

Der Lichtschutzfaktor (SPF/LSF)

Der Lichtschutzfaktor (LSF) oder Sun Protection Factor (SPF) gibt ganz einfach gesagt an, wie stark ein Sonnenschutz-Produkt Ihre Haut vor den UVB-Strahlen der Sonne schützt. Je höher der Faktor, desto stärker ist der Schutz.

Anhand des Lichtschutzfaktors können Sie für Ihren Hauttyp abschätzen, wie lange Sie sich ausreichend geschützt in der Sonne aufhalten können. Der LSF bezieht sich also immer auf den Schutz vor UVB-Strahlen, der wichtigsten Ursache für Sonnenbrände und sonnenbedingten Hautkrebs.

Allerdings können auch die langwelligeren UVA-Strahlen zur Bildung von Hautkrebs beitragen und spielen eine entscheidende Rolle bei der Hautalterung. Achten Sie deshalb beim Kauf eines Sonnenschutzes immer auch auf das unten gezeigte UVA-Label. Der empfohlene Mindest-UVA-Schutz beträgt dann ein Drittel des angegebenen LSF/SPF.

Ganz wichtig dabei:

Der Schutz kann nicht durch erneutes Eincremen verlängert werden und ist nur gewährleistet, wenn genügend Sonnenschutz aufgetragen wurde.

Eigenschutzzeit \times SPF $-$ 30%
= Sonnenzeit ohne Sonnenbrand

Zum Beispiel:
Eigenschutzzeit 10 Min. für Hauttyp 1 \times SPF 25 $-$ 30%
= 175 Minuten Schutz vor UVB-Strahlen
(vorausgesetzt, es wurde genug Sonnenschutz aufgetragen)

Schutzniveau	Sonnenschutzfaktor (SPF) mit Schutz gegen UVB	Empfohlener Mindest-UVA-Schutzfaktor = $\frac{1}{3}$ des auf dem Produkt angegebenen SPF.
Niedriger Schutz	6	
	10	
Mittlerer Schutz	15	
	20	
	25	
Hoher Schutz	30	
	50	
Sehr hoher Schutz	50+	