

Öl als Sonnenschutz ???

© Walter Bitzer

Pflanzliche Speiseöle sind **kein Sonnenschutz**. Sie machen als Hautpflege die Haut widerstandsfähiger und schützen dadurch die Haut. Als Sonnenschutzöl kann man pflanzliche Speiseöle in unseren Breitengraden niemals einsetzen, da sie von Natur aus keine UV-Filter haben.

Kokosöl wird im Internet mit 20% Sonnenschutzwirkung beschrieben. Das ist absoluter Quatsch für unsere Breitengrade und unseren ursprünglichen hellen Hauttyp.

Der dunkle Hauttyp ist für die äquatoriale Sonneneinstrahlung besser ausgestattet und der Lebensrhythmus so, dass die Menschen- wie in den Mittelmeerländern - sich vor der Sonne schützen und während der höchsten Sonnenbelastung, also Mittags, sich nicht im Freien aufhalten bzw. den Schatten suchen.