

---

Subject: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [backflash](#) on Sat, 10 May 2008 12:14:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ist jemand auf dem neuesten Stand?

Zitat: "Die meisten medizinischen Statistiken, die den Zusammenhang zwischen Sonnencreme und Hautkrebs untersucht haben, sind zu dem Ergebnis gekommen, dass die Benutzung von Sonnencreme Hauptursache für den Anstieg der Hautkrebsrate ist."

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Sonnencreme>

Ich habe im letzten Sommer auch eine paradoxe Erfahrung mit Sonnencremes gemacht. UV-Schutz wird ja ständig und überall propagiert, deshalb habe ich mir damals eine Gesichtscrème mit LSF 30 zugelegt. Für den Körper nahm ich meine übliche Creme mit LSF 15.

Seltsam ist, dass ich im Gesicht einen kleinen Sonnebrand bekam, während der Körper normal braun wurde

Wie kann das sein?

Hinzu kommt ja noch, dass das Gesicht eine exponierte Stelle ist und fast täglich UV-Strahlung bekommt, im Gegensatz zum Körper.

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [Alibi](#) on Sat, 10 May 2008 12:20:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hab mir mal nur creme für das gesicht genommen...danach dann die finger an einer brust angerieben...mit dem ergebnis, dass die brust total rot war...nur auf der einen waren 3 bis 4 fingerbreite streifen mit normaler hautfarbe^^

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 10 May 2008 14:03:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oh mann das schockt mich jetzt gerade

Da hat man mittlerweile jedem Kleinkind eingehämmert dass Sonnencreme gut und wichtig ist und nun sowas...

Auch ich hab vor kurzem erst 30 Euro für 300ml Sonnencreme ausgegeben weil ich dachte "dieses Jahr nimmst mal ne richtig gute" und die ist sogar auf Wasserbasis, also wohl noch mehr krebsauslösender als andere

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 10 May 2008 14:47:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja das kommt wenn man sonnencremen benützt die nicht photostabil sind.Oder sog. chemische cremen nicht alle 2 stunden wieder aufträgt--> das führt dann zu wesentlich erhöhter ROS problematik in der haut und macht dann schäden...

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 10 May 2008 14:48:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pippo24 schrieb am Sam, 10 Mai 2008 16:47Ja das kommt wenn man sonnencremen benützt die nicht photostabil sind.Oder sog. chemische cremen nicht alle 2 stunden wieder aufträgt--> das führt dann zu wesentlich erhöhter ROS problematik in der haut und macht dann schäden...

ja, aber woher weiss man, ob sie stabil sind?

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [backflash](#) on Sat, 10 May 2008 14:53:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Sonnencreme fürs Gesicht ist aus der Apotheke von Roche Posay und hat ein "photostabiles Filtersystem mit Mexoryl® XL".

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 10 May 2008 14:55:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also das hzängt von der zusammensetzung der verwendeten filter ab.  
Also der einfacheit halber hier ein kleine auswahl von guten stabilen sonnencremen:  
Ladival

La roche  
Vichy  
verwenden beide den gleichen loreal filter

Avene  
Noch besser sind mineralische filter wie ZO oder TiO-die haben aber das problem das sie die haut weiß nfärben...ich hab da noch keine gefunden die das nicht macht...

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 10 May 2008 14:59:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was ist mit denen?

<http://www.test.de/themen/gesundheit-kosmetik/test/-/1269083/1269083/1269860/1269858/>

da schneiden die "billigen" sehr gut ab, oder ist das nicht berücksichtigt? wäre schlimm, falls nicht...

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 10 May 2008 15:00:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Mexoryl® XL".

ja genau das ist der loeral filter ,der ist gut.

Aber auch den musst du a 20 min vorm sonnebad auftragen und b regelmäßig wiederholen.

Ausserdem ist halt die gesichtshaut so ziemlich die empfindlichste am körper...

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 10 May 2008 15:01:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du kennst dich da echt aus bei dem Thema, pippo, woher kommt das?

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 10 May 2008 15:03:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:was ist mit denen?

<http://www.test.de/themen/gesundheit-kosmetik/test/-/1269083/1269083/1269860/1269858/>

da schneiden die "billigen" sehr gut ab, oder ist das nicht berücksichtigt? wäre schlimm, falls nicht...

also den test kannst du mal echt vereiben...schau dir mal die kategorieen an nach denen gewertet wurde...

da steht nix von photostabil... und das stiftung warentest das mit der ros problematik weiß nehe ich nicht an...zumindest in dem test ist das nicht berücksichtigt worden.

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 10 May 2008 15:04:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pippo24 schrieb am Sam, 10 Mai 2008 17:03Zitat:was ist mit denen?

<http://www.test.de/themen/gesundheit-kosmetik/test/-/1269083/1269083/1269860/1269858/>

da schneiden die "billigen" sehr gut ab, oder ist das nicht berücksichtigt? wäre schlimm, falls nicht...

also den test kannst du mal echt vereiben...schau dir mal die kategorieen an nach denen gewertet wurde...

da steht nix von photostabil... und das stiftung warentest das mit der ros problematik weiß nehe ich nicht an...zumindest in dem test ist das nicht berücksichtigt worden.

ja, zu vorschnell, ich habe die kriterien zu spät angesehen. danke

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 10 May 2008 15:06:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Du kennst dich da echt aus bei dem Thema, pippo, woher kommt das?

ach haare, haut ist alles ähnlich wenn man sich mit dem einen befasst, befasst man sich zwangsläufig auch mit dem anderem..

Deswegen sind ja auch dermatologen per se zuständig für ha-die allermeisten haben aber gar keinen plan

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 10 May 2008 15:10:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey ich seh grad dass du deinen 5000. Post ewrreicht hast!  
sauber sauber

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 10 May 2008 15:11:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pippo24 schrieb am Sam, 10 Mai 2008 17:10Hey ich seh grad dass du deinen 5000. Post ewrreicht hast!  
sauber sauber

Ich weiß nur nicht, ob das eher gut oder schlecht ist

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [backflash](#) on Sat, 10 May 2008 15:11:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ pippo24:

Ich creme mich immer so ca. 30 Minuten vorher ein, Körper und Gesicht. Deshalb war ich über das Ergebnis auch so verwundert.

Was hältst Du von täglichem UV-Schutz?

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 10 May 2008 15:46:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: @ pippo24:

Ich creme mich immer so ca. 30 Minuten vorher ein, Körper und Gesicht. Deshalb war ich über das Ergebnis auch so verwundert.

Was hältst Du von täglichem UV-Schutz?

Ähm also im winter oder wenns total grau ist denke ich kann man sichs sparen. Klar gibts leute die sagen 365 tage im jahr aber ich gehöre nicht dazu!  
Abn mai jeden tag. Besonders jetzt ist es wichtig weil die haut total käsig vom winter ist.

Also worans bei dir leigt kann ich nicht 100% sagen.

Also versuch mal wenn du draussen bist ide creme im gesicht alle 2-2,5 stunden neu aufzutragen. Wenns trotzdem noch rot wird dann verträgst du da was nicht-dann würde ich dir die ladival für allergische haut empfehlen.

---

---

Subject: Interpretation  
Posted by [MedTech](#) on Sat, 10 May 2008 18:00:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

backflash schrieb am Sam, 10 Mai 2008 14:14 Ist jemand auf dem neuesten Stand?

Zitat: "Die meisten medizinischen Statistiken, die den Zusammenhang zwischen Sonnencreme und Hautkrebs untersucht haben, sind zu dem Ergebnis gekommen, dass die Benutzung von Sonnencreme Hauptursache für den Anstieg der Hautkrebsrate ist."

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Sonnencreme>

---

Ich habe im letzten Sommer auch eine paradoxe Erfahrung mit Sonnencremes gemacht. UV-Schutz wird ja ständig und überall propagiert, deshalb habe ich mir damals eine Gesichtscreme mit LSF 30 zugelegt. Für den Körper nahm ich meine übliche Creme mit LSF 15.

Seltsam ist, dass ich im Gesicht einen kleinen Sonnebrand bekam, während der Körper normal braun wurde

Wie kann das sein?

Hinzu kommt ja noch, dass das Gesicht eine exponierte Stelle ist und fast täglich UV-Strahlung bekommt, im Gegensatz zum Körper.

Hallo,

ein Detail hast du aber ausgelassen: Sonnenbrand und Hautkrebs sind 2 unterschiedliche Auswirkungen von intensiver UV-Strahlung. Sonnencremes verhindern den Sonnenbrand, nicht aber Melanome, weil Melanome keine Folge eines Sonnenbrands ist.

Die Ursache für die erhöhte Zahl von Hautkrebs-Fällen ist doch demnach auch eine trügerische falsche Sicherheit:

Zitat:Entgegen den wissenschaftlichen Ergebnissen wird in den öffentlichen Medien immer wieder davor gewarnt, dass „Sonnenbrand die Ursache für malignes Melanom“ sei. Wie oben beschrieben, ist es die UV-Exposition, welche Melanome auslöst, und Sonnencreme unterdrückt lediglich die Symptome. Viele Benutzer von Sonnencreme fühlen sich sicher, solange sie keinen Sonnenbrand bekommen, und bleiben deswegen länger in der Sonne, als sie es ohne Sonnencreme getan hätten. Dieses – durch Fehlinformation hervorgerufene – veränderte Verhalten erhöht das Risiko, ein Melanom zu entwickeln.

Und was die Schädlichkeit der Creme selber angeht: da muss man wohl abwägen: das Risiko, dass die Haut leidet (vorzeitige Hautalterung, Sonnenbrände etc.) ist wesentlich näher und konkreter als ein Hautkrebs. Man sieht es ja auch an Stammkunden von Solarien, die irgendwann eine Lederhaut kriegen.

So zumindest verstehe ich den Artikel.

---

Subject: Re: Interpretation

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 10 May 2008 18:05:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MedTech schrieb am Sam, 10 Mai 2008 20:00backflash schrieb am Sam, 10 Mai 2008 14:14Ist jemand auf dem neuesten Stand?

Zitat: "Die meisten medizinischen Statistiken, die den Zusammenhang zwischen Sonnencreme und Hautkrebs untersucht haben, sind zu dem Ergebnis gekommen, dass die Benutzung von Sonnencreme Hauptursache für den Anstieg der Hautkrebsrate ist."

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Sonnencreme>

Ich habe im letzten Sommer auch eine paradoxe Erfahrung mit Sonnencremes gemacht. UV-Schutz wird ja ständig und überall propagiert, deshalb habe ich mir damals eine Gesichtscrème mit LSF 30 zugelegt. Für den Körper nahm ich meine übliche Creme mit LSF 15.

Seltsam ist, dass ich im Gesicht einen kleinen Sonnenbrand bekam, während der Körper normal braun wurde

Wie kann das sein?

Hinzu kommt ja noch, dass das Gesicht eine exponierte Stelle ist und fast täglich UV-Strahlung bekommt, im Gegensatz zum Körper.

Hallo,

ein Detail hast du aber ausgelassen: Sonnenbrand und Hautkrebs sind 2 unterschiedliche Auswirkungen von intensiver UV-Strahlung. Sonnencremes verhindern den Sonnenbrand, nicht aber Melanome, weil Melanome keine Folge eines Sonnenbrands ist.

Die Ursache für die erhöhte Zahl von Hautkrebs-Fällen ist doch demnach auch eine trügerische falsche Sicherheit:

Zitat: Entgegen den wissenschaftlichen Ergebnissen wird in den öffentlichen Medien immer wieder davor gewarnt, dass „Sonnenbrand die Ursache für malignes Melanom“ sei. Wie oben beschrieben, ist es die UV-Exposition, welche Melanome auslöst, und Sonnencreme unterdrückt lediglich die Symptome. Viele Benutzer von Sonnencreme fühlen sich sicher, solange sie keinen Sonnenbrand bekommen, und bleiben deswegen länger in der Sonne, als sie es ohne Sonnencreme getan hätten. Dieses – durch Fehlinformation hervorgerufene – veränderte Verhalten erhöht das Risiko, ein Melanom zu entwickeln.

Und was die Schädlichkeit der Creme selber angeht: da muss man wohl abwägen: das Risiko, dass die Haut leidet (vorzeitige Hautalterung, Sonnenbrände etc.) ist wesentlich näher und konkreter als ein Hautkrebs. Man sieht es ja auch an Stammkunden von Solarien, die irgendwann eine Lederhaut kriegen.

So zumindest verstehe ich den Artikel.

Ja, aber lies mal weiter:

Zitat: "Zum anderen ist inzwischen aber auch mehrfach bewiesen worden, dass Sonnencreme-Moleküle, welche in die Haut eindringen und in direktem Kontakt mit dem lebenden Gewebe stehen, dieses nach Lichtanregung schädigen können.[1][2][3][4] Diese indirekten DNA-Schäden entstehen durch freie Radikale. Diese reaktiven Spezies verursachen keinerlei Warnsignale im Körper. Dadurch entwickelt Sonnencreme eine photokarzinogene Wirkung, die ebenfalls dazu beiträgt dass Sonnencreme-Benutzer ein höheres Krebsrisiko haben als Sonnencreme-Verweigerer. Die Sonnencreme, die in Europa und Australien verkauft wird, wurde nicht auf eine eventuelle photokarzinogene Wirkung getestet. Sonnencreme wird auf karzinogene Wirkung getestet, aber nicht auf eine photokarzinogene Wirkung. In den USA hat man Tests für photokarzinogene Wirkungen verpflichtend eingeführt, und daraufhin ist die

Zahl der Neuzulassungen von Sonnencreme drastisch zurückgegangen. Seit 1978 sind in den USA nur drei neue Sonnencremestoffe zugelassen worden."

Quelle: s.o.

---

---

Subject: Re: Interpretation

Posted by [MedTech](#) on Sat, 10 May 2008 18:24:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Sam, 10 Mai 2008 20:05Ja, aber lies mal weiter:

Zitat: "Zum anderen ist inzwischen aber auch mehrfach bewiesen worden, dass Sonnencreme-Moleküle, welche in die Haut eindringen und in direktem Kontakt mit dem lebenden Gewebe stehen, dieses nach Lichtanregung schädigen können.[1][2][3][4] Diese indirekten DNA-Schäden entstehen durch freie Radikale. Diese reaktiven Spezies verursachen keinerlei Warnsignale im Körper. Dadurch entwickelt Sonnencreme eine photokarzinogene Wirkung, die ebenfalls dazu beiträgt dass Sonnencreme-Benutzer ein höheres Krebsrisiko haben als Sonnencreme-Verweigerer. Die Sonnencreme, die in Europa und Australien verkauft wird, wurde nicht auf eine eventuelle photokarzinogene Wirkung getestet. Sonnencreme wird auf karzinogene Wirkung getestet, aber nicht auf eine photokarzinogene Wirkung. In den USA hat man Tests für photokarzinogene Wirkungen verpflichtend eingeführt, und daraufhin ist die Zahl der Neuzulassungen von Sonnencreme drastisch zurückgegangen. Seit 1978 sind in den USA nur drei neue Sonnencremestoffe zugelassen worden."

Quelle: s.o.

Ja, stimmt natürlich

Mir stellt sich halt trotzdem noch die Frage, ob die sicheren Vorteile nicht die möglichen Nachteile überwiegen. Immerhin:

Zitat:Sunscreen has been proven to protect against the two most common forms of skin cancer: squamous cell carcinoma (SCC) and basal cell carcinoma (BCC).

Quelle:<a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Sunscreen\_controversy" target="\_blank"></a>

Auch wenn das maligne Melanom gefährlicher ist als die anderen KRebsarten: die Wahrscheinlichkeit, eines zu kriegen, nicht wesentlich kleiner als die unmittelbaren Risiken von Hautalterung, Sonnenbrand etc. ..

Es nehmen täglich auch Millionen Leute die Vorteile des eigenen Autos wahr.... obwohl sie damit ein sehr kleines, aber tödliches Risiko eingehen.

Ich würde es bei der Sonnencreme so ähnlich machen...

---

---

Subject: Re: Interpretation

Posted by [e-Man](#) on Sat, 10 May 2008 18:31:49 GMT



[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe das Ladival Sonnenschutz Spray LSF 20, taugt das?

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 10 May 2008 22:42:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

musste schon die filter angeben

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [e-Man](#) on Sun, 11 May 2008 06:59:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ pippo

Das ist es:

[http://www.stada.de/gesundheitundmehr/produkte/PRODUKT\\_UEBER\\_SICHT/produkt/details.asp?AGID=1109](http://www.stada.de/gesundheitundmehr/produkte/PRODUKT_UEBER_SICHT/produkt/details.asp?AGID=1109)

Keine Ahnung, was für einen Filter der Sonnenschutz hat. Laut Homepage ein "photostabiler".

In der Anwendung (ohne Fette, Parfum, Emulgatoren und Konservierungsstoffe) auf jedenfalls ein super Produkt, was mich letztes Jahr ohne einen Sonnenbrand durch den Ibiza-Urlaub gebracht hat.

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sun, 11 May 2008 11:31:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hm da sthet jetzt nichts über den filter, aber ich nehme mal an dass die Ladival reihe alle den selben filter haben und der ist gut.Also das passt höchst wahrscheinlich..

---

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Sun, 11 May 2008 11:37:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:ntgegen den wissenschaftlichen Ergebnissen wird in den öffentlichen Medien immer wieder davor gewarnt, dass „Sonnenbrand die Ursache für malignes Melanom“ sei. Wie oben beschrieben, ist es die UV-Exposition, welche Melanome auslöst, und Sonnencreme unterdrückt lediglich die Symptome. Viele Benutzer von Sonnencreme fühlen sich sicher,

---

solange sie keinen Sonnenbrand bekommen, und bleiben deswegen länger in der Sonne, als sie es ohne Sonnencreme getan hätten. Dieses – durch Fehlinformation hervorgerufene – veränderte Verhalten erhöht das Risiko, ein Melanom zu entwickeln

Ja seh ich bissal anders.

Also sicher ist uv und nicht der brand an sich die ursache.Aber sonnencreme schützt auch vor uv.

UV richtet halt schäden an der DNA an.wenn das zu oft oder zu heftig passiert kann es passieren, dass die DNA belibende schäden davon trägt und sich nicht mehr korrekt reproduziert- ind der folge kann es zu mutationen kommen oder zu unkontrollierten zellteilungen.Sonnencreme schützt die haut vor uv und somit vor DNA schäden und somit auch vor krebs.

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [e-Man](#) on Tue, 13 May 2008 16:49:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ pippo

Der Zusammenhang erscheint absolut logisch. Denke auch, daß UV-Schutz und Sonnenbrand-Schutz nicht getrennt voneinander funktionieren würden, oder?

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [pippo24](#) on Tue, 13 May 2008 17:34:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Der Zusammenhang erscheint absolut logisch. Denke auch, daß UV-Schutz und Sonnenbrand-Schutz nicht getrennt voneinander funktionieren würden, oder?  
ja natürlich nicht.Es ging ja auch darum, dass uv und nicht sonnenbrand melanome verursacht...

---

Subject: Re: Sonnencreme oft oder selten benutzen?  
Posted by [e-Man](#) on Tue, 13 May 2008 18:47:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, gut das nochmal anzusprechen. Denn ich gehe davon aus, daß sich der ein oder andere nach diesem Thread nicht mehr ohne schlechtes Gewissen raus in die Sonne traut.