

# Sonne und ihre Schattenseite

## Tipps von Ihrer Kosmetikerin

### Sicher an die Frühlingssonne

Langsam kommen die wärmeren Tage, wir freuen uns, die Sonne im Garten genießen zu können, doch aufgepasst, sehr schnell entstehen Sonnenbrände auf der Haut, wenn wir sie nicht schützen.

Gewöhnen Sie Ihre Haut deshalb schrittweise an die ersten wärmenden Strahlen und schützen Sie sich richtig, damit Ihre Haut auch bis ins Alter gesund bleibt.

### Wie kann ich mich schützen

Vom April bis Oktober gehörte es eigentlich zur Selbstverständlichkeit wie das Zähneputzen, das Gesicht, das Décolleté sowie die Arme bereits am Morgen mit einer Sonnencreme einzucremen. Dadurch sind Sie schon mal für die Kaffeepause an der Sonne geschützt. Auch wenn die Sonne nicht scheint, dringen doch ca. 80 % der UV-Strahlen durch die Wolken auf unsere Haut.

### Warum bräunt unsere Haut?

Unter dem Einfluss der UV-Strahlen verdickt sich die Hornschicht der Haut und die Produktion des Melanins wird angeregt. Die Pigmentzellen der Haut bilden den Farbstoff Melanin und bewirken damit eine Bräunung. Durch Verdickung und Bräunung versucht sich die Haut vor den UV-Strahlen zu schützen. Fazit: Es gibt keine gesunde Bräune, eine Sonnenbräune ist immer ein Zeichen, dass die Haut angegriffen und gestresst ist, obwohl der Volksmund sagt, dass wir mit einer leichten Bräunung gesünder aussehen.

### Was tun, wenn's doch brennt?

Ein Sonnenbrand ist eine akute Hautentzündung, ausgelöst durch ein Zuviel an UV-Strahlen. Entzündungen sollten grundsätzlich gekühlt werden, dafür eignen sich kalte Kompressen oder eine kühlende Creme. Auch Aloe Vera hat sich bestens bewährt, Sonnenbrände zu lindern. Haben sie also eine solche Pflanze zu Hause, verteilen Sie das im Innern des Blattes enthaltene Gel grosszügig auf die geröteten Hautareale. Aloe Vera ist auch als kaltgepresstes Gel bei mir im Institut erhältlich und gehört eigentlich in jede Hausapotheke.

## Warum braucht unsere Haut einen Sonnenschutz?

Grundsätzlich kann die Haut eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt werden, ohne sich zu röten. Die Dauer der so genannten Eigenschutzzeit hängt vom Hauttyp ab. Bei hellhäutigen Menschen beträgt die Eigenschutzzeit nur wenige Minuten. Spätestens nach Ablauf dieser Zeit muss die Haut geschützt werden. Das heisst, man sollte den Schatten aufsuchen, geeignete Kleidung tragen oder mit Sonnenschutzmitteln einreiben.

## Was ist Eigenschutz und wie kann ich ihn aufbauen?

Um den Eigenschutz unseres grössten Organes zu aktivieren, bräuchten wir eine reduzierte Sonnenbestrahlung von ca. 10 Minuten am Tag über eine Zeitspanne von etwa zwei Wochen. Eigenschutz heisst, dass unsere Haut Pigmentzellen bildet, welche sich um die Hautzellen „stülpen“ und so den Zellkern vor den gefährlichen UV-Strahlen schützen

## Wie wirken Sonnenschutzmittel?

Gute Sonnenschutzmittel schützen die Haut vor dem Eindringen der gefährlichen UV-A und UV-B-Strahlen. Sie müssen reichlich und mindestens 30 Minuten vor der Sonnenexposition auf die Haut aufgetragen werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können und so einen wirksamen UV-Schutz gewährleisten.

Die angegebenen LSF (Lichtschutzfaktor) bedeuten, dass ich mich um die Anzahl LSF länger an der Sonne aufhalten kann als ungeschützt. Beachten Sie aber, dass ein ausgewachsener Körper etwa 30 ml !! Creme benötigt, um optimal geschützt zu sein.

Detaillierte Informationen finden Sie auch unter [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch).

Als Hautspezialistin berate ich Sie gerne, welche für Sie die geeignetsten Sonnenschutzmittel sind und wie Sie sich für den bevorstehenden Sommer rüsten können, ohne dass Ihre Haut **– Ihr grösstes Organ –** zu viel Schaden nimmt.

Barbara Russ  
beauty & you