

Teure Sonnenschutzmittel kann man sich sparen

Im Test von elf Sonnencremes waren günstige Produkte von Grossverteilern gleich gut wie teure Markenprodukte: Sie schützen ebenso zuverlässig vor schädlichen Strahlen wie die Cremes von La Roche-Posay

oder Vichy.

Laut dem deutschen Bundesamt für Risikobewertung ist eine 200-Milliliter-Flasche Sonnencreme nach fünfmaligem Eincremen leer. Ein 1,80 Meter grosser Erwachsener benötigt 30 bis 40 Milliliter Sonnencreme pro Eincremen, um am Strand

von Kopf bis Fuss vor der Sonne geschützt zu sein. Beahlt man für 100 Milliliter rund 15 Franken, kann ein Sommer teuer werden. So viel kosten die getesteten Cremes von La Roche-Posay und Avène.

Doch der K-Tipp-Test von Sonnenschutzmitteln mit Lichtschutzfaktor 30 oder 50 zeigt: Günstige Eigenmarken schützen so zuverlässig vor schäd-



Sonnenschutz:
Günstige Cremes
gleich gut wie
Markenprodukte



Saldo
8024 Zürich
044/ 253 83 30
<https://www.saldo.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumsmedien
Auflage: 47'919
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 18,19,20
Fläche: 57'405 mm²



Auftrag: 3005681
AEV (in Tsd. CHF): 0
Referenz:
Obb0056f-b913-45bc-a089-fc8e0cbc3317
Ausschnitt Seite: 2/3



Schutzfaktor 30								
	Decathlon	Vichy	La Roche-Posay	Lidl Cien Sun	Aldi Lacura Sun	Garnier Am bre Solaire	Garnier Ambre Solaire	Nivea Sun
Bezeichnung	Sun Cream	Capital Soleil Hydrating Solar Protective Water	La Roche Posay Anthelios Spray Solaire invisible	Sonnenmilch	Sonnen- creme	Hydra 24H Protect- Vit amin E	Hydra 24H Protect- Vitamin C	Protect & Moisture Citracell protect
Verpackung	Tube	Spray	Spray	Flasche	Tube	Spray	Flasche	Flasche
Inhalt in Milliliter	200	200	200	250	100	150	175	200
Preis pro 100 Milliliter¹	7.95	10.85	14.35	1.48	3.49	6.67	8.54	8.60
Erhältlich bei	Decathlon	Digitec Galaxus, Fachhandel	Digitec Galaxus, Fachhandel	Lidl	Aldi	Digitec Gala xus, Zalando	Coop City, Manor	Brack, Coop, Migros, Manor, Fachhandel
Sonnenschutz 60%²	5,6	5,3	5,2	5,2	5,3	5,2	5,1	5,1
Schutz vor UV-A-Strahlen 60%³	5,3	4,9	4,7	4,7	4,9	4,7	4,5	4,5
Einhaltung UV-B-Schutzfaktor 40%¹	6	6	6	6	6	6	6	6
Entnehmbarkeit 25%¹	4,9	5,6	5,4	5	4,6	4,8	4,4	4,4
Dosieren und Eincremen 15%¹	5,2	5,3	5,2	5,2	5,1	5,3	5,3	5,2
Gesamtnote 100%¹	5,4	5,4	5,3	5,2	5,1	5,1	5	4,9
Gesamturteil	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut

Schutzfaktor 50			
	Migros Sun Look	Avène	Coop Prix Garantie
Bezeichnung	Protect Basic Sun Milk Family	Kinder- Sonnenmilch	Kids Sonnenmilch
Verpackung	Flasche	Tube	Flasche
Inhalt in Milliliter	400	250	250
Preis pro 100 Milliliter¹	4.13	14.76	2.20
Erhältlich bei	Migros	Fachhandel, Digitec Galaxus	Coop
Sonnenschutz 60%²	5,5	5,3	5,4
Schutz vor UV-A-Strahlen 60%³	5,1	4,9	5
Einhaltung UV-B-Schutzfaktor 40%¹	6	6	6
Entnehmbarkeit 25%¹	4,8	5,1	4,5
Dosieren und Eincremen 15%¹	5	4,8	5
Gesamtnote 100%¹	5,3	5,2	5,1
Gesamturteil	Gut	Gut	Gut

Vorsicht
am Strand

Heller Sand er-
höht die Sonnen-
brandgefahr,
da er die UV-
Strahlen um bis
zu 25 Prozent
reflektiert.

Fortsetzung Seite 20



lichen UV-Strahlen wie die Cremes teurer Marken. Die Mittel von Lidl, Coop Prix Garantie, Aldi und Migros kosteten zwischen Fr. 1.48 und Fr. 4.13 pro 100 Milliliter und schnitten insgesamt ebenfalls gut ab.

Cremes von Coop, Migros und Decathlon schützen am besten

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt Erwachsenen, Sonnencremes mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 zu benutzen. Denn die UV-A-Strahlung im Licht lässt die Haut schneller altern. UV-B-Strahlung verursacht Sonnenbrand. Beide erhöhen langfristig das Risiko für Hautkrebs.

Beim Schutz vor UV-B-Strahlen hielten alle geprüften Cremes die von den Herstellern angegebenen Werte ein. Bei den UV-A-Strahlen zeigten sich Unterschiede.

Gemäss EU-Vorschriften muss der UV-A-Schutz eines Produkts mindestens einen Drittel des angegebenen UV-B-Lichtschutzfaktors erreichen. Das bedeutet: Eine Sonnencreme mit Schutzfaktor 30 schützt mindestens mit Faktor 10 vor UV-A-Strahlen. Das erfüllten alle Produkte im Test. Bei

UV-Schutz fürs Gesicht

Speziell für das Gesicht produzierte Sonnencremes sind überflüssig. Laut der deutschen Stiftung Warentest reicht auch eine klassische Sonnencreme.

den Produkten von Coop, Decathlon und der Migros war der UV-A-Schutz im Verhältnis zum UV-B-Schutz am höchsten.

Kein Verlass auf Hinweis «wasserfest»

Laut der Suva ist es von Vorteil, Sonnencreme schon 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufzutragen. So hält sie länger auf der Haut.

Auf vielen Sonnenschutzmitteln ist die Bezeichnung «wasserfest» oder «water resistant» aufgedruckt. Darauf ist kein Verlass. Keine Sonnencreme ist zu 100 Prozent wasserfest.

Gemäss den Branchenstandards darf sich eine Sonnencreme «wasserfest» nennen, wenn nach zwei Mal 20 Minuten Schwimmen oder Baden noch die Hälfte des ursprünglichen Sonnenschutzes vorhanden ist. Bei einem Test von *saldo* im Jahr 2020 hielt die Hälfte der geprüften Produkte diese Mindestanforderung nicht ein (*saldo* 11/2020). Wer gerne lange schnorchelt, badet oder beim Beach-Volleyball-Spielen stark schwitzt, sollte unbedingt nachcremen.

Andreas Schildknecht

Sonnencreme schadet Natur

Unter Forschern ist umstritten, wie viel Sonnencreme jedes Jahr in die Ozeane gelangt. In einem Artikel der britischen Zeitung «The Guardian» ist von 6000 bis 20 000 Tonnen die Rede. Fakt ist: Viele Stoffe in Sonnencremes können Wasserlebewesen schädigen. Der Inselstaat Palau hat den Verkauf von Sonnenschutzmitteln mit schädlichen Stoffen verboten.

Im Gebiet der Hawaii-Insel Maui sind die Regeln noch strenger. Hier sind alle Cremes mit chemischen UV-Filtern verboten. Die US-Behörde für die Ozeane und die Atmosphäre empfiehlt Cremes mit folgenden Inhaltsstoffen zu meiden: 3-Benzylidene camphor, 4-Methylbenzylidene camphor, Octocrylene, Benzophenone-1, Benzophenone-8, Nano-titanium dioxide, Nano-Zinkoxide, Octinoxate, Oxybenzone.



So hat saldo getestet

In einem Gemeinschaftstest mit der europäischen Konsumentenschutzorganisation ICRT liess *saldo* in drei verschiedenen Labors in Deutschland und Portugal insgesamt elf Sonnenschutzmittel in Form von Tuben, Flaschen und Sprays testen. Acht Produkte waren mit Schutzfaktor 30, drei Cremes mit Schutzfaktor 50 gekennzeichnet. Die Untersuchungen konzentrierten sich auf drei Prüfpunkte:

- **Sonnenschutz:** Mit der sogenannten HDRS-Methode prüften die Experten, wie gut der Schutz vor schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen war. Dabei lenkten sie Lichtstrahlen auf die Haut von Testpersonen und in höheren Dosen auf aufgeraute Kunststoffplatten. So sollen Hautreaktionen bei den Testpersonen vermieden werden, um das Krebsrisiko nicht zu erhöhen. Aus den zwei Messungen berechneten die Fachleute den UV-Schutz eines Sonnenschutzmittels und verglichen die Werte mit den Herstellerangaben.
- **Entnehmbarkeit:** Wie viel Sonnenschutzcreme bleibt in der Flasche oder der Tube bei normaler Nutzung zurück, ohne dass man die Verpackung zerstört? Das ermittelten die Experten im Labor, indem sie die Produkte im Neuzustand, nach dem Benutzen und im ausgewaschenen Zustand wogen. Bei den Produkten, die hier gut abschnitten, blieben weniger als 8 Prozent des Schutzmittels im Behälter zurück.
- **Dosieren und eincremen:** Eine Gruppe von 30 Testpersonen beurteilte, wie gut sich die

Sonnenschutzmittel auftragen lassen und wie schnell sie einziehen. Die Praxistests fanden in kontrollierter Umgebung im Labor statt. Die Testpersonen mussten sich die Produkte auf die Unterarme auftragen und dabei einen Bewertungsbogen ausfüllen. Die wichtigsten Punkte waren die Dosierbarkeit, das Auftragen und Einziehen, das Hautgefühl (fettig, klebrig) sowie der Weiss-Effekt auf der Haut. Die Produkte wurden vor dem Test verblindet, sodass die Probanden nicht wussten, welche Produkte sie auftrugen.