

Wie vermeide ich, dass meine Sonnenmilch der Umwelt schadet?

Sonnencreme schützt unsere Haut, kann aber die Umwelt belasten. „Beim Baden im See oder Meer können Stoffe aus der Sonnencreme direkt in die Umwelt gelangen“, so Luise Körner, Teamleiterin Chemikalienpolitik beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND).

Das kann Folgen haben, etwa weil Sonnencremes häufig Mikroplastik oder flüssige Kunststoffe enthalten. „Diese bauen sich in der Umwelt nur sehr schwer ab und reichern sich in Gewässern, Böden und Organismen an.“

Und dann ist da noch die Sache mit den UV-Filtern. Das sind die Inhaltsstoffe, die vor Sonnenbrand und UV-Schäden in den Hautzellen schützen. 32 solcher Filter sind für Sonnenschutzmittel in der EU zugelassen, heißt es vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL).

Mineralische UV-Filter gelten als umweltfreundlicher

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von UV-Filtern: chemische und mineralische. „Chemische UV-Filter dringen in die Haut ein und wandeln UV-Strahlung in Wärme um, während mineralische Filter auf der Hautoberfläche bleiben und das Licht reflektieren“, so Luise Körner.

Eine Art von Filter steht besonders im Blickpunkt von Umweltschützern. Denn: „Einige chemische UV-Filter stehen im Verdacht, Korallen und anderen Wasserorganismen zu schaden“, so die Expertin. Es besteht der



Sonnencreme ist nicht gleich Sonnencreme: Es gibt eine Vielzahl an UV-Filtern, von denen einige im Verdacht stehen, der Umwelt zu schaden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Verdacht, dass sie hormonell wirken.

Mineralische UV-Filter gelten Körner zufolge als umweltfreundlichere Alternative. Beispiele sind Titandioxid („Titanium Dioxide“) oder Zinkoxid („Zinc Oxide“).

Doch: Die Datenlage ist noch unvollständig, wie die Stiftung Warentest einordnet. Oft reichen bisher vorhandene Daten nicht aus, um wissenschaftlich fundierte Aussagen über die Umwelteigenschaften einzelner UV-Filter zu treffen.

Wer möchte, kann sich gezielt nach Sonnencremes mit minera-

lischen UV-Filtern umschaun. Sie bringen allerdings einen Nachteil mit sich: Beim Eincremen bleibt eine weißliche Schicht auf der Haut zurück.

Um das zu verhindern, setzen einige Hersteller auf mineralische UV-Filter in Nano-Größe. Wie sich diese besonders winzigen Partikel auf die Umwelt auswirken, ist Luise Körner zufolge nicht abschließend geklärt. Sie rät daher, darauf zu achten, dass in der Liste der Inhaltsstoffe nicht die Vorsilbe „nano“ auftaucht.

Apropos Inhaltsstoffe: Wer beim Kauf wissen will, ob sich

hormonelle Schadstoffe oder Nano-Stoffe in einer Sonnencreme verbergen, kann den Barcode mit der «ToxFox»-App des BUND (Android/iOS) scannen.

Die App spuckt zum Beispiel eine Warnung aus, wenn eine Sonnencreme den chemischen UV-Filter DHHB („Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate“) enthält. Cremes mit diesem UV-Filter können mit dem hormonell wirksamen Weichmacher DnHexP verunreinigt sein.

Wie möglichst wenig Sonnencreme in den See gelangt

Egal, mit welcher Sonnencreme man sich eingeschmiert hat: Am besten achtet man darauf, dass möglichst wenig davon in die Umwelt - also ins Badegewässer oder auf den Boden - gelangt.

So ist es eine schlechte Idee, direkt nach dem Eincremen in den See zu springen - besser einziehen lassen. Weiterer Tipp: „Cremes und Sticks sind die bessere Wahl, denn bei Produkten zum Aufsprühen gelangt bereits beim Auftragen ein Teil des Produktes in die Umwelt“, sagt Luise Körner.

Eine weitere Strategie ist, sich mit Kleidung vor der Sonne zu schützen und gerade in der Mittagszeit die Sonne zu meiden - das spart Sonnencreme. Ebenfalls sinnvoll: sich nicht an der Badestelle ab duschen, sondern zu Hause.

Kein Freifahrtschein: korallenfreundliche Sonnencremes

Einige Sonnencremes werben damit „korallenfreundlich“ zu sein - eine Bezeichnung, die allerdings rechtlich nicht geschützt ist. „Meist bedeutet diese Angabe, dass auf bestimmte chemische UV-Filter wie Oxybenzon oder Octinoxat („Ehylhexyl Methoxycinnamate“) verzichtet wurde. Diese UV-Filter sind als hormonelle Schadstoffe bekannt“, sagt Luise Körner.

Sie rät dennoch, auch hier die Inhaltsstoffe kritisch zu checken, „denn sowohl andere hormonelle Schadstoffe als auch Mikroplastik oder flüssige Kunststoffe können in so einer Sonnencreme trotzdem enthalten sein.“ (dpa)

Depression im Umfeld: Wie Sie echte Unterstützung zeigen

Wenn ein Mensch an Depressionen erkrankt, ist es für Familie und Freunde oft schwer auszuhalten. Viele fühlen sich hilflos. Wie soll man reagieren, wenn jemand kaum noch Antrieb hat, sich zurückzieht und an nichts mehr Freude findet? Klar ist: Gut gemeinte Ratschläge wie „Denk doch mal positiv“ sind fehl am Platz. Doch was hilft wirklich?

Freunde und Angehörige sollten vor allem darauf achten, Verständnis für die Antriebslosigkeit von Erkrankten zu vermitteln. „Zeit nehmen, mit den Betroffenen zu reden, in aller Ruhe, ohne Vorwürfe, zuhören und validieren“, sagt Prof. Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor an der Schön Klinik Roseneck. Statt vor-

schneller Ratschläge, sollten Angehörige bewusst darauf achten, anzuerkennen, dass die Situation jetzt so ist, wie sie ist.

Zuhören, da sein, Hoffnung machen

„Für Menschen, die ein psychisches Problem haben, ist es schlimm, wenn andere das nicht wahrnehmen oder akzeptieren wollen oder gar Sätze sagen wie 'Jetzt reiß dich doch einfach mal zusammen', so der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Hilfreicher als alle möglichen Ratschläge sei oft ein simpler Vorschlag, wie „Lass uns mal einen Spaziergang zusammen machen.“

Gleichzeitig sei es wichtig, Hoffnung zu signalisieren nach

dem Motto: Es gibt immer Wege aus der Depression. Auch die Ermutigung, eine Therapie oder Therapieangebote wahrzuneh-

men, kann Facharzt zufolge wichtig sein. „Eine der schlimmsten Rückmeldungen, die man depressiven Menschen geben kann,

ist, Hoffnung zu zerstören.“ Sich bei depressiven Episoden Hilfe zu suchen, sei ein Zeichen von Stärke, sagt Voderholzer.

Erste Hilfsangebote für Menschen mit depressiven Episoden

- Anonym und kostenlos kann man rund um die Uhr mit der Telefonseelsorge sprechen unter 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22.

- Infos zu Hilfe bei Depressionen gibt es auch auf der Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

- Erste Anlaufstelle beim Verdacht auf Depressionen kann auch die Hausärztliche Praxis sein. (dpa)



Ein Familienmitglied psychisch leiden zu sehen, tut Angehörigen weh.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG