eine Tagespflege ohne SPF und den Sonnenschutz als letzten Schritt, den man auch immer in der Handtasche haben sollte. So kann man auch tagsüber den SPF verwenden, ohne durch die zusätzliche Tagespflege eine „Überpflege“ zu riskieren.

Warum sollte man täglich eine Sonnencreme ins Gesicht auftragen?

Auch bei bewölktem Himmel und natürlich ebenso im Winter kommt es zu einer

UV-Belastung. Um die Hautgesundheit zu erhalten und die Hautalterung zu verlangsamen, sollte man nie auf den Sonnenschutz verzichten. Achtung: Manche Medikamente oder Hausmittel machen „lichtempfindlich“ und erleichtern einen Sonnenbrand.

Welchen SFP sollte man für das Gesicht verwenden?

Ab 30 SPF. Ich empfehle 50 SPF oder auch 100 bei einem Hochrisiko.

Welche Inhaltsstoffe sollte eine Sonnencreme fürs Gesicht haben?

Das sollte man je nach Hauttyp anpassen. Bei Akne eher Fluids, Gel oder mineralischen Sonnenschutz nehmen. Auch unbedingt auf das Halt-

barkeitsdatum achten bzw. wie lange der Sonnenschutz schon geöffnet ist, da manche Substanzen hormonaktiv und kanzerogen werden können, wenn sie „abgelaufen“ sind.

Wie viel Sonnencreme sollte man verwenden?

Generell tragen die meisten zu wenig Sonnencreme auf. Empfohlen werden etwa drei Esslöffel Sonnencreme für den gesamten Körper, für das Gesicht ca. einen Teelöffel. Wer „wasserfeste“ Sonnencreme verwendet, sollte sich übrigens nicht zu sehr auf dieses Versprechen verlassen, denn viele Cremes verlieren nach mehrmaligem Baden den Großteil ihres Schutzes. Hier gilt also auch immer: regelmäßig nachcremen!

Verhindern Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor dass man braun wird?

Selbst Cremes mit LSF 50 blocken nicht alle Sonnenstrahlen ab. Die Haut wird also auch mit einem hohem LSF braun.

Hautärztin Dr. Christa Stückler betreibt eine Praxis in Velden.

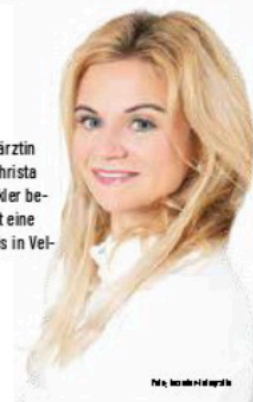


Photo: Shutterstock