

Die besten Sonnencremes 2025: Günstig, sicher und hochwirksam!

Am 26.06.2025 stellte Stiftung Warentest 19 Sonnencremes auf den Prüfstand: Die besten Produkte für UV-Schutz und Hautgesundheit.



Deutschland - Die richtige Sonnencreme ist für den Schutz der Haut vor gefährlicher UV-Strahlung unerlässlich. Aktuelle Tests zeigen, dass qualitativ hochwertige Produkte nicht unbedingt teuer sein müssen.

Der **Verein für Konsumenteninformation (VKI)** und Stiftung Warentest haben insgesamt 19 Sonnencremes geprüft. Von diesen erhielten sieben Produkte die Note „sehr gut“, wobei auch drei günstige Varianten darunter waren. Sieben weitere Produkte schnitten gut ab, während zwei durchschnittlich und drei Produkte, darunter zwei der teuersten, durchfielen. Die getesteten Produkte hatten Lichtschutzfaktoren (LSF) von 30, 50 und 50+, und die Preisgestaltung variierte stark, von 2 bis 19,77

Euro für 100 Milliliter.

Testsieger und Ergebnisse

Die Testsieger sind:

- Cien Sun (LSF 30)
- Lavozone (LSF 30)
- Sundance (LSF 50)
- Nivea Sun Schutz & Pflege Invisible Finish (LSF 50+)
- Eau Thermale Avène Sonnenmilch Dry Touch (LSF 50)
- Eucerin Oil Control Dry Touch Body Sun Spray Transparent (LSF 50)
- La Roche Posay Anthelios Transparentes Spray (LSF 50+)

Die Testberichte haben auch gezeigt, dass Qualitätsschwankungen bei Sonnencremen aufgrund von Rezepturänderungen vorkommen. Bei einem getesteten Körperspray wurde Benzophenon in erhöhter Konzentration gefunden, das als potenziell krebserregend gilt. Zudem enthielten neun Produkte den UV-Filter DHHB, der mit Di-n-hexylphthalat (DnHexP) assoziiert ist, das in einer Lotion nachgewiesen wurde. Die Menge stellte jedoch kein unmittelbares Risiko dar.

Empfehlungen für den Schutz

Für den optimalen Sonnenschutz empfehlen Experten die Anwendung von drei bis vier gehäuften Esslöffeln Sonnencreme für den gesamten Körper. Es ist entscheidend, alle zwei Stunden nachzucremen und nach dem Baden erneut aufzutragen. Der richtige und regelmäßige Sonnenschutz kann entscheidend zur Vermeidung von Hautkrebs beitragen, welcher in Deutschland erhebliche Zuwächse verzeichnet. Im Jahr 2023 wurden über 417.000 Hautkrebsfälle registriert, ein Anstieg von 229.000 Fällen seit 2005.

Ein Bericht von **ZDF heute** weist darauf hin, dass sich das

Bewusstsein für Sonnenschutz in der Bevölkerung verstärkt hat. Dennoch warnen Dermatologen, dass die Haut „nichts vergisst“ und ein ungeschütztes Sonnenbad das Risiko für Hautkrebs erhöhen kann. Dies ist besonders besorgniserregend, da die Zahl der Krankenhausbehandlungen aufgrund von Hautkrebs in den letzten 20 Jahren um 75% gestiegen ist.

Zusätzlich zu den allgemeinen Empfehlungen hat Stiftung Warentest auch 14 Sonnencremes mit LSF 50 oder höher für das Gesicht getestet. Der Test ergab, dass guter Schutz nicht teuer sein muss, da 50-Milliliter-Tuben bereits ab etwa fünf Euro erhältlich sind. Die besten Produkte in dieser Kategorie erhielten die Noten „gut“. Zu den Testsiegern zählen:

- Müller Lavozone Sonnen Fluid (4,25 Euro, Note „gut“ 1,6)
- Eucerin Oil Control Face Sun Gel-Creme (22,45 Euro, Note „gut“ 1,7)
- Garnier Ambre Solaire Super UV Sonnenschutzfluid (16,24 Euro, Note „gut“ 1,7)
- dm Sundance Med Ultra Sensitiv Sonnenfluid (5,25 Euro, Note „gut“ 1,8)
- Rossmann Sunozon Matt Sonnenfluid (4,15 Euro, Note „gut“ 1,8)
- V.Sun Little Sunshine Sun Fluid (21,58 Euro, Note „gut“ 1,8)

Es ist wichtig, gekommenen Risiken durch bewussten Umgang mit Sonnenschutzmitteln und regelmäßige sichere Anwendung zu begegnen, um Hautschäden zu vermeiden und die Hautgesundheit langfristig zu schützen.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.5min.at• ga.de• www.zdfheute.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at