

## Sonnen im Sommer – aber richtig!

**Eine aktuelle Studie zeigt, dass Wirkstoffe aus Sonnencremes in die Blutbahn gelangen können; die festgestellten Blutwerte übersteigen dabei die von der amerikanischen Behörde für Lebens- und Arzneimittel vorgegebenen Maximalwerte.<sup>1</sup> Es ist unklar, ob dies mit Nebenwirkungen für den menschlichen Körper verbunden ist. Wir stellen die wichtigsten Tipps im Umgang mit der Sommersonne für Sie zusammen!**

Es wurden verschiedene Sonnenschutzmittel (Lotion, Aerosolspray, Non-Aerosolspray und Pumpspray) an 48 Studienteilnehmern in niedriger und hoher Dosierung über einen Zeitraum von 21 Tagen untersucht. Dabei wurde die Plasmakonzentration von chemischen UV-Filtern wie Avobenzon (wirksamer UV-A Filter) und Oxybenzon (Breitbandfilter für UV-B- und UV-A-Strahlung, potentiell photoallergen, also Sonnenallergie-auslösend, da zur Gruppe der Benzophenone gehörend) gemessen.

Bereits am ersten Tag nach Auftragen der Sonnenschutzmittel wurden die Maximalwerte der Wirkstoffe in der Plasmakonzentration bei allen getesteten Produkten überschritten. Die Werte für Avobenzon waren dabei doppelt so hoch in der untersuchten Lotion im Vergleich zu den anderen Sprays und überschritten den Grenzwert um das 7- bis 14-fache. Die gemessenen Werte für Oxybenzon waren in der Verwendung einer Lotion mehr als 500-fach so hoch, bei Anwendung eines Aerosolsprays mehr als 350-fach so hoch wie der empfohlene Wert.<sup>2</sup>

Einige der chemischen UV-Filter stehen im Verdacht, Allergien auszulösen oder über die Haut aufgenommen hormonell auf den menschlichen Körper einwirken zu können. Dies trifft auch auf sogenannte Benzophenone und Oxybenzon zu, die als photoallergen eingestuft werden.<sup>3</sup>



Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie das Beste der Sonne für sich und Ihren Körper herausholen!

- Lassen Sie Ihren Hauttyp bestimmen! Je heller Ihre Haut, desto kürzer sollten Sie in der Sonne verweilen.
- Vermeiden Sie die Mittagssonne zwischen 12 und 15 Uhr! Auch im Schatten wird Ihre Haut eine gesunde Bräunung erhalten.
- Schützen Sie Ihre (Klein)Kinder! Wählen Sie Kleidung mit UV-Schutz (Prüfsiegel „UV Standard 801“) für die Kids.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit mineralischen Filtern! Titaniumdioxid oder Zinkoxid lösen keine allergischen Reaktionen aus.

Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund!

<sup>1</sup> Turney A (2020). FDA In Brief: FDA announces results from second sunscreen absorption study. <https://www.fda.gov/news-events/fda-brief/fda-brief-fda-announces-results-second-sunscreen-absorption-study>

<sup>2</sup> Matta MK, Florian J, Zusterzeel R et al. (2020). Effect of Sunscreen Application on Plasma Concentration of Sunscreen Active Ingredients. A Randomized Clinical Trial.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2759002>

<sup>3</sup> Praun M (oJ). UV-Filter in Sonnencremes – Welche sind wirklich unbedenklich? <https://www.kinderarzt-gilching.de/service/blog/250-uv-filter-in-sonnencremes-welche-sind-wirklich-unbedenklich.html>