

Gibt es den “richtigen “ Lichtschutzfilter?

Lichtschutz-Filter werden immer wieder kontrovers diskutiert. Ist Titan-Dioxid (nano) gefährlich oder gut, sind chemische Lichtschutzfilter besser, welchen Lichtschutzfaktor (LSF) soll man wählen? Ein Fakten-Check.

Unbestritten ist, dass Besonnenen – insbesondere zur Mittagszeit bei größter Intensität – negative Auswirkungen auf die Hautalterung und auf die Hautgesundheit bis zum Hautkrebs haben. Zwar wird natürliches (Sonnen-)Licht benötigt, damit im Körper Vitamin D gebildet werden kann, zuviel davon – vor allem im Urlaub – ist jedoch schädlich. Nicht immer kann / möchte man das starke Sonnenlicht meiden – dann bilden Produkte mit Lichtschutzfiltern eine Möglichkeit diese Hautschäden zu begrenzen.

Doch welche Lichtschutzfilter schützen und sind für die Gesundheit ungefährlich? Unterschiedliche Quellen kommen bei ein und demselben Lichtschutzfilter zu ganz unterschiedlichen Aussagen. Besonders das Internet ist voll von entsprechenden Statements.

Zu unterscheiden ist grundsätzlich zwischen physikalischen (mineralischen) Lichtschutzfiltern wie z.B. Titan-Dioxid und Zink-Oxid und chemischen Lichtschutzfiltern.

Einige chemische Lichtschutzfilter stehen im Verdacht hormonähnlich zu wirken. Weil sie im Verhältnis zu anderen Lichtschutzfiltern relativ günstig sind, finden sie dennoch eine große Anwendung.

Titan-Dioxid und Zink-Oxid verbleiben auf der Haut und wirken durch Reflexion. Damit sie auf der Haut nicht einen starken weißen Film hinterlassen, werden sie in besonders kleiner Partikel-Größe eingesetzt. Deklariert werden sie als Nano-Partikel. Gerade diese Nano-Größe sorgt für große Diskussionen und auch hier finden sich im Internet viele Kritiker.

Innerlich aufgenommen, stehen Nan-Partikel im Verdacht, dass sie eventuell Schäden verursachen können. Lichtschutzfilter werden äußerlich auf die Haut aufgetragen. Lichtschutzfilter gehören zu den von der EU regulierten Inhaltsstoffen. Nur zugelassene Lichtschutzfilter dürfen in Kosmetik eingesetzt werden.

Titandioxid in Lichtschutzmitteln war Teil einer jahrelangen umfangreichen Forschung von vielen Experten auf dem Gebiet der Toxikologie. Die abschließende Stellungnahme zeigt, dass keine Resorption über die Haut möglich ist. (Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Studien eventuell Lobby getrieben sind, ist sehr gering. Mit chemischen Lichtschutzfiltern kann man viel mehr Geld verdienen, als mit Titandioxid als Industriehersteller). Darüber hinaus fügen sich die Partikel im Produkt und auf der Haut zu Gruppen zusammen und liegen dann nicht mehr in der Nano-Form vor.

Die Empfehlung von NEOVITA zum Thema Besonnung:

1. Produkte mit Lichtschutzfilter sinnvoll einsetzen, d.h. wenn eine starke Besonnung ansteht, Produkte mit Lichtschutzfilter anwenden
2. Produkte mit Lichtschutzfilter großzügig und ganzflächig anwenden
3. Die Besonnung bei höchstem UV-Index und zur Mittagszeit sollte vermieden werden, falls unumgänglich, zusätzlich zum Lichtschutz z.B. durch Kleidung eine übermäßige Lichteinstrahlung reduzieren
4. Nicht nur UV-B Strahlen können die Haut schädigen (Sonnenbrand), sondern auch UV-A Strahlen (vorzeitige Hautalterung) – nur Produkte mit UVA Logo verwenden
5. Der generelle Einsatz von (hochdosierten) Lichtschutzfiltern z.B. in Tagescremes ist aus unserer Sicht nicht zu empfehlen
6. Kinder in jedem Fall vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen

Die Produkt-Philosophie von NEOVITA zum Thema Lichtschutz:

1. NEOVITA kombiniert physikalische Lichtschutzfilter (Titandioxid – UV-B-Schutz) mit (nicht hormonähnlich wirkenden) chemischen UV-A Filtern. Ziel ist es, mit der optimalen (niedrigen) Einsatzkonzentration an Lichtschutzfiltern die maximal mögliche Lichtschutz-Wirkung zu erzielen.
2. UV-A Schutz spielt eine große Rolle gegen vorzeitige Hautalterung. Der UV-A Schutz bei NEOVITA ist größer, als gesetzlich als Mindeststandard für das UVA-Label festgelegt.
3. Für Lichtschutzfilter-Kombinationen über LSF 30 steht aus unserer Sicht das Verhältnis von benötigter Menge an Lichtschutzfiltern zu der gegenüber LSF 30 gesteigerten Lichtschutzwirkung nicht im richtigen Verhältnis. Es muss überproportional viel Lichtschutzfilter verwendet werden für zuwenig zusätzlichen Schutz.

Weiterführende Informationen:

Science Report „Der richtige Lichtschutz für Ihre Haut“ von Jürgen Singer