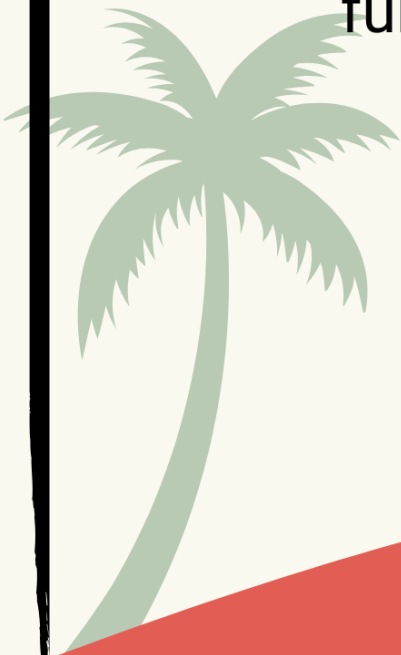




Xeno

Sonnenschutz Guide

Sonnencremes
für empfindliche Haut



von Lara Schimweg

Hey,

in den letzten Jahren habe ich sehr viele Sonnencremes für euch getestet, die Inhaltsstoffe gecheckt und mir ihre Performance mit und ohne Make-up angeschaut. Sehr viele sind für mich durchgefallen, denn ich habe Rosacea. Meine Haut ist also sehr empfindlich und verträgt die allermeisten Sonnencremes nicht.

Herausgekommen ist eine Liste mit über 20 Sonnencremes, eingen Lippenbalm und Pudern mit LSF zum Auffrischen, die es sich lohnt näher anzuschauen. Alle haben gewisse Stärken und Schwächen. Keine ist perfekt. Natürlich ist so ein Urteil immer auch meine persönliche Sicht und es kann bei dir ein bisschen anders sein. Die Liste hilft dir vielleicht, den passenden Sonnenschutz nach deinen persönlichen Kriterien zu finden. Für mich waren **milde Inhaltsstoffe** und die **Alltagstauglichkeit** am wichtigsten.

Immer wieder habe ich die Fertigstellung der ersten Version dieses Guides verschoben - mit dem Gedanken, dass bestimmt noch eine bessere Sonnencreme auf den Markt kommt. Zwischenzeitlich wurden sogar einige Produkte wieder vom Markt genommen, weil sie den ausgelobten Lichtschutzfaktor nicht erreichten. Darunter leider auch ein paar meiner Favoriten.

Irgendwann häuften sich eure Fragen zu diesem Thema, sodass ich es nicht mehr so stehen lassen wollte. Dieses Thema ist vermutlich nie ganz abgeschlossen und ich werde mir natürlich auch in Zukunft alles anschauen was da noch kommt. Inzwischen habe ich für mich persönlich ein paar brauchbare Produkte gefunden. Auch wenn es nicht immer ohne Kompromisse möglich ist. Und du hast nun schon die überarbeitete Version vor dir, in die ich einige neue Sonnencremes mit aufgenommen habe.

Ich hoffe du kannst viel für dich mitnehmen und findest eine Sonnencreme für deine Routine.

Lara :)

Gründerin von Xeno

Stand: Juni 2023

Dieses E-Book gibt es zum kostenlosen Download auf: xeno-nk.com/sonne

Du darfst den Link gerne teilen.

Der Guide wird immer wieder aktualisiert und überarbeitet.

Inhaltsverzeichnis

Was du zum Thema Sonnenschutz wissen solltest	5
Warum ist Sonnencreme (gerade für empfindliche Haut) so wichtig?	5
Sonnenbrand.....	5
Prävention für Hautkrebs	5
Sonnencreme ist das effektivste „Anti-Aging“.....	6
Sonnencreme beugt Hyperpigmentierungen vor	6
Geheimtipp: Sonnencreme beugt „Unreinheiten“ vor.....	7
Sonnencreme ist auch bei Rosacea sehr wichtig	7
Sonnenschutz richtig anwenden	8
Wann sollte ich Sonnenschutz tragen?.....	8
Wie viel Sonnencreme ist nötig?	9
Welchen Lichtschutzfaktor sollte ich verwenden?.....	10
UVA und UVB-Schutz.....	10
Fehler beim Auftragen vermeiden	11
Was du noch bedenken solltest	14
Warum es den perfekten Sonnenschutz nicht gibt.....	17
Warum ist Sonnenschutz für empfindliche Haut so ein schwieriges Thema?	17
Bestimmte Inhaltsstoffe sind notwendig, um den UV-Schutz zu erreichen	17
Welche Arten von Sonnenschutz gibt es?	19
Nachhaltigkeit.....	23
Welches ist der beste Sonnenschutz?.....	25
Finde den richtigen Sonnenschutz.....	28
Unsere Tipps, damit du einen passenden Sonnenschutz findest.....	28
27 Sonnencremes im Test: Produkte, die ich (eingeschränkt) empfehlen kann	30
Sonnencremes.....	30
Lippenballe mit Lichtschutzfaktor	39
Puder, um den Sonnenschutz aufzufrischen.....	41

Diese Produkte haben es nicht in die Liste geschafft	41
Was du aus diesem Guide mitnehmen solltest.....	44
Hat dir dieser Sonnenschutz Guide weitergeholfen?.....	44
Teile diesen Guide	44

Was du zum Thema Sonnenschutz wissen solltest

Warum ist Sonnencreme (gerade für empfindliche Haut) so wichtig?

Sonnenbrand

Die UVB Strahlung der Sonne ist verantwortlich für den Sonnenbrand. Das ist unangenehm. Aber viel wichtiger: Wenn du häufig Sonnenbrände hast, kann Hautkrebs entstehen. Deshalb solltest du den Sonnenschutz nicht vernachlässigen.

Prävention für Hautkrebs

In den letzten Jahren häufen sich die Diagnosen von Hautkrebs. Das liegt vermutlich daran, dass das Thema Sonnenschutz noch nicht bei allen in der täglichen Hautpflege Routinen angekommen ist. Und natürlich ist unsere Medizin auch ein bisschen weiter bei der Diagnostik. Aber auch der Klimawandel sorgt dafür, dass die Sonne mehr Schaden anrichten kann – nicht nur auf unserer Haut.

„There is no glory in prevention“

Mit diesem Spruch ist gemeint, dass wir meist viel zu lange abwarten und dann erst reagieren, wenn ein ernsthaftes Problem auftaucht. Dabei ist es wichtig Hautkrebs schon in jungen Jahren vorzubeugen. Denn diejenigen von uns, die schon ein paar Jahre in ihrer Kindheit und Jugend ohne täglichen Sonnenschutz in der Sonne verbrachten, haben ihre Eigenschutz-Zeit womöglich schon sehr weit ausgereizt. Wir kannten es ja auch gar nicht anders: Sonnenschutz war nur Thema im Sommerurlaub. Und es gab das Gerücht, dass uns die Sonnenbräune schützen würde. Dabei ist es andersherum: Bräune ist ein Zeichen dafür, dass die Haut schon geschädigt wurde. Würdest du deine Haut jetzt weiter der Sonne aussetzen, würde sie rot. Ein typisches Zeichen von Sonnenbrand. Den solltest du am besten gar nicht erst riskieren. Deshalb ist Sonnencreme so wichtig.

💡 Wenn du Bräune willst, kannst du Selbstbräuner verwenden. Da gibt es auch in der natürlichen Kosmetik schon einige Produkte.

Wenn unsere Haut über die Jahre zu viel UV-Strahlen ohne Schutz aufnimmt, steigt das Risiko für Hautkrebs immer weiter. Und das lässt sich durch Sonnencreme in deiner täglichen Routine gut vorbeugen.

Mach dir keine Sorgen, falls du in deiner Kindheit und Jugend nie Sonnencreme getragen hast, außer im Urlaub oder bei brennender Hitze. Es trifft viele von uns. Schau lieber jetzt nach vorne und trage zukünftig immer Sonnenschutz. Wenn du dir sehr unsicher bist, lass deine Haut bei eine:r Hautärzt:in einmal checken. Ab 35 Jahren zahlt auch die gesetzliche Krankenkasse diese Vorsorgeuntersuchung. Frag da ruhig mal nach und hol dir die Informationen, die du brauchst.

Und es gibt noch weitere Gründe regelmäßig Sonnenschutz zu tragen.

Sonnencreme ist das effektivste „Anti-Aging“

Das ganze Geld für „Anti-Aging“ Cremes und Seren kannst du dir sparen, wenn du keine Sonnencreme trägst. Das Älter werden kannst du sowieso nicht aufhalten. Du kannst jedoch deine Haut länger in einem jungen und gesunden Zustand halten. Kaufe dir dafür lieber genug Sonnencreme. Denn nur eine Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor und UVA-Schutz kann die Alterserscheinungen der Haut wirklich aufhalten. Alle anderen Produkte verändern nur den Ist-Zustand deiner Haut optisch. Der Alterungs-Prozess kann jedoch nicht aufgehalten werden. Mit einer gesunden Hautpflege-Routine sorgst du dafür, dass deine Haut robuster ist und gesund altern kann. So wirst du zukünftig weniger Entzündungen bekommen. Denn mehr Entzündungsprozesse in der Haut feuern ebenfalls den Alterungs-Prozess an.

Damit bleibt Sonnencreme, abgesehen von seinen anderen Vorteilen die unangefochtene Nummer 1 was „Anti-Aging“ angeht.

Sonnencreme beugt Hyperpigmentierungen vor

Auch Pigmentflecken kannst du mit Sonnencreme vorbeugen. Vielleicht kannst du bei dir selbst Pigmentflecken und Pickelmale besonders an Stellen beobachten, wo viel Sonne hinkommt, wie auf den Wangenknochen oder der Nase. Wenn du zu solchen Flecken neigst und es dich stört, kannst du beim Kauf deiner Sonnencreme auf die UV-Filter achten: Chemische Filter schützen deine Haut vor Hyperpigmentierungen. Bei den mineralischen Filtern sollte Titaniumdioxid dabei sein. Dazu weiter unten mehr.

Geheimtipp: Sonnencreme beugt „Unreinheiten“ vor

Es mag intuitiv nicht zusammenpassen. Gelten doch Sonnencremes eher als Auslöser für Pickelchen. Mit fettiger Haut, die zu Pickeln neigt, solltest du tatsächlich möglichst auf eine leichte Sonnencreme setzen. Später findest du ein paar Vorschläge, die du ausprobieren kannst.

Aber wie kann denn nun Sonnencreme Pickel vorbeugen? Auf unserer Haut befindet sich das Sebum, Dieses Fett schließt die Feuchtigkeit in der Haut ein.

☺ *Fettige Hauttypen haben von Natur aus sehr viel Fett auf der Haut. Solange das Fett auf deiner Haut schön flüssig ist, kann es sich überall verteilen und bleibt auch nicht in den Poren der Haut stecken. Selbst wenn deine Haut stetig Fett produziert, ist das erst mal kein Problem. Außer wenn es zu viel wird. Dann fehlt der Haut Feuchtigkeit und sie reagiert mit übermäßig viel Fett, um die restliche Feuchtigkeit zu halten. Dann sind Feuchtigkeitsspender sehr sehr wichtig. Hautpflege mit Grünem Tee reguliert das Sebum und sorgt so dafür, dass die Haut die passende Menge an Fett produziert. Grüner Tee hemmt außerdem Entzündungen.*

Wenn du die richtige Hautpflege für deinen Hauttyp verwendest, ist eigentlich alles super. Wäre da nicht die Sonne. Durch die Wärme verlierst du mehr Feuchtigkeit als dir lieb ist. Und deine Haut fettet nach, um die Feuchtigkeit zu halten. Das kann jederzeit passieren und ist auch immer noch kein großes Problem. Jedoch oxidiert (zerfällt) dein eigenes Fett auf der Haut mit Sonnenlicht. Dein Sebum wird dadurch zähflüssiger und kann jetzt Pickel verursachen. Es wird also komedogen. Es bleibt in den Poren stecken und kann dort zusammen mit Bakterien, die sich auf unserer Haut ansiedeln, zu Pickeln führen. Zähflüssiges Fett, das in den Poren stecken bleibt, macht die Poren auf lange Sicht größer (Grundsätzlich hängt die Größe deiner Poren jedoch von deiner Genetik ab). Manche Hautareale werden nicht mehr so gut mit Fett versorgt und es entstehen trockenen Stellen. Das kennst du vielleicht als typische Mischhaut, die nicht in Balance ist.

Mit einer leichten feuchtigkeitsspendenden Hautpflege sorgst du dafür, dass du genug Feuchtigkeit in der Haut hast und sich das Sebum nicht unkontrolliert vermehrt. Jedoch verhindert nur täglich angewendete Sonnencreme, dass zu viel Talg in der Sonne oxidiert und so Pickel entstehen können.

Sonnencreme ist auch bei Rosacea sehr wichtig

Wenn deine Haut mit Sonne in Kontakt kommt, erwärmt sie sich. Das führt bei jedem Menschen dazu, dass die Durchblutung etwas angeregt und die Haut leicht gerötet wird. Gerade dieser natürli-

che Ablauf ist für Rosacea ein großer Trigger. Die Gefäße erweitern sich, damit mehr Blut durchfließen kann. Das Gefäßsystem ist bei empfindlicher Rosacea Haut jedoch ein bisschen schwächer als normal und zieht sich in der Regel nicht so schnell wieder zusammen. Deshalb können Rötungen auch dauerhaft bleiben. Durch die Hitze können auch Kapillaren platzen. Diese kleinen, wie Spinnennetze aussehenden, roten Äderchen gehen von alleine nicht mehr weg. Falls sie dich sehr stören, gibt es nur die Möglichkeit einer Laserbehandlung. Um diese Erscheinungen zu verhindern, solltest du deine Rosacea Haut täglich mit Sonnencreme schützen. Dies ist zwar keine Garantie, du kannst das Problem jedoch sehr stark minimieren. Bei Rosacea klappt es nicht mit jeder Hautpflege. Hier gibt es viel zu beachten.

Du findest einen ausführlichen Artikel über die Rosacea-Pflege in unserem Magazin:

 Easy Peasy You

[Rosacea-Pflege: Wie du Rötungen mit ausgewählten Pflegeprodukten reduzieren kannst](https://xeno-naturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/rosacea-pflege)

<https://xeno-naturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/rosacea-pflege>

Es ist so oder so schon schwer eine ideale Sonnencreme für sich zu finden. Mit Rosacea kommen noch ein paar mehr Faktoren dazu, die du unbedingt beachten solltest. Da deine Sonnencreme sonst auch zum Trigger werden kann. Trotzdem ist das kein Grund auf die Sonnencreme zu verzichten. Vielleicht brauchst du nur ein anderes Konzept. Weiter unten gibt es ein paar Anregungen und Tipps für dich, was du beachten kannst. Du findest dort auch Vorschläge für Produkte.

Sonnenschutz richtig anwenden

Wann sollte ich Sonnenschutz tragen?

Die kurze Antwort auf diese Frage lautet: **jeden Tag**. Denn wie bereits erwähnt ist die schädigende UVA-Strahlung sowohl Sommer als auch im Winter vorhanden.

Trotzdem solltest du dich jetzt nicht stressen, falls es zu Anfang noch nicht so gut klappt mit dem Sonnenschutz. Wir wissen, wie nervig das Thema sein kann. Gerade bei empfindlicher Haut. Das du das Thema für dich als wichtig einstuft und dich damit beschäftigst, ist ein sehr guter Anfang. Und du wirst sehen: irgendwann gehört Sonnencreme ganz selbstverständlich zu deiner Hautpflege-Routine dazu.

Nach dem Sport oder nach dem Baden solltest du deinen Sonnenschutz auffrischen. Im Hochsommer solltest du den Sonnenschutz alle 2-3 Stunden auffrischen, wenn du dich in der Sonne aufhältst. Sei dir jedoch darüber bewusst, dass sich dadurch nicht deine Eigenschutzzeit erhöht.

☹️ *Stoppt Sonnencreme die Vitamin D Aufnahme?*

Tatsächlich nehmen wir weniger Vitamin D auf, wenn wir überall mit Sonnencreme eingecremt sind. Jedoch reichen 10-15 Minuten Sonne täglich, um genug Vitamin D aufzunehmen. Es reicht also völlig aus, wenn du deine Ärmel hochkrepelst und dich im Rahmen deiner Eigenschutzzeit für ein paar Minuten der Sonne aussetzt. Mehr Sonne würde nicht dafür sorgen, dass du mehr Vitamin D im Körper hast.

🧴 *Im Winter ist es sinnvoll Vitamin D (in Kombination mit Vitamin K2) als Nahrungsergänzung zu nehmen. Vitamin D solltest du auf jeden Fall nicht unterschätzen. Zu wenig Vitamin D wirkt sich auf die Stimmung aus und kann Depressionen zur Folge haben.*

Wie viel Sonnencreme ist nötig?

Deine Haut ist nur ausreichend geschützt, wenn du die richtige Auftragsmenge von **2mg/cm²** verwendest. Das sind **für Gesicht und Hals ungefähr 2g**. Bei einem kleineren Gesicht kann es etwas weniger sein. 2g klingt zwar nicht viel. Aber intuitiv neigen wir schnell dazu, weniger zu verwenden.

💡 *Du musst dich nicht verrückt machen und jeden Morgen die Waage herausholen. Du kannst dir als **Faustformel** merken: Nimm **2 Fingerlängen** von Zeigefinger und Ringfinger bei dicker Konsistenz. Bei Sonnencremes mit sehr dünnflüssiger Textur eher 3 Finger. Du kannst dich auch an der Menge von **einem Teelöffel** orientieren. Wenn du magst kannst du die Menge von 2g (bzw. deine errechnete Menge für dein Gesicht und Hals) einmal auswiegen, damit du ein Gefühl für die Menge bekommst.*

💡 *Es ist schwer die Auftragsmenge mit einem Mal aufzutragen. Du kannst die Sonnencreme auch in zwei Schichten auftragen.*

Mach dir aber nicht zu viel Stress. Im Zweifel lieber etwas zu viel nehmen. Wichtiger ist, dass du auch alle Bereiche eincremst. Vergiss nicht die Ohren, den Hals, und dein Dekoltee/ deine Brust mit einzucremen. Auch ein Lippenbalm mit Lichtschutzfaktor gehört zum täglichen Sonnenschutz dazu.

💡 Falls du Probleme hast Sonnencreme unter die Augen zu geben, kannst du auch den Lippenbalm im Sommer bei sehr starker Sonne in ein paar Schichten unter den Augen auftragen. Oder du verwendest unter den Augen einen anderen Sonnenschutz.

Welchen Lichtschutzfaktor sollte ich verwenden?

Wenn du sehr **helle Haut** hast, ist deine Eigenschutzzeit nicht sehr hoch. Dann solltest du nie am Lichtschutzfaktor sparen. Am besten ist der Lichtschutzfaktor 50 oder sogar 50+.

Wenn du eher **mittlere bis dunklere Haut** hast, kannst du in der kälteren Jahreszeit auch einen Lichtschutzfaktor 30 auftragen. Bedenke jedoch, dass du die Auftragsmenge einhältst. Mit einem höheren Lichtschutzfaktor bist du immer sicherer, weil schon ein bisschen zu wenig Creme den Schutz drastisch verringert.

Im Hochsommer solltest du immer auf einen sehr hohen Lichtschutzfaktor Richtung 50 setzen, egal, ob du eher dunkle oder helle Haut hast.

Und wenn du Baden gehst oder viel schwitzt, nutze am besten einen wasserfesten Sonnenschutz und creme regelmäßig nach.

UVA und UVB-Schutz

Lange wurde die UVA Strahlung unterschätzt. Ältere Sonnencremes hatten oft keinen oder keinen ausreichenden Schutz gegen UVA Strahlen. Dabei sind diese besonders gefährlich. Sie sind für Hautkrebs verantwortlich und lassen die Haut altern.

☹️ Merkhilfe:	UVA	Alterung / Aging
	UVB	Bräune und Brand / Burning

Die UVA-Strahlung ist das ganze Jahr über vorhanden und kann sogar (abgeschwächt) durch normales Fensterglas Schäden auf unserer Haut anrichten. Deine Sonnencreme soll also unbedingt auch gegen UVA Strahlung schützen.

Ob ein Produkt ausreichend gegen UVA Strahlen schützt, erkennst du am Schriftzug „UVA“ in einem Kreis. Hier kannst du dir sicher sein, dass an die UVA-Abdeckung gedacht wird. Dies ist in der EU einheitlich geregelt.



Außerhalb der EU gibt es manchmal die Bezeichnung „ppd“. Je mehr Pluszeichen hinter dem ppd stehen, desto höher der UVA-Schutz.

Fehler beim Auftragen vermeiden

Nicht mischen:

Sonnencreme solltest du nie mischen. Sobald du es mit zwei minimal unterschiedlichen Sonnencremes zu tun hast und du diese mischst, kann der ausgewiesene Schutz nicht mehr gewährleistet werden. Denn Sonnencreme ist so entwickelt, dass sich der angegebene Schutz nur auf das getestete Produkt bezieht. Deshalb solltest du Sonnencreme nicht wahllos mit deiner BB-Creme, deinem Make-up oder deiner Tagescreme oder einem Serum oder Gel mischen. Es ist also erstmal auch keine gute Idee die Sonnencreme mit Make-up zu mischen, um den Weißeleffekt zu reduzieren. Auch verschiedene Sonnencremes solltest du nicht untereinander vermischen.

Tipp für den Alltag:

Wenn es nicht so heiß ist und keine so starke Sonnenbrand Gefahr besteht, kannst du in die zweite Schicht ein paar Tropfen Make-up (oder Mineral Make-up) hinzugeben. So kannst du den Weißeleffekt etwas reduzieren. Bei Highlithen kannst du genauso vorgehen. Beachte jedoch, dass du dann etwas mehr Sonnencreme verwendest, damit dein UV-Schutz ausreicht.

Also warte immer einen Moment bis die Sonnencreme eingezogen ist. Erst dann kannst du weitere Produkte über die Sonnencreme geben, um den Weißeleffekt zu reduzieren oder zu verdecken.

Vorsicht bei herkömmlichen Ölen:

Herkömmliche pflanzliche oder tierische Öle (oder Öl-Mischungen), die du über deine Creme gibst, sind unter einer Sonnencreme nicht ideal. Herkömmliche Pflanzenöle bleiben zum Teil auf der Haut liegen. Gibst du auf diese Fettschicht jetzt deinen Sonnenschutz wird er womöglich hin und her rutschen. Deshalb sind pure Öle auch so gut geeignet, um Make-up oder und Sonnenschutz von der Haut zu reinigen. Am Tag ist so ein pures herkömmliche Pflanzenöl wahrscheinlich kontraproduktiv. Es gibt noch keine wissenschaftlichen Ergebnisse dazu, was mit deiner Sonnencreme passiert. Dennoch raten wir unter einem Gesichtsol immer eine Creme zu verwenden. Das ist auch unabhängig vom Sonnenschutz sinnvoll, damit deine Haut nicht austrocknet. Das Öl sollte außerdem vollständig

eingezogen sein, bevor du deine Sonnencreme darüber aufträgst. Es sollte keine Öl-Schicht auf deiner Haut bleiben. Dies ist ein Zeichen dafür, dass deine Haut schon lange genug Fett hat.

💡 *Squalan ist besser geeignet als herkömmliche Pflanzenöle, da sie sich in die Struktur der Haut einbauen und nicht auf der Haut aufliegen.*

Tagescreme und Make-up mit Lichtschutzfaktor ist keine Sonnencreme

Es reicht nicht aus Make-up oder Tagescreme mit Lichtschutzfaktor als Sonnenschutz zu nutzen. Vielleicht hast du dich schon gefragt, warum die Kosmetikmarken nicht Sonnenschutz in ihre normalen Gesichtscremes und das Make-up machen. Manche Marken machen es. Und genau das ist irreführend und etwas unehrlich. Du bräuchtest von diesen Produkten so eine große Menge (vgl. *Wie viel Sonnencreme ist nötig?*), dass dir das Ergebnis vermutlich nicht gefallen würde. Oder nimmst du von deiner Tagescreme einen Teelöffel voll? Und selbst wenn du die Auftragsmenge einhalten würdest, hättest du nicht ausreichend Schutz, weil solche Produkte meist höchstens einen Lichtschutzfaktor von 15 erreichen. Wenn dein Make-up und Co zusätzlich einen Sonnenschutz hat, ist das nett. In der Praxis ist nicht gesagt, ob deine Haut ausreichend geschützt wäre, wenn du 2 Produkte mit jeweils LSF 15 übereinander layerst. Also wähle deine Hautpflege und dein Make-up lieber nach deinen Vorlieben und Hautproblemen aus und setze auf eine gute Sonnencreme.

Auch Puder können deine Haut nicht ausreichend vor Sonne schützen. Bei Puder besteht noch zusätzlich die Gefahr, dass Stellen auf der Haut frei bleiben. Sie sind nur zum Auffrischen des UV-Schutzes sinnvoll.

Sundrops und Sonnenöle verleiten dazu, zu wenig aufzutragen

Sundrops sind nichts anderes als Sonnencreme (meist mit chemischen Filtern) in leichterer Textur. Sie sind oft noch flüssiger als ein Fluid und ähneln fast einem Serum.

Sundrops verleiten durch ihren Namen gerade dazu, sie in eine Creme dazu zu geben und so die eigene Sonnencreme zu mischen – was du ja nicht machen sollst (s. etwas weiter oben unter „Nicht mischen“). Da Sundrops in einer kleinen Serum-Flasche kommen, wirkt es zusätzlich so, als wäre der Sonnenschutz sehr hoch konzentriert – wie du es bei Wirkstoff-Seren kennst. Deshalb kann es sein, dass du denkst, dass eine paar Tropfen in die Creme getropft ausreichen. Es ist verständlich das zu denken. Es reicht jedoch nicht aus.

Es spricht nichts dagegen, wenn du Sundrops anstatt Sonnencreme nutzen möchtest. Besonders, wenn deine Haut schnell zu Pickel neigt, kann die sehr dünnflüssige Textur der Sundrops eine Alternative für deine Haut sein.

Bedenke auch: Sundrops sind oft teurer als typische Sonnencremes. Besonders jetzt solltest du nicht an der falschen Stelle sparen und zu wenig Produkt auftragen.

💡 *Wiege die Menge von $2\text{g}/\text{cm}^2$ (Gesicht und Hals) in diesem Fall eventuell lieber ab. Es ist bei Sundrops sehr schwer einzuschätzen, wie viel Produkt genug ist. Normalerweise reicht das grobe Maß von 2 Fingerlängen bei üblichen Sonnencremes. Da die Textur bei Sundrops jedoch deutlich dünner ausfällt, wirst du je nach Produkt vermutlich mehrmals die 2 Fingerlängen brauchen, um auf die gleiche Menge zu kommen. Bedenke, dass nur ein bisschen weniger Produkt, den Sonnenschutz massiv verringert. Dann könntest du dir den Schutz auch sparen.*

Sonnenöle: Es gibt Öle, denen chemische Filter zugesetzt wurden. Diese Sonnenöle haben auch einen ausgewiesenen Lichtschutzfaktor. Sonnenöle haben nichts mit reinen Pflanzenölen zu tun, die manchmal als natürlicher Sonnenschutz beworben werden.

Misch dein Sonnenöl bitte nicht mit deiner Creme oder deinem Make-up.

Die typische Menge, die du bei einem pflegenden Gesichtsol nehmen würdest reicht nicht aus, um genug Sonnenschutz zu bekommen. Mit fettiger Haut und Mischhaut wirst du vermutlich nie auf die ausreichende Menge kommen, ohne eine Speckschicht auf der Haut zu fühlen. Bei trockener Haut kannst du es versuchen.

💡 *Selbst, wenn die Öle im Sonnenöl gut von deiner Haut vertragen werden, solltest du unbedingt aufpassen, ob du wirklich genug nimmst. Am besten wiegst du die Menge an Sonnenöl ($2\text{g}/\text{cm}^2$), die du für dein Gesicht und deinen Hals brauchst einmal ab, um sicher zu sein. Öl ist noch flüssiger als Sonnenfluide oder Sundrops. Du brauchst eine größere Menge als du denkst.*

DIY Sonnenschutz ist gefährlich

In den Sozialen Medien geistern wirklich viele Mythen herum, durch die wir uns und unserer Haut schaden können. Solche der ganz üblen Art sind Anleitungen für DIY-Sonnencreme. Mit ein bisschen Kokosfett und Zinkoxid soll es möglich sein eine eigene Sonnencreme selber zu machen.

Tu es bitte nicht. Sonnencremes, die verkauft werden, müssen sehr strenge Auflagen erfüllen. Je nachdem welchen Lichtschutzfaktor sie ausweisen, durchlaufen sie aufwendige und auch teure Testverfahren. Dies kann niemand in einer heimischen Küche gewährleisten.

Es kommt leider auch nicht selten vor, dass Sonnencremes vom Markt genommen werden müssen, weil sie den angegebenen Lichtschutzfaktor nicht erreichen – trotz all der Tests. Das passiert auch deshalb, weil es ein wirklich schwieriges Thema ist. Trotzdem sollte sich jedes Unternehmen, das Sonnencreme verkauft, seiner Verantwortung bewusst sein.

Pure Öle haben keinen natürlichen Lichtschutzfaktor

Es wird behauptet, dass manche Pflanzenöle, wie Buruti-Öl oder Himbeersamenöl einen natürlichen Schutz vor Sonne in sich tragen würden. Die Begründung hinkt hinten und vorne: Die Pflanzen würden sich in der Natur auch ständig in der Sonne aufhalten. Wir sind keine Pflanzen und funktionieren auch nicht über Fotosynthese. Sonne ist für uns zwar wichtig, damit wir Vitamin D bilden können. Zu viel Sonne ist für uns Menschen jedoch schädlich und davor schützt uns kein Pflanzenöl, auch wenn der Gedanken verlockend sein kann.

Was du noch bedenken solltest

Auch die beste Sonnencreme kann dich nicht zu 100% schützen. Deshalb halte dich besonders im Sommer nicht in der Mittagshitze auf.

Trage bei starker Sonne lange Kleidung. Weiße Kleidung schützt dich kaum. Am besten ist bunte oder dunkle Kleidung, wobei Schwarze Stoffe schnell heiß werden.

Den Kopf solltest du mit einem Hut schützen. Denn die Kopfhaut kannst du nicht eincremen, falls du keine Glatze hast. Und besonders im Hochsommer ist die Hitze, die auf den Scheitel strahlt nicht zu unterschätzen. Hüte mit einer großen Schleppe sind da eine gute Idee. Deine Kopfhaut ist geschützt und zusätzlich kommen auch weniger UV-Strahlen auf dein Gesicht. Das wäre dann noch einmal ein zusätzlicher Schutz.

Hautkrebs wird oft an Stellen diagnostiziert, an die wir nicht immer denken. So sind oft die Lippen, die Ohren, die Füße zwischen den Zehen, die Hände, die Kopfhaut oder die Augen betroffen.

Deine Augen kannst du im Sommer, wenn die UV-Strahlung sehr extrem ist, mit einer Sonnenbrille schützen. Und auch beim Ski-Fahren oder Snowboarden im Winter ist es sehr wichtig das im Blick zu haben.

Für die Lippen gibt es mittlerweile schöne günstige Lippenpflege-Stifte mit Sonnenschutz.

Und was die Füße angeht - vielleicht kennst du das: Zwar cremst du dir dein Gesicht im Sommer mit Sonnencreme ein, aber unten an den Füßen trägst du Sandalen. Die Füße waren im Winter natürlich immer in festen Schuhen oder Winterstiefeln versteckt und haben kaum Sonnen abbekommen. Und jetzt, wo die Sonne draußen ist, wollen natürlich auch die Füße schön warm werden. Nur leider hatten sie keine Chance sich zumindest minimal an die UV-Strahlung zu gewöhnen. Bitte auch die Füße oben und den Bereich zwischen den Zehen eincremen. Dann kann den Sandalen und unseren heißgeliebten Birkenstocks nichts im Weg stehen. 😊

Das gilt auch für andere Körperteile. So steckt unser Körper das ganze Jahr in langer Kleidung und im Sommer holen wir die kürzesten Sachen aus dem Kleiderschrank. Noch gemeiner für die Haut ist es, wenn wir unseren typischen Sommerurlaub in einem warmen Land verbringen, wo die Temperaturen Richtung 40 Grad oder höher gehen. Voll okay, wenn du ein bisschen Strandurlaub möchtest. Nur denk an den richtigen und ausreichenden schwitzfesten UV-Schutz.

🤔 *Vielleicht ist dir schon mal aufgefallen, dass Menschen in warmen Regionen sogar bei Hitze lange Kleidung tragen. Lange Gewänder, eingehüllt in Tücher. Und auch der Kopf ist geschützt. Auch die Burka hat ihren Ursprung unter anderem im Schutz gegen die Sonne. Das Klima in diesen Regionen unterscheidet sich extrem von unserem europäischen Klima. Das sind wir nicht gewohnt.*

Du musst dich jetzt natürlich nicht verrückt machen. Vielleicht helfen dir die Tipps für sehr heiße Tage oder den nächsten Strandurlaub am Meer.

🤔 **Die Lichtschwiele**

👉 *Die Haut gewöhnt sich im Sommer ein bisschen an die Sonne. Wir bauen eine sogenannte Lichtschwiele auf. Diese schützt uns nicht vor Hautkrebs, macht jedoch die Haut ein bisschen dicker und robuster, damit wir im Lauf der Zeit, wenn die Temperatur ansteigt nicht direkt verbrennen.*

👉 *Zu Beginn der kalten Jahreszeit pelzt diese Schwiele wieder ab. Die UVB-Strahlung der Sonne wird weniger. Die UVA Strahlung bleibt das ganze Jahr.*

👉 *Wichtig: Die Lichtschwiele ist keinen Grund auf Sonnenschutz zu verzichten.*

Vorsicht die ersten warmen Tage sind nicht zu unterschätzen. Gewöhne deine Haut mit Sonnencreme im Frühjahr langsam an die Sonne. Ein Spaziergang mit freigelegten Unterarmen für 10-20 Minuten ist eine Idee.

Aber stresse dich nicht zu viel.

Du kannst nicht alles perfekt machen!

Warum es den perfekten Sonnenschutz nicht gibt

Warum ist Sonnenschutz für empfindliche Haut so ein schwieriges Thema?

Bestimmte Inhaltsstoffe sind notwendig, um den UV-Schutz zu erreichen

Sonnenschutz ist sehr komplex. Viele Themen spielen ineinander: ausreichender Schutz gegen UVA und UVB, Hautgefühl, Hautprobleme, Verträglichkeit ... Sonnencreme muss sich sehr gut auf der Haut verteilen lassen, da der Schutz sonst nicht flächendeckend gewährleistet wäre. Dafür werden **Filmbildner** benötigt. Je nach Produkt sind das Öle, Silikone, Mineralöl, Mikroplastik/Polymere. Oft wird Alkohol eingesetzt, damit die Textur leichter wird. Die verschiedenen UV-Filter haben zum Teil auch gewisse Nachteile.

Manches führt dazu, dass bei der notwendigen Auftragsmenge Hautprobleme entstehen oder sich verschlimmern können. Fettige Hauttypen bekommen oft Pickel und Unterlagerungen, wenn die Sonnencreme zu reichhaltig für die Haut ist. Leider können Hersteller von Sonnencreme diese „problematischen“ Inhaltsstoffe nicht einfach weglassen, weil sonst die Schutzwirkung nicht oder nicht ausreichend gewährleistet wäre. Zum Glück gibt es jedoch Kompromisse. Dazu weiter unten mehr.

Empfindliche Haut und Rosacea hat manchmal Schwierigkeiten mit **chemischen Filtern**, **synthetischen Emulgatoren** und natürlichen **Ölen**. Dennoch kann es sein, dass du Sonnenschutz mit chemischen Filtern verträgst. Probiere es aus. Auch die enthaltenen **Filmbildner** können Rosacea triggern. Das ist besonders der Fall, wenn deine Sonnencreme wasserfest ist. Je nachdem wofür du deine Sonnencreme brauchst: Alltag oder Sommerurlaub? – kannst du wechseln. Im Sommerurlaub bei starker Hitze am Meer solltest du nicht auf einen wasserfesten Schutz verzichten. Im Alltag ist eine nicht so resistente Sonnencreme eventuell verträglicher. Bestimmte Fette können manchmal zu brennenden Augen führen. Menschen mit Akne und Haut, die zu „Unreinheiten“ neigt, können mit den

falschen Ölen in der Sonnencreme, die auf der Haut lebende Aknebakterien füttern. Hier können zu viele herkömmliche Pflanzenöle in der Sonnencreme zu weiteren Entzündungen führen. Und bestimmte Filter sind sehr ölig.

Ein hoher Anteil an **Ethanol** ist für empfindliche Haut ebenfalls ein Problem. **Alkohol** kommt oft zum Einsatz damit die Textur leichter wird und sich die Sonnencreme besser auf der Haut verteilen lässt. Zu viel austrocknender Alkohol kann bei Rosacea, Neurodermitis und Co jedoch Probleme machen. Die Haut würde austrocknen und mit Rötungen, Pusteln oder Rissen reagieren.

Viele Sonnencremes enthalten **aktive Wirkstoffe**. Dies soll möglichen Hautproblemen entgegenwirken. Empfindliche Haut können manche Wirkstoffe jedoch überfordern. Das kann selbst bei niedrigen Konzentrationen schon passieren, wenn schon aktive Wirkstoffe in der täglichen Hautpflege vorkommen. In diesem Fall würden sich die aktiven Wirkstoffe, mit denen in der Sonnencreme summieren. Darauf solltest du unbedingt achten.

 Easy Peasy You

[Ist weniger wirklich mehr? Teil 2: Worauf du bei Wirkstoffen achten solltest](https://xeno-naturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/wirkstoffe)

<https://xeno-naturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/wirkstoffe>

Und natürlich gibt es auch bei Sonnencreme die gleichen Probleme, die es in anderen Kosmetikprodukten gibt: In vielen natürlichen Sonnencremes finden sich leider oft Ätherische Öle. Diese sind einerseits reizend, vor allem für empfindliche Haut. Das schwächt die Hautbarriere und löst Entzündungsprozesse aus.

 Easy Peasy You

[Lass dich nicht vernebeln: verführerisch duftende Kosmetik mit Ätherischen Ölen schadet deiner Haut](https://xeno-naturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/aetherische-oele)

<https://xeno-naturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/aetherische-oele>

Und die bekannten **Parabene**. Sie sind nicht so schlimm, wie ihr Ruf. Viele Menschen vertragen sie. Bei empfindlicher Haut musst du es beim Thema Sonnenschutz leider ausprobieren. Entscheide selbst, ob du hier oder woanders deinen Kompromiss machen möchtest.

Silikone sind in Sonnencreme nicht immer so einfach zu umgehen, weil du vielleicht eine sehr leichte und nicht zu abschließende Textur brauchst.

💡 *Schau nach flüchtigen (evaporierenden) Silikonen: Diese verdunsten im Laufe des Tages in der Luft. Deine Haut sollte sie normalerweise tolerieren. Du kannst es einfach mal ausprobieren.*

Bei den mineralischen Sonnencremes kommt noch der **Weißschleier** dazu. Wenn die Sonnencreme zu stark weißelt, besteht die Gefahr, dass du zu wenig davon aufträgst. Dann wäre der ausreichende Schutz nicht mehr gewährleistet.

🧠 *Viele Marken behaupten, ihre mineralische Sonnencreme würde nicht weißeln. Hier immer vorsichtig sein, denn oft stimmt diese Aussage nur, wenn du viel zu wenig Produkt anwendest.*

Gute Sonnencremes sollten auch viele Antioxidantien, wie Vitamin E und reizarme Pflanzenextrakte enthalten. Denn die schützen deine empfindliche Haut noch einmal zusätzlich vor Stress. Meist sind leider viel **zu wenig gute Antioxidantien** zugesetzt.

💡 *Wenn dein Sonnenschutz keine oder nur wenige Antioxidantien enthält, achte in deiner Hautpflege darauf.*

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans und kann deinen Sonnenschutz verstärken. Es kann durchaus Sinn machen ein separates Vitamin C Produkt zu verwenden. Reines Vitamin C ist für empfindliche Haut jedoch meist nicht so gut verträglich. Derivate sind deutlich milder. Mit einem einzelnen Produkt hast du mehr Kontrolle, als wenn deine Sonnencreme reines Vitamin C enthält.

In unserem Magazin findest du einen Artikel über Vitamin C für empfindliche Haut mit einer Übersicht, welche Vitamin C Derivate gut verträglich sind

🔗 Easy Peasy You

[Vitamin C: Klappt der Wirkstoff bei empfindlicher Haut?](https://xenonaturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/vitamin-c)

<https://xenonaturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/vitamin-c>

Welche Arten von Sonnenschutz gibt es?

Es gibt grundsätzlich zwei verschiedene Arten von Filtern. Einmal die **Mineralischen UV-Filter** und die „**Chemischen**“ **UV-Filter**.

☹️ Oft heißt es, dass Mineralische UV-Filter die UV-Strahlung reflektieren im Gegensatz zu den Chemischen Filtern, welche die Strahlung in Wärme umwandeln. Das nur zum Teil richtig. Beide Filter wandeln die UV-Strahlung in Wärme um.
Weiter heißt es, dass Mineralische Filter direkt nach Auftrag wirken und Chemische Filter müssten sich in der Haut erst entwickeln. Beide Filter sind sofort ready.

Wenn du dich jetzt fragst, welche Filter denn besser sind, gibt es dafür leider keine klare Antwort. Schwarz und Weiß Denken bringt hier nichts. Es kommt auf deinen Hauttyp, deinen Hautzustand und deine Vorliebe für Texturen an.

Chemische Filter

Bei den Chemischen Filtern gibt es einmal die Modernen Filter mit einem sehr guten UVA Schutz und ältere Filter, die alleine nicht sehr photostabil sind. Das bedeutet sie zerfallen im Laufe des Tages im Kontakt mit Sonne. Aus diesem Grund werden diese Filter in der EU inzwischen mit anderen Filtern ergänzt, um stabiler zu sein.

☹️ Außerhalb der EU gelten teilweise andere gesetzliche Regeln. Z.B. sind die modernen Chemischen Filter in den USA derzeit nicht zugelassen. Dort werden also noch die älteren UV-Filter verwendet. Selbst Europäische Marken müssen in den USA ihre Sonnencremes mit schlechterem Breitbandschutz anbieten.

☹️ Mische keine Sonnencremes, um UV-Filter zu stabilisieren!

☹️ Es gibt die Angst, dass Chemische Filter im Körper hormonelle Veränderungen erzeugen könnten. Dies ist jedoch durch normalen Gebrauch von Sonnencreme nicht möglich. Selbst wenn du jeden Tag das ganze Jahr über sehr großzügig mit der Auftragsmenge wärst: Du würdest nie so viele UV-Filter aufnehmen, dass diese hormonell wirksam sein könnten. Es ist viel wahrscheinlicher, dass du eher zu wenig Sonnencreme verwendest.

Lass dich nicht verunsichern, was chemische UV-Filter angeht. Probiere erst mal aus, ob deine Haut sie mag. Denn das ist das beste Feedback, das du bekommen kannst.

Moderne Chemische Filter

Moderne UV-Filter bieten einen guten Breitband-Schutz (UVA und UVB), sind meist gut verträglich und stabil.

- Tinosorb S (INCI: Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenol Triazine)
- Tinosorb M (INCI: Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol)
- Uvinul A Plus (INCI: Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate)
- Uvinul T-150 (INCI: Ethylhexyl Triazone)

Ältere Chemische Filter

Avobenzone

Avobenzone (INCI: Butyl Methoxydibenzoylmethane) wurden früher sehr oft verwendet. Sie sind alleine nicht photostabil. Weshalb sie immer mit den neuen modernen stabilen Filtern (Meist Tinosorb) ergänzt werden sollten. Avobenzone bieten jedoch einen guten UVA-Schutz.


Oxybenzone


Oxybenzone (INCI: Benzophenone-3) ist allein nicht photostabil und wird deshalb häufig mit Tinosorb ergänzt. Weil er allein im Kontakt mit Sonne zerfallen kann, kann er Irritationen auslösen. Diesen Filter sollten wir ein bisschen im Auge behalten. Es ist noch nicht geklärt, ob er eventuell gesundheitlich problematisch sein könnte. Er hat ein höheres Allergiepotezial. Wenn du empfindliche Haut hast, solltest du möglichst Sonnencremes ohne Oxybenzone nutzen. In der EU wird dieser Filter sowieso nicht mehr verwendet.


Octocrylene

Octocrylene (INCI: Octocrylene) sind ebenfalls allein nicht photostabil und sollten mit einem modernen UV-Filter gepaart sein. Ihr Ruf ist nicht besonders gut.

Wirken Octocrylene krebserregend?

 Solche Aussagen bitte immer mit Vorsicht genießen. Hier sind mal wieder Halbwahrheiten im Umlauf.

 Octocrylene zerfallen nach 12 Monaten, wenn sie abgelaufen sind, zu Benzophenone. Und dieser Stoff ist dann tatsächlich nachgewiesen krebserregend.

 Das heißt: Eine Sonnencreme mit diesem Filter ist **voll okay bis sie abgelaufen ist**. Du solltest Sonnencreme sowieso immer entsorgen, wenn sie abgelaufen ist. Denn nach 12 Monaten sind die Filter vielleicht nicht mehr stark genug. Wenn du deine Sonnencreme wie vorgesehen

nutzt, wird es nie dazu kommen, dass du Sonnencreme-Reste entsorgen musst. Denn du hast sie vorher längst aufgebraucht.

☞ Vermutlich gibt es zukünftig vermehrt Sonnencremes ohne Octocrylene, weil viele Menschen Angst davor haben. Und weil viele ihre Sonnencremes nicht regelmäßig nach einem Jahr entsorgen.

Mineralische Filter

Kommen wir zu den Mineralischen Filtern (INCI: Zinkoxid und Titaniumdioxid). Diese gelten als gesünder, deutlich verträglicher und besser für die Umwelt.

Das stimmt nicht unbedingt.

Wenn du Rosacea oder sehr empfindliche Haut hast, kann es sein, dass du Mineralische Filter tatsächlich besser verträgst. Allerdings heißt das nicht, dass du Chemische Filter verteufeln solltest. Wenn du dich wohler und sicherer mit Mineralischen Filtern fühlst, ist das natürlich okay.

Mineralischer Filter haben so ihre Tücken, was den Alltag angeht. Zinkoxid kann nur in Öl gelöst werden. Deshalb sind mineralische Sonnencremes tendenziell ein bisschen fettiger. Wenn du zu viel Öl also nicht gut verträgst, lohnt es sich wahrscheinlich auch nach Sonnencremes mit Chemischen Filtern oder Kombinationen zu schauen.

Alle Sonnencremes mit Mineralischen Filtern haben mehr oder weniger „Weißeleffekt“. Das bedeutet, dass du je nach Hautfarbe immer einen leichten weißen Schleier auf der Haut hast. Und an dieser Stelle müssen wir über Nanopartikel sprechen. Je kleiner der Mineralische Filter, desto weniger wird er weißeln. Nanopartikel können in intakte nicht eindringen. Wenn du sie meiden willst, wird deine Mineralische Sonnencreme immer ein bisschen weißeln.

💡 Wenn du keine Lust hast, täglich Make-up oder Puder über deinem Sonnenschutz zu tragen, schau nach getönten Sonnencremes. So lässt sich das Problem etwas umgehen.

Manche Mineralischen Sonnencremes enthalten nur Zinkoxid, weil Titaniumdioxid einen schlechten Ruf bekommen hat.

☹️ *Es kommt auf die Details an: Titandioxid kann **in Lebensmitteln** Probleme machen. In Frankreich ist es als Zusatzstoff in Lebensmitteln verboten. Deutschland sieht hier gerade keinen Handlungsbedarf. In Kosmetik ist Titaniumdioxid vollkommen unbedenklich.*

Im Mineralischen Sonnenschutz macht eine gute Kombination von Zinkoxid und Titaniumdioxid Sinn, wenn du vermehrt zu **Hyperpigmentierungen** neigst und dich diese stören. Das entscheide bitte selbst. Denn niemand hat das Recht darüber zu richten, ob Pigmentflecken ein Makel sind. Nur als Info für dich: Zinkoxid bietet einen wunderbaren Schutz gegen UVA und UVB. Eine Kombination ist jedoch eventuell wirksamer. Noch besser wirksam wäre in diesem Fall eine Kombination aus Mineralischen und Chemischen Filtern.

💡 *Wusstest du? Zinkoxid hilft auch gegen Pickel und Unterlagerungen.*

Nachhaltigkeit

Der Effekt von UV-Filtern auf Korallenriffe

UV-Filter können über das Meer zu Korallenriffen gelangen und diesen schaden. Das ist natürlich nicht schön. Leider gibt es derzeit keine ideale Lösung für dieses Problem. Vielleicht wird sich da in Zukunft noch mehr ändern. Es ist auf jeden Fall zu hoffen.

☹️ *Es wird häufig behauptet, dass nur Chemische Filter den Riffen schaden würden. Mineralische Filter werden oft als „Reef Save“ beworben. Doch neuste Ergebnisse zeigen, dass sich auch Zinkoxid an den Korallen absetzen und das Korallenstreben antreiben kann.*

☹️ *Marketingbegriffe wie „Reef-Save“ sind nicht reguliert oder wissenschaftlich geprüft.*

Erdöl

Viele Sonnencremes in der konventionellen Kosmetik enthalten Mineralöl. Wenn du eine nachhaltige Sonnencreme nutzen möchtest, solltest du auf Erdöl in deiner Sonnencreme verzichten. Übrigens kann Mineralöl auch ein Trigger für Rosacea sein und je nach Empfindlichkeit manchmal zu Pickeln führen.

Ätherische Öle

Falls dein Sonnenschutz Ätherische Öle enthält, können diese auch problematisch für die Umwelt sein: Sie können in Gewässern Mikroorganismen Schaden zufügen, da es pflanzliche Schädlingsbekämpfungsmittel sind, die nicht so leicht aus dem Abwasser herausgefiltert werden können.

☹️ Falls du wirklich keinen Sonnenschutz ohne Ätherische Öle findest, dann solltest du in diesem Fall die Vor- und Nachteile abwägen. Wenn du nicht das Gefühl hast, dass dich die Sonnencreme reizt und es keine andere gesunde und nachhaltige Lösung gibt, kann es sinnvoll sein, die Sonnencreme weiter zu nutzen. Denn Hautkrebs solltest du nicht auf die leichte Schulter nehmen.

👉 Verzichte lieber bei deiner täglichen Hautpflege, bei deinem Spül- und Waschmittel, bei deinem Shampoo und anderen Kosmetikprodukten auf Ätherische Öle. Das ist super für die Hautgesundheit und die Umwelt.

Silikone

Beim Thema Silikone streiten sich die Geister. Da es eine Vielzahl an unterschiedlichen Silikonen gibt, können wir nicht einfach behaupten, dass alle Silikone schädlich für die Umwelt sind. In der Wissenschaft ist das nicht vollständig geklärt. Eine platte Antwort wäre an dieser Stelle einfach nicht korrekt.

☹️ Manche denken bei Silikon in Kosmetikprodukten an das Silikon, welches im Bad für die Fugen benutzt wird. Angeblich würde es deshalb die Poren verstopfen. Keine Sorge: Mit dieser Art Silikon hast du es in Kosmetik nicht zu tun.

👉 In der Hautpflege und anderen Kosmetikprodukten kannst du getrost auf Silikon verzichten. Sie sorgen oft für ein künstliches Hautgefühl, denn Silikon hat nichts mit der Struktur deiner Haut zu tun. Am besten verträglich sind Squalane oder Neutralöl. Diese Fette entsprechen dem Fett deiner Haut.

In einigen Fällen machen Silikone, was den Sonnenschutz angeht durchaus Sinn. Zumindest die flüchtigen, die in der Luft verdunsten. Wenn du zum Beispiel Probleme mit zu fettigen Sonnencremes und herkömmlichen Pflanzenölen hast, könnten solche flüchtigen Silikone in deiner Sonnencreme diese Lücke schließen.

Es gibt jedoch auch Produkte die vollständig auf Silikone verzichten und stattdessen Pflanzenöle verwenden. Da solltest du auf das Feedback deiner Haut hören und abwägen, womit du besser zu recht kommst.

Plastik

In vielen Sonnencremes ist Plastik oder flüssiges Plastik enthalten. Das ist auf jeden Fall nicht gut für die Meere. Jedes Teilchen Plastik, dass in unserer Umwelt landet, ist ein Problem. Hier solltest du für dich abwägen. Es gibt bestimmte flüssige Polymere, die dafür sorgen, dass eine Sonnencreme gut funktioniert und sich ein gut schützender Film bildet. Produkte mit ein bisschen Plastik könne für dich eine Alternative sein, wenn du andere Produkt nicht verträgst.

Wie du siehst, ist es vor allem mit empfindlicher Haut eigentlich gar nicht möglich einen perfekten Sonnenschutz zu finden.

Welches ist der beste Sonnenschutz?

Eins ist glaub ich in den vorigen Abschnitten klar geworden: Den perfekten, für jede Haut verträglichen und nachhaltigen Sonnenschutz gibt es (noch) nicht.

Manche Marken behaupten zwar, dass ihre Sonnencreme nicht weißeln würde. Aber wie ist es, wenn die richtige Auftragsmenge verwendet wird? Andere sind getönt und es wird behauptet, dass sie vollständig natürlich sind und auf alle Reizstoffeverzichten. Jedoch kommen nicht alle Menschen mit herkömmlichen Pflanzenölen klar. Und ein großer Teil der Sonnencremes ist wasser- und schweißfest, weil sie für den Sommerurlaub gemacht sind. Das ist für Rosacea problematisch. Und so könnten wir die Liste weiter und weiter führen. Du wirst einen kleinen Kompromiss machen müssen, vor allem wenn du sehr empfindliche Haut hast. Bitte sei dir darüber bewusst. Und das ist okay, solange bis es bessere Sonnencremes gibt.

Der ideale (Traum) Sonnenschutz wäre folgender

- sehr gut verträglich für empfindliche Haut
- natürlich
- nachhaltig
- enthält viele Antioxidantien

- beruhigt die Haut
- hat einen hohen UVA + UVB Schutz
- vegan
- ohne Tierversuche
- hat ein supergutes Hautgefühl
- funktioniert auch perfekt unter Make-up
- Hat ein schönes Finish
- weißelt nicht
- trocknet nicht aus
- macht keine Pickel
- ist bezahlbar

So ein Produkt gibt es derzeit nicht. Falls du ihn gefunden hast, schreib uns gerne an. :)

Wir haben mit Xeno direkt bei der Gründung auch angefangen eine Sonnencreme zu entwickeln. Unser Ziel war es eine Naturkosmetik-Sonnencreme mit den oben genannten Eigenschaften herzustellen - ohne herkömmliches Pflanzenöl, damit sie besser verträglich wird. Natürlich auch wie alle Xeno Produkte ohne Duftstoffe, ohne Ätherische Öle und andere reizenden Inhaltsstoffe. Gleichzeitig beruhigend, mit Antioxidantien und entzündungshemmend... schnell haben wir gemerkt, dass das ein aufwendiges Projekt wird, wenn wir unseren Qualitätsanspruch erfüllen wollen, auch was Textur und Alltagstauglichkeit angeht. Unsere Prototypen hatten einen Weißeleffekt, ähnlich wie viele Sonnencremes mit mineralischen Filtern. Wir wollten jedoch nicht irgendein weiteres Produkt auf den Markt bringen, das Menschen dazu verleitet zu wenig Sonnencreme zu verwenden. Und die weitere Entwicklung wäre für uns zu teuer geworden. Deshalb haben wir unsere eigene Sonnencreme erst mal verschoben. Wir werden in den nächsten Jahren weiter an einem Sonnenschutz entwickeln.

Uns ist das Thema Sonnenschutz sehr wichtig. Und genau aus diesem Grund haben wir uns die Arbeit gemacht und diesen Guide für dich geschrieben. Wir wollen, dass du den bestmöglichen Sonnenschutz für dich findest. Denn der beste Sonnenschutz ist nicht ein theoretisches Konstrukt:

„Der beste Sonnenschutz ist der, den du regelmäßig und in ausreichender Menge trägst.“

Denn dieser ist besser als alle anderen, die du nicht trägst. Es bringt auch nichts, wenn dein Sonnenschutz über 100€ kostet und du dann sparsam damit umgehst.

Wir hoffen, dass auch andere Marken weiter an guten Sonnencremes entwickeln.

Finde den richtigen Sonnenschutz


Unsere Tipps, damit du einen passenden Sonnenschutz findest

Sei kompromissbereit: Klingt vielleicht seltsam von uns zu hören, da wir sonst eine recht klare Haltung vertreten, was Hautpflege und Kosmetik angeht. Doch bei Sonnencreme sind Kompromisse (noch) notwendig. Sei offen für alles, was es auf dem Markt gibt, damit du dich nicht unnötig einschränkst: Naturkosmetik, Clean Beauty, Konventionell, Drogerie, Apotheke, High End. Überlege, wo du am ehesten Abstriche machen kannst (Vielleicht sind im Sonnenschutz für dich Duftstoffe ok, vielleicht Alkohol oder Silikon? ...)

Schau für dich individuell. Wenn du Chemische Filter nicht verträgst, dann nutze Mineralische. Wenn du zu viele Fette nicht verträgst, verwende (flüchtiges) Silikon. Evtl. macht auch eine Kombination aus Mineralischen und Chemischen Filtern Sinn (= Hoher LSF und von beiden Filtern weniger)

Normalerweise sind wir gegen Produkte, die etwas gegen die Folgen von anderen Produkten machen. Doch in diesem Fall kann es sinnvoll sein dir ein **mildes Treatment** zu suchen, dass die negativen Folgen der Sonnencreme etwas abmildert. Schau gerne mal bei unserer neuen Linie **Xeno+**, dort findest du wirksame Produkte mit milden Wirkstoffen in niedriger Konzentration.

Lass uns auch wissen, wenn dir von uns noch ein Produkt fehlt.

 Bei Xeno hast du übrigens die Möglichkeit an neuen Produkten mit zu entwickeln. Schau mal hier:

 [Xeno Community](https://xeno-naturkosmetik.com/pages/community)

<https://xeno-naturkosmetik.com/pages/community>

Reinige dich abends gut mit einem [milden Reiniger](#), damit der Sonnenschutz wieder runterkommt. Pflege deine Haut am Abend und am Morgen je nach Bedürfnis deiner Haut.

Je nach Jahreszeit kannst du deine Sonnencreme auch wechseln und sie so deiner Haut anpassen, wenn diese im Winter trockener ist.

Falls du trockene Haut hast, kannst du auch Sonnencremes verwenden, die eher für fettige Haut geeignet sind. Trage dann genügend Tagescreme unter deiner Sonnencreme.

Falls du sehr fettige Haut hast, kannst du probieren keine Creme vor der Sonnencreme zu verwenden insofern die Sonnencreme deine Haut nicht zu sehr austrocknet. Am besten ist es vorher ein [feuchtigkeitsspendendes Serum](#) darunter zu geben. Schön, wenn es auch noch zusätzlich Antioxidantien enthält, falls deine Sonnencreme keine hat.

Tipps für Rosacea und empfindliche Haut

Mag sein, dass bei dir nicht jede Sonnencreme funktioniert. Jedoch kannst du hier ein bisschen tricksen. Trag dort wo, wo du sehr empfindlich bist, die Creme auf, die du gut verträgst, auch wenn du den ein oder anderen Kompromiss eingehen musst. Und an den anderen Stellen, zum Beispiel außerhalb der Wangen, trägst du eine Sonnencreme die besser für die Umwelt ist und zu all deinen Einstellungen passt. Gut, es ist nicht ideal, aber immerhin kannst du dich so wohler fühlen. Sei so egoistisch, dass du dir für die kleine Fläche deiner Wangen einen Sonnenschutz leistest, den du verträgst.

Bei Rosacea und sehr empfindlicher Haut macht es auch Sinn im Alltag eine Sonnencreme zu nutzen, die nicht wasserfest ist. Sonnencremes in der EU sind jedoch meistens wasserfest. Deshalb werden eine Menge Filmbildner verwendet. Nur so funktionieren sie auch im Sommerurlaub am Strand. Für die Badesaison ist das auch auf jeden Fall sinnvoll. Wenn es draußen jedoch nicht extrem heiß ist und du nicht so viel schwitzt, reicht ein wasserabweisender Sonnenschutz aus. Diese sind leichter und deshalb besser verträglich für Rosacea, empfindliche Haut oder wenn du schnell zu Pickeln neigst. Denn lieber trägst du täglich einen Sonnenschutz als keinen. Probiere es doch mal aus.

Hier findest du weitere Tipps bei Rosacea:

 Easy Peasy You


[Rosacea-Pflege: Wie du Rötungen mit ausgewählten Pflegeprodukten reduzieren kannst](#)

<https://xeno-naturkosmetik.com/blogs/epy-magazin/rosacea-pflege>

27 Sonnencremes im Test: Produkte, die ich (eingeschränkt) empfehlen kann


Keine der folgenden Sonnencremes ist perfekt und für jede(n) geeignet. Beachte deine individuelle Haut und probiere evtl. mehrere aus.


Legende


 Link zum Produkt.

* Bei den Links, die mit * versehen sind, handelt es sich um Provisions-Links. Wenn du auf einen solchen Link klickst und auf der Zielseite etwas kaufst, bekommen wir eine kleine Vermittler Provision. Es entstehen für dich keine Nachteile.


 Infos zum Lichtschutzfaktor und den Filtern

 Allgemeine Infos über das Produkt, Textur, geeignete Hauttypen usw.

 Hinter dem kleinen Warnschild stehen Punkte, die möglicherweise problematisch sein könnten. Hier musst du wie gesagt Kompromisse machen. Anders geht es leider nicht.

 Unser Smiley mit Sonnenbrille freut sich über Positives (zusätzlich zum UV-Schutz)

 Negatives

 Testsieger in einer Kategorie

Sonnencremes

Anemarie Börlind Sun Sport Spray (Clean)

 LSF 30 | chemische Filter

 leicht glänzendes Finish | flüchtige Silikone | für fettige Haut und Mischhaut

 Ätherische Öle | Sprühdose verleitet dazu, weniger zu verwenden | nicht ideal für Rosacea

 lässt sich sehr leicht verteilen | sehr leichte Textur und schönes Finish |

funktioniert unter Make-up


 [Hersteller](#) / [Amazon](#)

Alga Maris Sonnencreme (*Naturkosmetik*)

 LSF 50 | mineralische Filter

 leicht glänzendes Finish | für leicht trockene und trockene Haut | rollt nicht ab


 Kokosfett (kann für Mischhaut und Rosacea problematisch sein) | keine Antioxidantien

 lässt sich gut verteilen | angenehme Textur und Finish | rollt nicht ab | funktioniert unter Make-up | Zinkoxid macht die Creme trotz Kokosfett evtl. verträglicher bei „unreiner Haut“

 [Hersteller](#)

Alga Maris Sonnencreme getönt (*Naturkosmetik*)

 LSF 30 oder 50 | mineralische Filter

 getönt in 3 Nuancen | leicht glänzendes Finish | für leicht trockene und trockene Haut

 Farbauswahl nicht geeignet für POC

 Kokosfett (kann für Mischhaut und Rosacea problematisch sein) | keine Antioxidantien

 lässt sich gut verteilen | angenehme Textur und schönes Finish | rollt nicht ab |

Zinkoxid macht die Creme trotz Kokosfett vielleicht verträglicher bei „unreiner Haut“ |

funktioniert unter Make-up

 LSF 30: [Amazon](#) / LSF 50: [Amazon](#)*

Arc Gentle (*clean*)

 LFS 50+ | mineralische Filter

 schönes Finish | reichhaltig bis leichte Textur | für Mischhaut bis leicht trockene Haut

 keine Antioxidantien | weißelt leicht | keine beruhigende Inhaltsstoffe | kein Titaniumdioxid |

Bienenwachs: eher nicht für Rosacea geeignet

 Zinkoxid macht die Creme vielleicht verträglicher bei „unreiner Haut“ |

funktioniert unter Mak-up

Avène Sunsimed (*konventionell*)

☺ LSF 50 | mineralische und chemische Filter

👉 mattes Finish | für Mischhaut bis leicht trockene Haut

⚠️ schweres Einarbeiten | weißelt sehr stark | kein schönes Finish

😬 kann bei Rosacea klappen

🔗 [Amazon*](#)

Avène Sonnenfluid ohne Duftstoffe (*konventionell*)

🏆 Testsieger Breitband-Schutz 🏆 Hochsommer

☺ LSF 50+ | chemische Filter

👉 mattes, pudriges Finish | für leicht trockene Haut bis Mischhaut

⚠️ kann leicht weißeln | keine Antioxidantien

😬 wasserfest | funktioniert unter Mak-up | kann bei Rosacea funktionieren

Info: wurde aus dem Sortiment genommen, evtl. noch Restbestand vorhanden!

🔗 [Amazon*](#)

Caudalie Vinosun Ocean Protect SPF50 (*clean*)

🏆 Testsieger Breitband-Schutz 🏆 Alltag 🏆 Rosacea 🏆 Akne

☺ LSF 50+ | chemische Filter

👉 für leicht fettige Haut / Mischhaut | sehr leichte Textur | natürlicher Glow | schönes Finish

😬 ohne zugesetzte aktive Wirkstoffe | funktioniert sehr gut unter Mak-up | Antioxidantien und beruhigende Stoffe | kann bei Rosacea, Akne und empfindlicher Haut funktionieren

🔗 [Amazon*](#)

Canmake Mermaid Skin Gel UV (*clean*)

🏆 Testsieger Glow Finish

😊 LSF 50+ | chemische und mineralische Filter

👉 leichte Textur | Glow | schönes Finish, wenn du Glow magst

⚠️ Silikone

😊 ohne zugesetzte Wirkstoffe | funktioniert unter Mak-up | Antioxidantien |

kann bei Rosacea funktionieren

🔗 [Amazon*](#)

Dr. Barbara Sturm Sundrops (*clean*)

😊 LSF 50 | chemische Filter

👉 Pipettflasche

⚠️ Extrem teuer! | Applikationsart und Preis können dazu verleiten, am Produkt zu sparen

Parabene (bei empfindlicher Haut und Rosacea individuell) | Plastik | flüchtige Silikone

😊 beruhigende Stoffe | Antioxidantien | schönes Finish | funktioniert zumeist unter Mak-up

🔗 [Hersteller](#)

i+m Sunprotect Sunlotion sensitive (*Naturkosmetik*)

😊 LSF 30 | mineralische Filter

👉 reichhaltige Sonnencreme | für trockene Haut geeignet

⚠️ weißelt weniger als der Vorgänger, trotzdem noch leichtes Weißeln sichtbar | Parfum | unverarbeitete Pflanzenöle

😊 beruhigende Stoffe | Antioxidantien | könnte bei empfindlicher Haut funktionieren (bei Rosacea und Akne individuell)

🔗 in Drogeriemärkten erhältlich

Paedi Protect Gebirgssonnencreme (*konventionell*)

☼ LSF 50 | chemische Filter

👉 Eher für trockener Haut geeignet

⚠️ Parfum | stark filmbildend: nicht ideal für Rosacea, für Akne zu reichhaltig

📍 in Drogeriemärkten erhältlich

Shiseido Anessa Moisture UV Sunscreen Mild Milk (*konventionell*)

☼ LSF 35 PA+++

👉 sehr leichte Textur | für trockene Haut geeignet

⚠️ kann weißeln | Silikone | Plastik | sehr viele Feuchtigkeitsspender |

bei Rosacea individuell ausprobieren, ob es zu viel Feuchtigkeit ist

👁️ funktioniert okay unter Mak-up

📍 [Yesstyle](#)

Sunozon Sensitiv Sonnenfluid 50 (*konventionell*)

☼ LSF 50+ | chemische Filter

👉 leichte Textur | Fluid | fettige Haut bis Mischhaut

⚠️ könnte abrollen | kaum Antioxidantien | keine beruhigenden Stoffe | Phenoxyethanol zur Konservierung (individuell bei empfindlicher Haut)

👁️ sehr günstig | gute Option für Rosacea und Mischhaut, die zu „Unreinheiten“ neigt

📍 in Drogeriemärkten erhältlich

Sundance 50+ Sensitiv Sonnenfluid (*konventionell*)

🏆 Testsieger Preis-Leistung

☼ LSF 50+ | chemische Filter

👉 leichte Textur | Fluid | leicht fettige Haut/ Mischhaut – trockene Haut

⚠️ könnte abrollen | kaum Antioxidantien

😊 sehr günstig | gute Option für Rosacea und Mischhaut, die zu „Unreinheiten“ neigt | paar beruhigende Stoffe

🔗 in Drogeriemärkten erhältlich

Sundance 50+ Matt Sonnenfluid (*konventionell*)

☺ LSF 50+ | chemische Filter

👉 leichte Textur | mattiert | Fluid | | fettige Haut/ Mischhaut

⚠️ könnte abrollen | Parfum | Ätherische Öle | kaum beruhigende Stoffe

😊 sehr günstig | gute Option fettende Mischhaut | Antioxidantien

🔗 in Drogeriemärkten erhältlich

Supergoop Mineral Sheer Screen (*clean*)

☺ LSF 30 | mineralische Filter

👉 leichte Textur | alle Hauttypen

⚠️ enthält Plastik | flüchtige Silikone | kein Titaniumdioxid

😊 Antioxidantien | reizarm | beruhigende Inhaltsstoffe | leicht | wenig weißeln |

funktioniert unter Mak-up | enthält Squalan | nicht zu matt und nicht zu glowy |

kann für Rosacea gut funktionieren

🔗 [Revolve](#)

Supergoop Glow Screen (*clean*)

☺ LSF 40 | chemische Filter: enthält auch Octocrylene

👉 leichte Textur | Glow Finish | leicht getönt | für Mischhaut

⚠️ keine hohe UVA-Abdeckung | ⚠️ enthält Plastik | Silikone | enthält Niacinamide (Konzentration leider nicht angegeben) 😊 Antioxidantien | für Rosacea und Akne geeignete, wenn du Niacinamide gut verträgst

🔗 [Revolve](#)

Supergoop Matte Screen (*clean*)

☼ LSF 40 | mineralische Filter

☞ mattes Finish | leichte Textur | für Mischhaut und fettige Haut

⚠ Silikone | Plastik | unverarbeitete Pflanzenöle: Arganöl

☹ reizarm | Antioxidantien | hautberuhigende Stoffe | für Rosacea funktionieren

🔗 [Revolve](#)

V.sun Suncream Face Parfum Free (*clean*) 🔗

☼ LSF 50 | enthält chemische und mineralische Filter

☞ mittel-leichte Textur | für trockene Mischhaut bis trockene Haut

⚠ keine Antioxidantien

☹ reizarm | beruhigende Stoffe | weißelt kaum | funktioniert okay unter Mak-up |
könnte für trockene Rosacea Haut funktionieren

🔗 [Hersteller](#)

SVR Sensifine AR (*konventionell*)

🏆 Testsieger Breitband-Schutz 🏆 trockene Rosacea

☼ LSF 50+ | chemische Filter

☞ cremige Textur | für Mischhaut bis trockene Haut

⚠ Plastik | Silikone

☹ reizarm | beruhigende Stoffe | pflegendes Squalane | Antioxidantien |
funktioniert okay unter Mak-up | für Rosacea geeignet

🔗 [Hersteller](#)

Ultra Violett Clean Screen SPF 30 Fragrance Free Weightless Gel SKINSCREEN (*clean*)

🏆 Testsieger Akne / Rosacea mit mineralischen Filtern

☺ LSF 30 | mineralische Filter

👉 leichte Textur | leicht getönt | für Mischhaut

⚠️ Plastik | keine Antioxidantien | keine beruhigenden Stoffe | weißelt leicht

☺ für Rosacea und Mischhaut, die zu „Unreinheiten“ neigt/ Akne geeignet | funktioniert unter Mak-up

🔗 [Douglas](#)

100% pure Green Tea SPF 30 SKINSCREEN (*clean*)

🏆 Testsieger Neurodermitis (Ekzema) mit mineralischen Filter

☺ LSF 50 | mineralische Filter

👉 leichte Textur | leicht getönt | für Mischhaut

⚠️ könnte für Rosacea Hitzestau verstärken | könnte für empfindliche Mischhaut, die zu „Unreinheiten“ / Akne neigt zu reichhaltig sein und Pickel fördern

☺ funktioniert okay unter Make-up | für trockene, ekzematische Haut (Neurodermitis) könnte es gut funktionieren

MD Solar Sciences Mineral BB Cream SPF 50 (*clean*)

☺ LSF 50 | mineralische Filter

👉 leichte Textur | leicht getönt | für Mischhaut | Antioxidantien | beruhigende Stoffe

⚠️ Plastik | PEG | Silikone |

☺ für Rosacea und Mischhaut, die zu „Unreinheiten“ neigt/ Akne und sehr gereizte Haut, geeignet | funktioniert unter Mak-up

🔗 [Amazon*](#)

Ultra Violett Lean Screen SPF 50+ Mattifying Zinc SKINSCREEN (*clean*)

☺ LSF 30 | chemische Filter und mineralische Filter

☞ leichte Textur | leicht getönt/ gibt kaum bis keine Farbe ab | für Mischhaut

⚠ kann abrollen | Plastik | keine Antioxidantien | keine beruhigenden Stoffe

☹ für Rosacea und Mischhaut, die zu „Unreinheiten“ neigt/ Akne geeignet

Ultra Violett Queen Screen Luminising Sunscreen Serum SPF 50+ (clean)

☺ LSF 50+ | chemische Filter

☞ Pipettflasche | leichte Textur | sehr glowy | für leicht trockene Mischhaut – trockene Haut

⚠ Applikationsart und Preis können dazu verleiten, am Produkt zu sparen

PEG | flüchtige Silikone | Phenoxyethanol zur Konservierung (bei empfindlicher Haut individuell) | Ätherische Öle | Parfum (Geruch bleibt und zieht nicht schnell weg)

☹ beruhigende Stoffe | Antioxidantien | schönes Finish | funktioniert unter Mak-up

Isntree Hyaluronic Hyaluronic Acid Watery Sun Gel SPF 50+ (clean)

☺ LSF 50+ | chemische Filter

☞ leichte Textur | für Mischhaut bis trockene Haut

⚠ Plastik | sehr viele Feuchtigkeitsspender können Rosacea und Neurodermits in aktiven Schüben zu viel sein

☹ Antioxidantien | beruhigende Stoffe | funktioniert unter Make-up | könnte bei trockener empfindlicher Haut funktionieren

Avène Getöntes Sonnen Fluid 50+ (clean)

☺ LSF 50+ | chemische Filter

☞ leichte Textur | getönt | für normale Haut - Mischhaut

⚠ PEG | Parfum | Plastik | Keine Antioxidantien | keine beruhigenden Stoffe

☹ leicht getöntes Finish | funktioniert unter Mak-up | kann bei Rosacea funktionieren

📍 in Apotheken erhältlich

Lippenbalm mit Lichtschutzfaktor

Anne Marie Börlind Sun Care Lipstick (*clean*)

☺ LSF 20 | chemische Filter

☞ lässt sich gut verteilen | sehr pflegend alle Hauttypen

⚠ Teuer | Niedriger LSF | glossy Finish

☺ Hautberuhigende Stoffe | leicht auf der Lippe

🔗 [Amazon*](#)

Avène Sonnen-Lippenstift SPF50 (*konventionell*)

☺ LSF 50+ | chemische Filter

☞ lässt sich gut verteilen | fettet nicht zu sehr | alle Hauttypen

⚠ Teuer | Erdöl | Plastik

☺ Hoher LSF | Breitbandschutz

🔗 in Apotheken erhältlich

Clinique Sun Target Protection Stick (*konventionell*)

☺ LSF 50+ | chemische Filter

☞ lässt sich gut verteilen | fettet nicht | pflegend | alle Hauttypen

⚠ Teuer | Erdwachs | Plastik

☺ Hoher LSF

🔗 [Hersteller](#)

Coola Mineral Lip Lux Organic Tinted Lip Balm (*clean*)

☺ LSF 30 | mineralische Filter

☞ lässt sich gut verteilen | leichte Farbe | eher mattes Finish | alle Hauttypen

⚠️ Teuer

😎 Kein Weißeln durch leichte Farbe

🔗 [Hersteller](#)

La Roche de Posay Athelios XL Lippenstick (*konventionell*)

😬 LSF 50+ | chemische Filter

👉 lässt sich gut verteilen | fettet nicht zu sehr | alle Hauttypen

⚠️ Teuer | Erdwachs

😎 Hoher LSF | Breitbandschutz

🔗 in Apotheken erhältlich

Sunozon Lippenpflegestift Sensitive (*konventionell*)

😬 LSF 50 | chemische Filter

👉 lässt sich gut verteilen | sehr pflegend | alle Hauttypen

⚠️ Könnte etwas fettig und glänzend sein

😎 Hoher LSF | Breitbandschutz | günstig

🔗 in Drogeriemärkten erhältlich

Sundance Sensitive Lippenpflege Stift (*konventionell*)

😬 LSF 50+ | chemische Filter

👉 lässt sich gut verteilen | sehr pflegend | alle Hauttypen

⚠️ Könnte etwas fettig und glänzend sein

😎 Hoher LSF | Breitbandschutz | günstig

🔗 [dm](#)

Puder, um den Sonnenschutz aufzufrischen

Wenn du Make-up trägst oder deinen Sonnenschutz nur mal kurz auffrischen willst, kannst du diese Produkte dafür nutzen. **Wichtig: Sie sind eine Ergänzung zu deinem Sonnenschutz und können diesen nicht ersetzen.**

Sie sind gut verträglich und einfach zu handhaben. Durch die Art der Verpackung kannst du sie super unterwegs mitnehmen. Insofern du Mineral Powder mit Zinkoxid und Titaniumdioxid als Make-up schon zu Hause hast, kannst du auch dies mit einem fluffigen Pinsel auftragen. Das funktioniert genauso gut.

Supergoop Invincible Setting Powder SPF 45 (*clean*)

Fotoprotector ISDIN UV Mineral Brush SPF 50+ (*konventionell*)

 [Amazon*](#)

Ilia Beauty Radiant Translucent Powder SPF 20 (*clean*)

Lily Lolo Mineral Foundation SPF 15 (*clean / Naturkosmetik*)

Diese Produkte haben es nicht in die Liste geschafft

So la la für empfindliche Haut

Die folgenden Sonnencremes haben bei meiner empfindlichen Mischhaut und Rosacea nicht funktioniert. Manche enthalten eine Menge austrocknenden Alkohol, manche sehr viele aktive Wirkstoffe, die meine Haut sehr schnell überfordert haben. Oder es waren andere Stoffe dabei, mit der meine Haut nicht gut zurechtkommt. Manche haben für mich ein zu schweres Finish auf der Haut hinterlassen. Oder ich mochte das Gefühl nicht auf der Haut. Andere fühlten sich den ganzen Tag künstlich an oder hinterließen ein zu starkes Silikon Gefühl. Und von sehr vielen haben ich bei längerem Nutzen leider Pickel, Pusteln und Rötungen bekommen. Sobald ich die Sonnencreme abgesetzt habe, sind sie wieder verschwunden. Aus diesen Gründen haben sie es nicht in die Liste oben geschafft. Eventuell verträgst du manche dieser Sonnencremes mit deiner Haut. Das musst du dann jedoch selbst ausprobieren. Wenn du keine empfindliche Haut hast, sind hier wahrscheinlich einige gute Produkte für dich dabei.

La Roche de Posay Shaka Fluid, La Roche Posay Athelios, Garnier Sensitive Expert Fluid, La Roche de Posay Athelios Sunscreen Gentle Lotion Mineral SPF 50, SVR Sun Secure 50+, Eubos Hautruhe SPF 30, Hada Labo Koi- Gokuyjun UV White Gel, Jetske Ultee Suncover SPF 30, Cetaphil Sun Daylong Gel Sensitive Gesicht 50+, Cetaphil Sun Daylong Sensitive Fluid SPF 30, Cetaphil Sun Daylong Kids, Cetaphil Sun Sensitive 30, Cetaphil Sun Daylong Liposomal SPF 30, Cetaphil Sun Daylong Liposomal SPF 50, Avène B Protect SPF 50, Eucerin Sun Oil-Control Gel, Paediprotect Meeressonnencreme SPF 50, La Roche de Posay Athelios Anti-Imperfection Gel Creme, Paulas Choice Sonnencreme LSF 50, Paulas Choice Resist Anti-Aging Tagescreme LSF 30, Paulas Choice Resist Anti-Aging Tagescreme LSF 50, Garnier Ambre Solaire Anti-Age Super UV SPF 50, COSRX Aloe Soothing Sunscreen SPF 50+, Nivea Sun LSF 50 Sensitive Sofort Schutz, Madara Age Protecting Sunscreen LSF 30, Madara Plant Stem Cell Age Defying Face Sunscreen, Coola Classic Face Organic Sunscreen Lotion SPF 50 Fragrance Free, Coola Full Spektrum 360 Sun Silk Drops Organic Face Sunscreen SPF 30, Lavera Lippenpflege LSF 10, Clinique Anti-Wrinkle Face Cream SPF 30 (zu reichhaltig und lag zu sehr auf der Haut, kann für trockene Haut funktionieren), Clinique SPF Mineral Fluid for Face SPF 50 (zu reichhaltig und lag zu sehr auf der Haut, kann für trockene Haut funktionieren), Clinique City Block Sheer Oil Free Daily Face Protector SPF 25 (Schutz mit LSF 25 nicht ausreichend im Sommer, im Winter möglich, zwar sehr leicht von der Textur, Tönung ist ein bisschen speziell, eher gelblich, muss du ausprobieren, als BB Cream über einem eher weißelnden Sonnenschutz vielleicht eine Idee), Bioderma Photoderm AR (chemische Filter, Plastik, Octocrylene, für Mischhaut bis trockene Haut), Avène Mineralisches Sonnenfluid SPF 50 (mineralische Filter, weißelt sehr stark aber verträglich, lässt sich schwer einarbeiten, eher matt, für trockene Haut), Bioré UV Aqua Rich Watery Essence (zu viel Feuchtigkeit, Film), Avène Mineralisches Sonnenfluid getönt SPF 50 (mineralische Filter, dunkle Tönung - für sehr helle Haut schwierig, leicht pudriges Finish, eher matt, lässt sich schwer einarbeiten, für trockene Haut), Arc Suncare SPF 50+ (mineralische Filter, nur leichtes weißeln, schönes Finish, enthält Bienenwachs und der könnte für Rosacea schwierig sein, leicht trockene Haut bis trockene Haut, Mischhaut kann es probieren), Supergoop Zinc Screen, SVR Sebia Clear SPF 50 (Niacinamide + Salicylsäure), Sundance Glow Sonnenfluid 30 (beduftet, Ätherische Öle, reizende Fruchtextrakte), Jean & Len Sensitive Sonnencreme 50+ für empfindliche Gesichtshaut (weißelt stark, sehr glänzend und fettig), Lavera Sonnenlotion Kids 50+ (weißelt sehr stark, sehr fettig), Sundance Med Ultra Sensitive Sonnenspray (für den Körper okay, zu austrocknend im Gesicht), Sensitive Sonnenlippenpflege Alverde 30 (beduftet).

Diese Produkte sind durchgefallen

Die folgenden Sonnencremes sind aus meiner Sicht absolut untragbar, weil sie bei der eingehaltenen Auftragsmenge nicht alltagstauglich sind. Einige weißeln sehr stark, manche liegen unnatürlich auf der Haut. Manche gehören eher in die Kategorie Tagespflege mit LSF. Sie sind fast so flüssig, wie eine Bodylotion oder ein Fluid. Du bräuchtest sehr viel Produkt, um auf den ausgewiesenen Schutz zu kommen. Manche Sonnencremes setzt sich in Fältchen ab. Viele der unten genannten Sonnencremes lassen sich nicht flächig und lückenlos auftragen. Damit gewährleisten sie keinen flächendeckenden Sonnenschutz. Bei einigen getönten Sonnencremes sind die Farben sehr unpassend gewählt. Manche Sonnencremes oxidieren im Sonnenlicht stark nach. Bei manchen entsteht ein überschminkt wirkendes pudriges Finish, das nicht mehr wirklich an Haut erinnert. Teilweise ist es nicht möglich noch Make-up über das Produkt zu geben, ohne die Sonnencreme von der Haut zu wischen. Manche Sonnencremes rollen bei entsprechender Auftragsmenge direkt beim Eincremen von der Haut ab und lassen sich äußerst schwer verteilen.

NKM teintausgleichender Sonnenschutz, NKM Pigmentierter Sonnenschutz, Speik Sun SPF 30, Heliocare Mineral Tolerance Fluid, Salt and Stone Sunscreenlotion, Salt and Stone SPF 50 Tinted Sunscreen Face Stick, Junglück Sonnencreme LSF 30, Josh Rosebrook Nutrien Day Cream LSF 30, FYI Cosmetics Protective Daily Moisturizer SPF 30, Hynt Beauty Sun Prep Broad Spectrum SPF 25, Nuori Mineral Defence Sunscreen SPF 30, Suntribe Zinc Sunscreen, boep Sonnencreme LSF 30, Surf yogis Zinc Surfscreen, Eco Cosmetics sensitive Sonnenmilch LSF 30, Eco Cosmetics sensitive Sonnenmilch LSF 50, Badger Balm Zinc Screen Clear SPF 30, Badger Balm Baby Sunscreen Chamomille und Calendula SPF 30, Coola Classic Organic Sunscreen Stick Organic Tropical Coconut, Rosilliance Mineral BB + Cream Tinted Organic Sunscreen SPF 30, Weleda Baby and Kids Edelweiss sensitive Sun, Pai British Summer Time Sensitive Sunscreen LSF 30, We Love The Planet Sonnenstick, Lavera Sonnencreme Anti-Age LSF 30, Evolve Organic Beauty Climate Veil Tinted SPF 20, Santa Verde SPF Cream SPF 20, Ren Clean Skincare SPF 30, Whamisa Sun Pact Natural Expression SPF 50+, Alverde Sonnenmilch Sensitive LSF 30, Paedi Protect Gesichtssonnencreme, Paedi Protect Meeressonnencreme, Kimberly Sawyer of London LSF 30, Lavera Sensitiv Sonnenlotion (reichhaltig, Ätherische Öle), Sonnenlippenpflege Alverde 20 (zu geringer LSF, Ätherische Öle).

Was du aus diesem Guide mitnehmen solltest

- Sonnenschutz hilft Hautkrebs zu verhindern
- Sonnenschutz hilft auch gegen Pickel, beugt Hautalterung und Pigmentflecken vor
- Schützt bei Rosacea
- Es ist sehr wichtig regelmäßig **ausreichend** Sonnenschutz zu tragen
- Kein Sonnenschutz ist perfekt für empfindliche Haut
- Der beste Sonnenschutz ist der, den du täglich trägst
- Sei beim Sonnenschutz ausnahmsweise kompromissbereit bei Tragekomfort, Nachhaltigkeit oder Verträglichkeit

Hat dir dieser Sonnenschutz Guide weitergeholfen?


Hast du den passenden Sonnenschutz für dich gefunden? Kennst du noch andere Produkte, die in unserem Guide noch fehlen?

Sag uns deine Meinung: Hast du noch offene Fragen? Ist etwas unverständlich?

Schreib uns gerne an hallo@xeno-naturkosmetik.com oder gerne auch auf Instagram an [@xeno_naturkosmetik](https://www.instagram.com/xeno_naturkosmetik)

Teile den Link zu diesem Guide

Wenn dir der Guide weitergeholfen hat, freuen wir uns, wenn du den Link zum Guide an deine Freundinnen und Freunde teilst.

 Teile diesen Link, damit möglichst viele Menschen sich vor Hautkrebs schützen können – und das so nachhaltig wie möglich:

 <https://xeno-nk.com/sonne>

Teile den Link auch gerne in den Sozialen Medien. Überall da, wo du unterwegs bist.



Impressum

Xeno GmbH

Elebeken 9
22299 Hamburg
Deutschland

E-Mail: hallo@xeno-naturkosmetik.com

Internet: <https://xeno-naturkosmetik.com/>

Geschäftsführer: Lara Schimweg, Lukas Alexander Böhnlein

Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 154604

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE322719184

Verantwortlich gemäß § 18 MSTV: Lukas Alexander Böhnlein

Autorin: Lara Schimweg

Redaktion: Lukas Böhnlein

Xeno® und ® sind eingetragene Marken der Xeno GmbH

© 2022 Xeno GmbH. Bitte respektiere unser Urheberrecht an diesem Guide. Du darfst gerne diesen Link weiter verbreiten:

xeno-nk.com/sonne