



Startseite | Sport | Freizeitsport | Sport an der Sonne - Warum Sie sich garantiert falsch eincremen

## Sport an der Sonne

# Warum Sie sich garantiert falsch eincremen

Zu wenig und zu selten – gerade Sportlerinnen und Sportler können beim Sonnenschutz vieles falsch machen. Ein Spezialist erklärt, worauf Sie unbedingt achten sollten.



Christian Brüngger

Publiziert: 17.06.2022, 16:31

SONNENCREME  
RICHTIG AUFTRAGEN

WIR ORIENTIEREN  
UNS AN JACKSON

IST EINE KUNST ...

POLLOCK!





### **Gelten für Sportler die gleichen Regeln wie für Nichtsportler?**

Nein. Denn beim Sporttreiben schwitzt man meist – und/oder ist in Kontakt mit Wasser. Der Schutz wird damit mechanisch beansprucht und kontinuierlich schwächer. Gerade wenn man sich den Schweiß abtrocknet, geht das relativ schnell. Darum muss immer wieder neue Sonnencreme aufgetragen werden. Nachcremen ist also zentral.

### **Wie regelmässig sollte man nachcremen?**

In den USA oder auch in Australien steht auf den Beipackzetteln: alle zwei bis drei Stunden. Das macht Sinn. Wenn man aber weniger lange Sport treibt, indem man beispielsweise schwimmen geht, sollte man schon früher wieder zur Tube greifen. Das Gleiche gilt für Surfer, die immer wieder ins Wasser fallen: Sie müssen rascher wieder eincremen.

### **Wenn ich auf dem Rad eine lange Tour absolviere, sollte ich alle zwei Stunden nachcremen?**

Eher früher. Denn wenn Sie sich mit Ihren Radhandschuhen oft den Schweiß aus dem Gesicht wischen, ist die Creme schneller weg. Dann greift die 2-Stunden-Regel nicht.

---

## «Wer ohne Ärmlinge einen ganzen Tag durch die Schweiz radelt, handelt fahrlässig.»

---

**Wer sich also vor einem längeren Training eincremt und glaubt, er gehe vorbildlich vor, schadet sich und seiner Haut?**

Wahrscheinlich schon. Es kommt auch darauf an, was man anhat. Wer etwa Ärmlinge trägt und damit seine Arme vor der direkten Sonneneinstrahlung schützt, verringert das Risiko. Wer aber ohne Ärmlinge einen ganzen Tag durch die Schweiz radelt, handelt fahrlässig. Wichtig sind auch: lange Hosen oder eine Kappe – grundsätzlich, sich zu bedecken.

**Gilt: Je weniger Sonneneinstrahlung auf den Körper, desto besser?**

Sie kennen die Antwort: Ja.

**Führt zu wenig Eincremen längerfristig immer zu Problemen?**

Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Sie später im Leben braune Flecken bekommen – die können verkrusten und im schlimmsten Fall zu einem bösartigen Hautkrebs führen. Und

was man unter allen Umständen vermeiden muss: einen Sonnenbrand. Nicht rot zu werden, ist das A und O. Die Zahl an Sonnenbränden ist ein Indiz für das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Darum ist es so wichtig, schon Kinder umfassend vor der Sonne zu schützen.

---

## «Die Leute cremen sich in der Regel mit zu wenig Creme ein.»

---

**Wenn ich folglich das Gelände wählen kann, etwa beim Joggen, wähle ich Wald und damit Schutz?**

Absolut. Und gehen Sie nicht zwischen 11 und 15 Uhr laufen, wenn die Sonne am stärksten ist. Am besten gehen Sie zwischen 6 und 10 Uhr morgens, dann ist die Einstrahlung noch nicht so stark – und die Luft gut. Wer abends trainiert, muss mit erhöhten Ozonwerten rechnen.

**Wie viel vor dem Sport soll ich mich eincremen?**

Circa 30 Minuten. Sonnencremes enthalten viel Wasser und Alkohol. Diese flüchtigen Ingredienzen müssen verdampfen, damit die Filter auf der Haut gut kleben. Sie wirken zwar sofort; wenn sie aber wie Farbe an der Wand «kleben», ist der Abrieb kleiner. Noch etwas.



So nicht: Radprofi Pieter Serry vor vier Jahren.

Foto: Tim de Waele (Getty Images)

## **Was?**

Die Leute cremen sich in der Regel mit zu wenig Creme ein, damit wird der Schutzfaktor bzw. die Sonnenschutzleistung nicht erreicht, die auf der Verpackung angegeben ist.

## **Was empfehlen Sie?**

Sich in einem Abstand von 10 bis 15 Minuten zweimal einzucremen, bevor man rausgeht. Damit erreicht man die Applikationsmenge, die notwendig ist, um die auf der Verpackung angegebene Schutzleistung zu erreichen. Und man erhöht die Wahrscheinlichkeit, Stellen zu erwischen, die beim ersten Mal uneingecremt blieben.

## **Sie sagen: Sprays sind schlecht. Warum?**

Wer sprüht, verliert schon mal einen wesentlichen Teil an die Umgebung. Wer aber wirft einfach Geld weg? Hinzu kommt: Wenn der Spray über viele Bestandteile wie Alkohol verfügt, die sich rasch verflüchtigen, müssen Sie die Creme sofort verteilen, sonst bleibt sie nur lokal haften – die Hautumgebung aber bekommt fast nichts ab. Unter dem Strich: Finger weg von Sprays.

## **Gel oder Creme, kann man da auch falschliegen?**

Nein, entscheidend ist die angegebene Schutzleistung des Produkts, also Sonnenschutzfaktor SPF und UVA-Schutz. Jener ist mit einem Symbol angegeben – ein Kreis, in dem UVA steht.

### **Wie hoch soll der Sonnenschutzfaktor sein?**

Wer als Sportler im Sommer draussen ist: im Minimum 50. Aber mindestens so wichtig ist der UVA-Schutz. Er ist auf der Packung signalisiert. Ein Produkt ohne UVA-Schutz sollte man nie kaufen. Und noch etwas Wichtiges: Steht kein Verfallsdatum auf der Packung, sollte man das Produkt ebenfalls nicht kaufen.



Braucht es auch im Winter bei Sonne: Sonnencreme.

Foto: Xavier Gehrig (Keystone)

### **Können Sie ein bestimmtes Produkt empfehlen?**

Die grossen Hersteller haben alle gute Produkte. Der entscheidende Faktor für die Konsumentin ist neben Lichtschutz- und UVA-Faktor, dass sie sich das Produkt gerne einstreicht.

### **Trägt man auch Creme auf, wenn keine Sonne scheint?**

Es gibt Spezialisten, welche die tägliche Anwendung von Sonnencreme empfehlen. Ich finde, das Eincremen ist dann sinnvoll, wenn man sich im Rahmen von Outdoor-Aktivitäten länger der Sonne aussetzt. Wer morgens ins Büro läuft und über den Nachmittag für ein paar Minuten rausgeht, muss sich nicht zwingend eincremen.

---

**«Viele Leute schätzen ihren  
Hauttyp falsch ein – oft als zu  
unempfindlich.»**

---

### **Wie spielt der Hauttyp in dieses Thema hinein?**

Das ist ein schwieriges Thema. Der Hauttyp hat eine wichtige Bedeutung für die «Sonnen-Empfindlichkeit». Allerdings schätzen viele Leute ihren Hauttyp falsch ein – oft als zu unempfindlich. Sie unterschätzen also ihr Risiko, einen Sonnenbrand zu kriegen. Darum: Wer draussen Sport treibt, sollte sich eincremen. Punkt.

### **Sollte man durch Kleidung geschützte Stellen eincremen?**

Kleidung schützt generell vor UV-Strahlen – speziell dichtgewobene, dunkle Kleidungsstücke. Es gibt auch solche, die sich durch spezielle Schutzleistung auszeichnen. Es lohnt sich, darauf zu achten. Ich habe noch zwei Hinweise, die ich wichtig finde.

### **Bitte.**

Man hört und liest immer wieder von physikalischen und chemischen Filtern bei Sonnencremen. Diese Unterscheidung ist im Grund falsch. Alle Sonnenschutzfilter sind chemische Substanzen, und der Wirkmechanismus von allen Sonnenschutzfiltern ist physikalischer Natur – Absorption, Reflexion und Streuung.

### **Warum diese falsche Definition?**

Sie stammt aus den 90er-Jahren. Sie wurde dazu verwendet, die damals neuen Filter Zinkdioxid und Titandioxid marketingtechnisch von den anderen damals verwendeten Filtern im positiven Sinne abzugrenzen. Richtig wäre, zwischen Filtern zu unterscheiden, die in der Creme aufgelöst sind oder die unlöslich sind und als Partikel vorliegen.

---

## «Man liest immer wieder von physikalischen und chemischen Filtern bei Sonnencremen. Diese Unterscheidung ist falsch.»

---

### Und der zweite Hinweis?

Man hört und liest auch immer wieder von den Gefahren nanopartikulärer Sonnenschutzfilter. Ich möchte hinweisen, dass alle nanopartikulären Sonnenschutzfilter, die in Sonnenschutzmitteln zur Anwendung kommen, in ihren Dimensionen um ein Vielfaches grösser sind als alle nicht partikulären – also löslichen – Filter.

### Das heisst?

Das Risiko, dass nanopartikuläre Sonnenschutzfilter die Haut durchdringen, ist im Vergleich zu allen anderen Filtern extrem unwahrscheinlich. Darüber hinaus sind alle Sonnenschutzfilter von den Behörden mit einer maximalen Einsatzkonzentration offiziell zugelassen.

Dieser Artikel über das richtige Eincremen ist erstmals im Juni 2021 in dieser Zeitung erschienen. Aufgrund

des heissen Wetters haben wir ihn für Sie aktualisiert.

### Dritte Halbzeit – der Tamedia-Fussball-Podcast

Abonnieren Sie den Podcast auf Spotify [↗](#), Apple Podcast [↗](#), Google Podcasts [↗](#), Overcast [↗](#) oder Podcast Republic [↗](#). Falls Sie eine andere Podcast-App nutzen, suchen Sie in dieser am besten nach «Dritte Halbzeit» oder nutzen direkt den RSS-Feed [↗](#) (Browser-Link kopieren).

Dritte Halbzeit | EP143

## Auferstehen mit Haris Seferovic

00:00 54:37

1X SHARE SUBSCRIBE

E143	<b>Auferstehen mit Haris Seferovic</b>	54:37
E142	<b>Aufwachen mit Murat Yakin</b>	01:07:48
E141	<b>Aufatmen mit Mario Frick</b>	01:15:04
E140	<b>Aufsteigen mit Alex Frei</b>	01:14:44
E139	<b>Freudentränen mit Mattia Croci-Torti</b>	01:04:14

Hier finden Sie weitere Informationen zum Podcast.

---

**Christian Brüngger** ist Redaktor, kam mit 23 Jahren zum Sport-Ressort, reiste lange durch die (Sport-)Welt und sitzt nach der Geburt des ersten Bubens vermehrt auf dem Bürostuhl. Schreibt gerne im Grenzbereich zwischen Sport und Gesellschaft. Studierte Geschichte und Filmwissenschaften in Zürich. [Mehr Infos](#)

Publiziert: 17.06.2022, 16:31

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

**59 Kommentare**

