

## Viele Urlauber schützen sich falsch vor Sonne

### **Warum LSF 50 allein keinen sicheren Schutz garantiert**

*Düsseldorf* – Ein hoher Lichtschutzfaktor schützt nicht automatisch vor Sonnenbrand: Viele Urlauber tragen zu wenig Sonnencreme auf oder cremen zu selten nach. Darauf weist das CRM Centrum für Reisemedizin hin. Entscheidend seien ausreichende Mengen an Sonnencreme, regelmäßiges Nachcremen und die Kombination verschiedener Schutzmaßnahmen. Gleichzeitig warnt das CRM davor, die UV-Strahlung auf Reisen zu unterschätzen – etwa bei Wolken, Wind oder im Wasser.

Der Lichtschutzfaktor (LSF) beschreibt, um wie viel sich die natürliche Eigenschutzzeit der Haut theoretisch verlängert. Wer ohne Sonnenschutz nach zehn Minuten einen Sonnenbrand bekommt, könnte mit LSF 30 theoretisch 30-mal länger geschützt sein. Wie schnell die Haut auf Sonne reagiert, hängt dabei auch vom individuellen Hauttyp ab: Menschen mit heller Haut haben meist eine deutlich kürzere Eigenschutzzeit und benötigen daher besonderen UV-Schutz. In der Praxis wird der angegebene LSF zudem oft nicht erreicht: „LSF 50 nützt wenig, wenn Sonnencreme zu sparsam aufgetragen oder nach dem Baden nicht erneuert wird“, erläutert Professor Dr. med. Tomas Jelinek, wissenschaftlicher Leiter des CRM Centrum für Reisemedizin. Empfohlen werden rund 2 Milligramm Sonnencreme pro Quadratzentimeter Haut. Das entspricht bei Erwachsenen etwa 30 bis 40 Gramm, d. h. drei bis vier gefüllte Esslöffel pro Anwendung. Sonnenschutzmittel sollten außerdem etwa 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne aufgetragen werden, damit sich der Schutz vollständig entfalten kann. Auch zu beachten ist: „Nachcremen verlängert die Schutzzeit nicht unbegrenzt, sondern erhält sie lediglich nach Baden, Schwitzen oder Abrieb aufrecht“, so der Experte.

### **„Wasserfest“ bedeutet nicht dauerhaften Schutz**

Die Bezeichnung „wasserfest“ wird bei Sonnencremes häufig missverstanden. „Sie bedeutet, dass nach zwei Wasseraufhalten von jeweils 20 Minuten noch mindestens die Hälfte des ursprünglichen Lichtschutzfaktors erhalten bleibt“, erklärt der Reisemediziner, „Bei „extra wasserfest“ gilt dies nach vier Aufhalten von jeweils 20 Minuten. Regelmäßiges Nachcremen bleibt deshalb in beiden Fällen unverzichtbar.“

### **Sonne wird im Urlaub häufig unterschätzt**

Viele Reisende unterschätzen zudem die UV-Belastung bei bewölktem Himmel oder Wind. Tatsächlich gelangen auch durch Wolken noch bis zu 90 Prozent der UV-Strahlung zur Erdoberfläche. Besonders hoch ist die Belastung in den Bergen: Mit jedem Höhengewinn von 1000 Metern steigt die UV-Strahlung um etwa 10 bis 12 Prozent. Schutzmaßnahmen werden bereits ab einem UV-Index von 3 empfohlen. „Wind oder kühlere Temperaturen verleiten dann dazu, die Intensität der Sonne falsch einzuschätzen“, sagt Jelinek. „Bei intensiver Sonneneinstrahlung – etwa am Meer oder in den Bergen – ist mindestens LSF 50 ratsam.“

### **Alte Sonnencreme besser entsorgen**

Viele Urlauber verwenden angebrochene Sonnencremes aus dem Vorjahr weiter. Doch Hitze und direkte Sonneneinstrahlung können UV-Filter verändern und die Schutzwirkung reduzieren. „Eine

Sonnencreme aus dem Vorjahr schützt unter Umständen deutlich schlechter als gedacht. Hitze und lange Lagerung können die Schutzwirkung beeinträchtigen“, gibt Jelinek zu Bedenken. „Geöffnete Produkte sollten daher nach Ablauf der Haltbarkeit nicht weiterverwendet werden.“

### **Sonnen- und Mückenschutz richtig kombinieren**

Wer zusätzlich Mückenschutzmittel verwendet, sollte auch auf die richtige Reihenfolge achten. Sonnenschutzmittel sollten zunächst etwa 15 bis 20 Minuten einziehen, bevor Mückenschutz aufgetragen wird. Andernfalls können Wirkstoffe wie DEET oder Icaridin die Schutzwirkung der Sonnencreme beeinträchtigen. „Gerade bei tropischen Reisezielen ist ein sinnvoll abgestimmter Sonnen- und Mückenschutz daher wichtig, damit beide Produkte zuverlässig wirken“, so der Experte.

### **Sonnenschutz besteht aus drei Bausteinen**

Ein wirksamer UV-Schutz besteht nicht allein aus Sonnencreme. „Empfohlen ist eine Kombination aus Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung, dem Meiden intensiver Mittagssonne sowie der richtigen Anwendung von Sonnenschutzmitteln“, rät Jelinek. Zusätzlich sollten Reisende beachten, dass in Ländern wie Hawaii oder Palau bestimmte UV-Filter wegen möglicher Umweltschäden bereits verboten sind. „Sonnenschutz ist auf Reisen keine Nebensache, sondern ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge“, betont der Experte abschließend.

### **Checkliste: Sonnenschutz auf Reisen - so geht`s**

- Mindestens LSF 30, bei intensiver Sonne besser LSF 50 verwenden
- Sonnencreme etwa 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auftragen
- Ausreichend eincremen: Erwachsene benötigen etwa drei bis vier Esslöffel pro Anwendung
- Nach dem Baden, Schwitzen oder Abtrocknen regelmäßig nachcremen
- Auch bei Wolken, Wind und in den Bergen an UV-Schutz denken
- Zusätzlich Hut, Sonnenbrille und möglichst dicht gewebte Kleidung tragen
- Angebrochene Sonnencremes aus dem Vorjahr besser ersetzen
- Sonnencreme zuerst auftragen, Mückenschutz erst danach verwenden

### **Quellen:**

CRM Handbuch Reisemedizin 2026. 62. Auflage. Düsseldorf: CRM Centrum für Reisemedizin; 2026. doi:10.1055/b000001244

Garcia Bartels N, Garcia Bartels A. Sonnenschutz auf Reisen. Reisemedizin up2date 2026; 03(01): 33 - 47. doi:10.1055/a-2563-3896