

NINA RUGE GIBT TIPPS ZUM SONNENBADEN

„80 Prozent der Hautalterung verdanken wir den UV-Strahlen. Sparen Sie also nicht an der Sonnencreme. Um den ganzen Körper einzucremen, braucht man etwa 30 ml Creme. Eine Tube mit 250 ml reicht bei zweimal Cremen pro Tag also nur etwa viereinhalb Tage! Übrigens: Wer bereits mehrere Monate vor dem Sonnenurlaub reichlich getrocknete Aprikosen, rosa Grapefruits, Karotten, Lachs, Melonen und Tomatenmark isst, hilft der Haut beim Aufbau einer Sonnenbarriere.“

Moderatorin Nina Ruge hat sich auf die Suche nach dem „Geheimnis gesunder und schöner Haut“ begeben. Vor Kurzem erschien ihr gleichnamiges Buch in Zusammenarbeit mit dem Hautarzt Dr. Stefan Duve (siehe Infokasten nächste Seite).



FOTO: OBB/HUBERT BURDA MEDIA

sich in der Regel auf UVB. Für die UVA-Strahlen gibt es noch keine verbindliche EU-Norm. Einen Hinweis auf guten UVA-Schutz geben Cremes mit dem Aufdruck „Australischer Standard“.

Sicher sonnen: die Spielregeln

Wer allerdings die Creme benutzt, um länger in der prallen Sonne zu brutzeln, darf sich keinesfalls in Sicherheit wiegen. „Genschäden in den Hautzellen beginnen bereits, bevor ein Sonnenbrand entsteht“, warnt die Deutsche Krebshilfe. Experten empfehlen daher, den Lichtschutzfaktor einer Creme nur zu zwei Dritteln auszuschöpfen. Faktor 20 bedeutet zum Beispiel, dass sich der Eigenschutz der Haut ums 20-Fache erhöht. Hellhäutige Menschen riskieren oft schon nach 5–10 Minuten Sonnenbrand. Das heißt, sie dürfen maximal 200 Minuten, also gute drei Stunden, eingecremt in der Sonne bleiben. Ratgeber ist es jedoch, den Schatten zu suchen. Denn auch hier sollten Sie nicht auf Sonnenschutzmittel verzichten. Die UV-Strahlen prasseln nämlich von allen Seiten auf den Körper ein. Unterm

ENERGIE TANKEN Sonne ist eine Wohltat – aber nur wenn die Dosis stimmt.

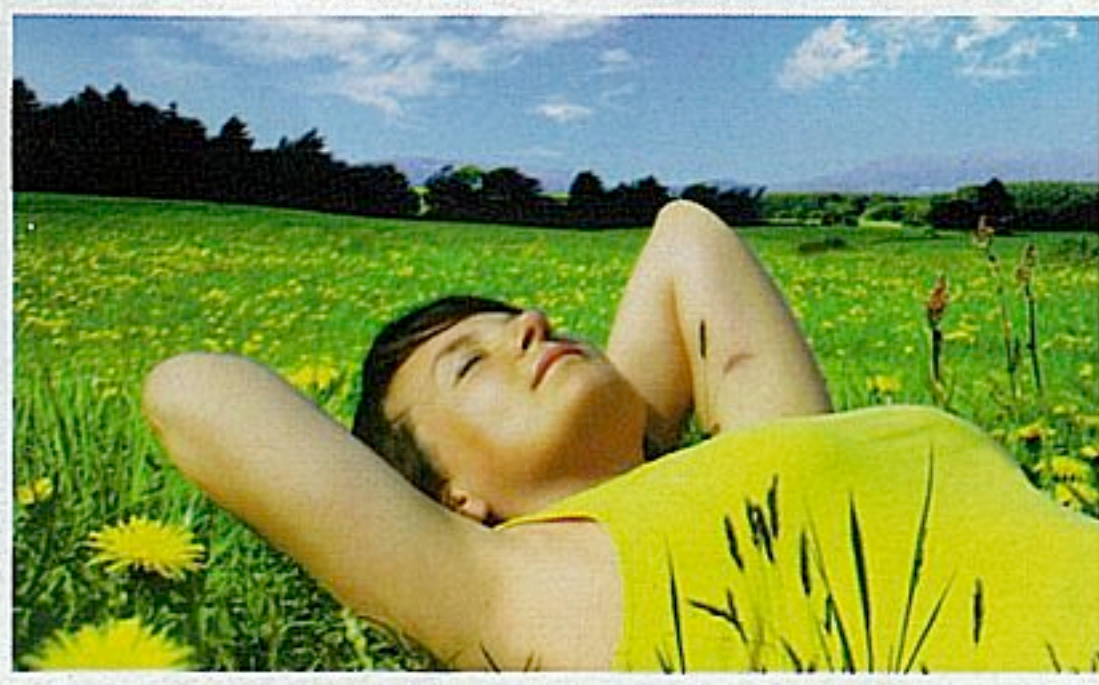


FOTO: PATRIZIA TILLY-FOTOLIA.COM

ENTSPANNT Sennenhund Lupo und Frauchen Nina genießen den Sommer – am liebsten auf dem Liegestuhl im Schatten. Weitere Erlebnisse der beiden unter www.hallohund.de

ERSTE HILFE BEI SONNENBRAND

Auf der Liege eingeschlafen oder die Kraft der Strahlen unterschätzt? Manchmal bekommt man eben doch zu viel Sonne ab. Jetzt ist alles willkommen, was die Haut kühlt und beruhigt. Neben After-Sun-Lotionen haben sich die folgenden Hausmittel bewährt.

Gurke: Halbieren Sie die Gurke der Länge nach und streifen sie mehrmals täglich über die geröteten Stellen.

Schwarztee: Machen Sie kühle Umschläge, oder setzen Sie sich gleich in ein Wannenbad. Der Tee enthält Substanzen wie Tannine, die Hitze aus der Haut ziehen. Sogenannte Catechine unterstützen die Heilung.

Quark: Legen Sie eine fingerdicke Schicht Quark aus dem Kühlschrank auf die verbrannten Stellen. Eintrocknen lassen und anschließend mit einem feuchten Tuch abnehmen. Das funktioniert übrigens auch mit Joghurt.

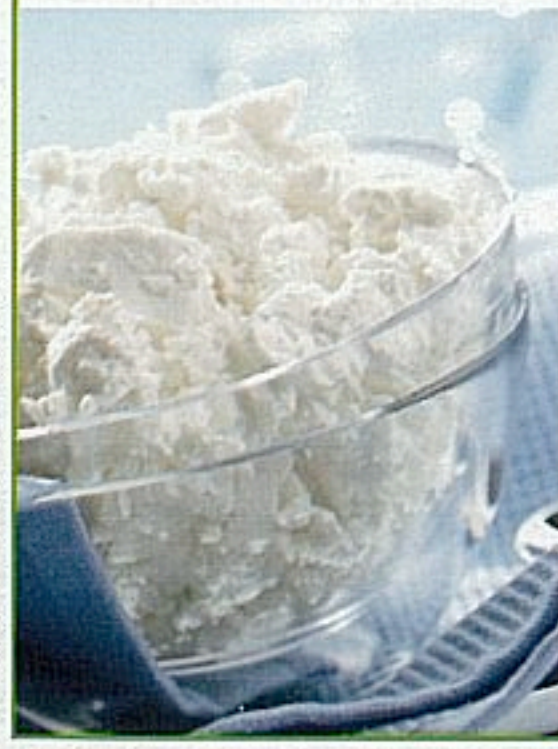


FOTO: AGPHOTOGRAPHER-FOTOLIA.COM

Kritiker bemängeln allerdings, dass die in Quark oder Joghurt enthaltenen Bakterien zu einer Infektion führen könnten. Deshalb sollten sie nur auf leichte Sonnenbrände und intakte Haut aufgetragen werden.

Bei schweren Fällen mit Blasenbildung und offener Haut sollten Sie ohnehin besser einen Arzt aufsuchen!



DICK AUFTRAGEN

Die meisten Menschen gehen zu sparsam mit Sonnencreme um. Wer jedoch zu dünn aufträgt, erreicht nicht den vollen Schutzfaktor! Die Neuner-Regel hilft: Teilen Sie den Körper in neun etwa gleich große Regionen. Das sind der Kopf inklusive Nacken, jeder Arm, die beiden Oberschenkel, jeder Unterschenkel mit Fuß sowie die Brust und der Rücken. Auf jeden dieser Bereiche verteilen Sie zwei Finger voll Creme: jeweils einen Strang auf Zeige- und Mittelfinger geben. Nach dem Baden wieder cremen, auch wenn die Sonnencreme wasserfest ist!

Der Preis einer Sonnencreme entscheidet übrigens nicht über ihre Qualität. Die Stiftung Warentest (www.test.de) hat 22 Produkte untersucht. Die besten Ergebnisse erzielten die Discounter.



STRANDANZUG

Schon wenige Sonnenbrände vervielfachen die Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken. Der Shorty schützt die Kinderhaut. 47,95 Euro, UV-Standard 801. (Jako-o)

Bezugsquellen auf Seite 42

Sonnenschirm oder Baumdach bekommen Sie also noch zirka 60 Prozent der UV-Strahlung ab. Sand, Wasser oder Schnee verstärken die Reflexion. Besser aufgehoben sind Sie daher, wenn zusätzlich Büsche oder Seitenwände den Ruheplatz flankieren. Auch Wolken sind kein Freischein, eine dünne Decke schirmt die UV-Strahlen nur bis zu 10 Prozent ab.

Zweite Haut: Kleidung mit UV-Schutz

Wer keine Lust aufs Cremem hat, dem bleibt immer noch der Schutz durch Kleidung – die Tuareg machen es uns vor (Bild unten): mit Turban, weiten Gewändern und dunklen Farben. Denn nichts schützt besser vor der Sonne als dicht gewebte, dunkle Stoffe. Das weiße Baumwoll-Shirt, das viele wegen seines Tragekomforts im Sommer schätzen, schneidet dagegen am schlechtesten ab. Spitzenreiter ist Polyester – am besten in leuchtenden Ampelfarben. Vor allem für Kinder bietet sich spezielle

UV-Schutzkleidung an. Ihre Haut ist extrem empfindlich. Im ersten Lebensjahr sind Sonnenbäder komplett tabu. Erst ab dem 15. Lebensjahr ist der Eigenschutz der Haut vollständig ausgebildet. Den effektivsten Schutz bietet Kleidung, die nach UV-Standard 801 eingestuft wurde. Bei ihr wurde der Schutzfaktor auch im gedehnten oder nassen Zustand geprüft, was den UV-Schutz stark beeinträchtigen kann. Weniger Aussagekraft besitzen dagegen die australisch-neuseeländische Norm und die Europannorm. Sie berücksichtigen lediglich den trockenen, ungedehnten Zustand. Rund 80 Prozent aller Hautschäden entstehen übrigens vor dem 18. Lebensjahr. Schließlich verbringen Kinder weitaus mehr Zeit im Freien als Erwachsene. Und die Haut vergisst keinen Sonnenstrahl, den sie im Laufe des Lebens zu viel getankt hat.



FOTO: GANDER30-FOTOLIA.COM

MÄNNER MIT SCHLEIER

Der Turban auf dem Kopf schützt vor der Sonne, der Schleier im Gesicht (Tugulmust) vor Wüstengeistern und dem „bösen Blick“. Das Nomadenvolk der Tuareg hat gelernt, in der Wüste zu überleben.



INFOS ZUM THEMA

ZUM WEITERLESEN

Wie fühlt man sich in seiner Haut rundum wohl? Um diese Frage dreht sich alles in **Das Geheimnis gesunder und schöner Haut** von Nina Ruge/Dr. Stefan Duve. GU, ISBN 978-3-8338-1090-949, 19,90 Euro.

INTERNET: www.unserehaut.de, www.krebshilfe.de

