

Sonne trifft Haut: ein Ren

Wen zieht es nicht hinaus ins Freie, wenn endlich die Tage länger werden und die Sonne vom Himmel scheint und uns wärmt? So lebenswichtig Sonnenlicht für uns Menschen ist, umso tückischer ist es für unsere Haut. Gegen unerwünschte Folgen und Schäden bietet Schatten den besten und zugleich günstigsten Schutz.

Sonne ...

Die Sonne ist der natürlichste Muntermacher: Bereits eine direkte Sonnenbestrahlung von sechs Minuten lässt gemäss Studien unsere Leistung, die Lebensfreude und die Konzentration messbar steigen. Die Sonne bringt unseren Kreislauf in Schwung, fördert den Sauerstoffgehalt im Blut, unterstützt die Bildung von Vitamin D und aktiviert die körpereigenen Glückshormone. Kein Wunder, dass wir – sobald das Wetter es zulässt – uns gerne an der Sonne wärmen.

Leider hat die Sonne eine Schattenseite: Ihre Strahlen (UVA und UVB) lassen unsere Haut frühzeitig altern und immer öfter krank werden. Die Schweiz gehört in Europa zu den Ländern mit dem höchsten Hautkrebsrisiko. Der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) ist die aggressivste Form von Hautkrebs. Seine Häufigkeit nimmt in der Schweiz jährlich um acht Prozent zu und verläuft oft tödlich. Trotz Aufklärungskampagnen hat sich das Verhalten der Bevölkerung bisher kaum geändert. Denn nach wie vor gilt: nur wer einen gebräunten Teint hat, gilt

als attraktiv, gesund und dynamisch. Dieser Bräunungskult entstand in den Sechzigern und Siebzigern des letzten Jahrhunderts als die Bikinimode aufkam – und er hält sich aller Risiken zum Trotz bis heute in den Köpfen der Leute.

... trifft Haut

Die Haut ist unser grösstes Organ. Sie wiegt etwa einen Zehntel unseres Körpergewichtes und enthält einen Viertel des im Körper gespeicherten Wassers. Obwohl sie sich alle 28 Tage erneuert, muss die Haut regelmässig von innen und aussen gepflegt und vor negativen Einflüssen geschützt werden. Das betrifft insbesondere die schädigende Wirkung von UV-Strahlen. Jede Sonnenbräune ist eine Abwehrreaktion der Haut: Unter dem Einfluss der UV-Strahlen verdickt sich die Hornschicht und die Melaninproduktion wird erhöht. Eine «gesunde Bräunung» gibt es also nicht.

Hautschutz zum ersten ...

Um den Sommer trotzdem in vollen Zügen zu geniessen, bedarf es eini-

ger Vorkehrungen. Hautpflege fängt deshalb bereits beim Kauf eines geeigneten Sonnenschutzmittels an. Der Lichtschutzfaktor (LSF) mit der individuellen Eigenschutzzeit multipliziert, ergibt die Zeit, die man sich, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, in der Sonne aufhalten kann. Diese Dauer gilt allerdings nur einmal am Tag und kann auch durch Nachcremen nicht verlängert, sondern nur aufrechterhalten werden! Ein Produkt mit LSF 15 + schützt demnach für ungefähr zwei bis drei Stunden vor Sonnenbrand, allerdings in Abhängigkeit von Hauttyp, Jahreszeit, Tageszeit, geographischer Breite und Applikationsart.

Achten Sie darauf,

- dass Ihr Sonnenschutzmittel sowohl gegen UVA- als auch UVB-Strahlen wirksam ist,
- dass Sie einen Lichtschutzfaktor von mindestens 15 benutzen,
- dass Sie das Produkt 30 Minuten vor der geplanten Sonnenexposition auftragen und es alle 1½ bis 2 Stunden erneuern, insbesondere nach dem Schwimmen oder Schwitzen,
- dass Sie schwer erreichbare und kri-

Sonnenschutz für Kinderhaut

In den ersten 20 Lebensjahren nimmt der Mensch bereits rund 80 Prozent der UV-Lebensdosis auf. Tatsache ist, dass drei schwere Sonnenbrände im Kindesalter, vor allem vor dem zehnten Lebensjahr, das Hautkrebsrisiko verdreifacht. Als «Sonnensünden der Kindheit» werden sie erst nach 15 bis 20 Jahren zum Vorschein kommen. So lange braucht der Hautkrebs zu seiner Entwicklung. Weil der Eigenschutzmechanismus von Haut und Augen bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet ist, brauchen sie einen besonders guten Schutz:

- Setzen Sie Ihr Baby im ersten Lebensjahr nie der direkten Sonne aus!
- Keine Sonnenschutzcremes bei Babys anwenden
- Ab einjährig: spezielle Sonnenschutzmittel ab LSF 20 verwenden
- Aufenthalt im Schatten – immer mit Sonnenschutzmittel!
- Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen
- Kinderhaut auch unter den Kleidern eincremen
- Eventuell einen UV-Anzug anziehen (erhältlich in Warenhäusern)
- Lippenschutz mit besonders hohem LSF oder Sunblocker verwenden
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: viel Wasser oder Tee trinken

Mich Weiss, Biel



dez-vous mit Risiko

tische Stellen besonders sorgfältig eincremen: Gesicht, Ohren, Lippen, Nacken, Schultern und Fussrücken,

- dass Sie schützende Kleidung tragen: 3-H-Regel: Hut-Hemd-Hose,
- dass Sie sich während des Sonnenhochstandes zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten aufhalten.

Wasser, Sand und glatte Oberflächen reflektieren UV-Strahlen und intensivieren deren Wirkung. Wasser lässt aufgrund seines Brennglaseffektes auch 50 cm unter der Oberfläche noch über 60 Prozent der UV-Strahlung durch. Benützen Sie deshalb ein wasserfestes Sonnenschutzmittel und tragen Sie dieses mehrmals täglich auf. Doch nicht nur am Meer ist die Sonne gefährlich! Im Gebirge nimmt die Strahlenintensität pro 300 Höhenmeter um drei bis fünf Prozent zu, deshalb müssen Bergfans besonders hohe Lichtschutzfaktoren wählen. Auch bei bewölktem Himmel kann man sich einen Sonnenbrand zuziehen!

... und danach

Da die Sonne der Haut viel Feuchtigkeit entzieht, sollte man ihr diese nach dem Sonnenbad wieder zuführen, damit sie ihre volle Spannkraft behält. Kühlende Produkte mit Vitamin E sind besonders angenehm und wirksam. Für sonnenstrapazierte Haut ist eine regenerierende Milch mit Allantoin und Palmöl geeignet. Eine Maske aus Gurken bringt der Haut Feuchtigkeit und beruhigt die gerötete, irritierte und überhitzte Haut.

Empfindliche Haut

Die Sonnenallergie – auch polymorphe Lichtdermatose genannt – ist eine Unverträglichkeit gegenüber UVA-Strahlen und zeigt sich durch rote Hautknötchen und Juckreiz, welche nach

intensiver Sonnenbestrahlung auftreten können. Betroffene sollten die Sonne meiden und ihre Haut mit Kleidungsstücken schützen. Ebenso wichtig sind fettfreie Sonnenschutzprodukte. Um einer Hautreaktion auf Sonnenschutzmittel vorzubeugen, sollten diese keine Farb- und Konservierungsstoffe enthalten. Verschiedene Firmen haben sich auf reizarme Sonnenschutzmittel spezialisiert.

Wer sich auch von innen auf den Sommer vorbereiten möchte, kann dies mit Nahrungsmittelergänzungen oder einer vitaminreichen Ernährung tun. Besonders die Vitamine A, C und E, aber auch Selen, Kalzium und Beta-Karotin machen die Haut widerstandsfähiger gegen UV-Strahlen und schützen die Augen. Wer zudem täglich zwei bis drei Liter trinkt, wird mit einer straffen Haut, einer problemlosen Verdauung, einem stabilen Kreislauf – und

ganz allgemein mit einem gesteigerten Wohlbefinden belohnt.

- Sarah Renold,
Projektleitung Haut, *aha!*



UV STANDARD 801
UVS 00000 TESTEX Zürich

Bestimmen Sie Ihren Hauttyp und den dazu passenden Lichtschutzfaktor (LSF):

Hauttyp	Eigenschutzzeit*	LSF
Typ 1 Sehr heller Teint, Sommersprossen, rotblondes Haar, helle Augen	5–10 Minuten	30 +
Typ 2 Heller Teint, oft Sommersprossen, helle Haar- und Augenfarbe	10–20 Minuten	25 +
Typ 3 Mittelheller Teint, helle oder dunkle Augen, braunes Haar	20–30 Minuten	15 +
Typ 4 Bräunlicher Teint, dunkle Augen, braunes – schwarzes Haar	30–45 Minuten	15

* Zeitdauer, während der die Haut ohne spezielle Massnahmen vor einem Sonnenbrand geschützt ist.