

Unser Sommerspecial für Sie:

**Angebot: Kleanthous Sonnenpflege LSF 20 €39,--
(statt 45,50)**

**Dr. Schrammek Sonnenpflege LSF 20 €20,--
mit Bräunungskügelchen für perfekte Sommerfrische**



Sonnenschutz - Wirksame Pflege für die Haut

Neben passender Kleidung wappnen vor allem Sonnenschutzprodukte die Haut gegen UV-Strahlung. Wir sagen Ihnen, was zu einem sicheren Umgang mit der Sonne gehört.

Sonne ist für die menschliche Existenz unentbehrlich. Heutzutage denkt man bei dem Begriff Sonne häufig aber auch an ihre Auswirkungen auf die Gesundheit und Schönheit der Haut. Diese setzen neben einem maßvollen Konsum an UV-Strahlen auch den richtigen Schutz voraus. Mit über 50 Prozent ist das Licht der größte Teil der Sonnenstrahlung, die die Erde erreicht. Rund 40 Prozent bestehen aus Infrarotstrahlung, der Rest aus UV-Strahlen. Diese unterteilt man je nach Wellenlänge in UV-A, UV-B und UV-C. Davon dringen die UV-A-Strahlen am tiefsten in die Haut ein, während UV-B von höher liegenden Hautschichten aufgenommen wird und UV-C gar nicht auf der Erde ankommt. Die Strahlungsintensität hängt dabei von mehreren Faktoren ab. So erreichen noch bis zu 70 Prozent der UV-Strahlung die Haut – selbst wenn man sich im Schatten aufhält. Auch Wolken oder leichte Kleidungsstücke können sie nicht aufhalten. Die Intensität der Strahlung steigt, je höher man sich über dem Meeresspiegel befindet. Darüber hinaus bestimmt die jeweilige Oberfläche, auf die das Sonnenlicht trifft, seine Streuung und Reflexion. Da Wasser beispielsweise die Kraft der Sonne auf der Haut verstärkt, ist gerade beim Schwimmen auf intensiven Hautschutz zu achten.

Sonne und ihre Folgen

Generell können die UV-Strahlen kurz- und langfristige Auswirkungen auf unsere Haut haben. Die Bräune als Schutzreaktion gehört wie der Sonnenbrand zu den schnell auftretenden Folgen. Nach Jahren kann regelmäßiges und übertriebenes Sonnenbaden auch zu krankhaften Spätfolgen wie Hautkrebs führen. Das macht einen konsequenten und regelmäßigen Hautschutz vor UV-Strahlung unerlässlich.

Vorgänge in der Haut

Die Haut ist in drei Schichten unterteilbar. Unter der oberen Hautschicht, der Epidermis, liegen die Lederhaut (Dermis) sowie die Unterhaut mit Fettgewebe. Durch Eigenschutzmechanismen ist die Haut in der Lage, sich bis zu einem gewissen Grad selbst vor der Sonne zu schützen. Dazu gehört neben der Bräune, die durch Melanin sichtbar wird, auch die Lichtschwiele. Diese baut sich durch eine Verdickung der Hornschicht auf und hilft so, die UV-Strahlung zu absorbieren. Da sich die Lichtschwiele erst allmählich entwickelt, sollte auf Sonnenschutzmittel nicht verzichtet werden. Schließlich kann zu viel UV-B einen Sonnenbrand verursachen. Durch UV-Strahlung bilden sich in der Haut vermehrt freie Radikale. Das sind reaktionsfreudige, sauerstoffhaltige Moleküle, die die Zellen schädigen und zu vorzeitiger Hautalterung führen können. Schutz vor freien Radikalen bieten beispielsweise die Vitamine C und E, die als Antioxidantien fungieren. Haben diese Radikalfänger versagt, kommt es zu einer Reaktion der freien Radikale mit der DNS, den Erbinformationen der Zellen. Ein körpereigener Mechanismus mit Enzymen kann die geschädigten Zellen entfernen. Gelingt dies nicht, können sie sich vermehren, was in der Folge Hautkrebs auslösen kann. Die Zeit, die die Haut der Sonne ausgesetzt werden kann, ohne dass es zu Rötungen kommt, nennt

man Eigenschutzzeit. Sie ist typabhängig und erhöht sich jeweils um den Wert des Lichtschutzfaktors im Sonnenschutzmittel.

Sicher und effektiv

Neben dem Lichtschutzfaktor müssen Sonnenschutzmittel über weitere wichtige Eigenschaften verfügen. Der Lichtschutzfilter, der in mineralischer oder chemischer Form vorliegen kann, reflektiert oder absorbiert das Sonnenlicht.

Filter, die hauptsächlich UV-B absorbieren, dienen insbesondere dem Schutz vor Sonnenbrand. UV-A-Filter hingegen haben die Aufgabe, gegen Schäden an den elastinen Fasern sowie dem Bindegewebe zu wirken. Eine hohe Absorption sowohl von UV-A als auch von UV-B-Strahlen bieten Breitbandfilter. Das sind chemische Filter, die zusätzlich mit einem physikalischen Filter ausgestattet sind, der für Stabilität sorgt.

Sonnenschutzprodukte sollten nicht nur gut verträglich, sondern auch schweiß- und wasserfest sein. Nach dem Schwimmen allerdings ist es empfehlenswert, sich erneut ausgiebig einzucremen, um die Haut konsequent und nachhaltig zu schützen. Generell sollte das Sonnenschutzprodukt großzügig und wiederholt vor und während des Aufenthalts in der Sonne aufgetragen werden. Dabei sollte unbedingt auch an besonders empfindliche Partien gedacht werden wie etwa die Lippen. Mehrmaliges Eincremen verlängert zwar nicht den Schutz, trägt aber dazu bei, ihn konstant zu halten.

Konsequenter Schutz

Neben dem richtigen Umgang mit UV-Schutzprodukten machen einige weitere wichtige Vorsichtsmaßnahmen den Aufenthalt in der Sonne auf einfache Weise sicherer:

- Um möglicherweise auftretende Verfärbungen der Haut zu vermeiden, sollten während des Sonnens keine Kosmetika verwendet werden.
- Da bestimmte Arzneimittel die Lichtempfindlichkeit erhöhen können, sollte im Zweifel der Rat eines Arztes eingeholt werden.
- Kleinkinder bis zu einem Jahr sollte man keinesfalls direkter Sonneneinstrahlung aussetzen. Später gilt: Eincremen und auch an Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Shirt denken. Häufige Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen nämlich das spätere Risiko für Hautkrebs.
- Empfehlenswert ist es, in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr die direkte Sonne gänzlich zu meiden.
- Auch ein so genannter Sunblocker kann nicht unbegrenzt vor der UV-Strahlung Schutz bieten.
- Selbstbräuner, sofern sie keinen Lichtschutzfaktor aufweisen, stellen keinen Sonnenschutz dar. Sie bräunen nur die obersten Hautzellen, ohne die Bildung von Melanin zu unterstützen.
- Das Vorbräunen im Solarium erfüllt nicht seinen Zweck, wenn die Sonnenbänke nur UV-A-Strahlung abgeben. Die schützende Lichtschwiele entsteht nur über UV-B.
- Bedenkenlos können angebrochene Produktpackungen auch im nächsten Jahr noch verwendet werden, wenn sie richtig gelagert wurden, nicht der direkten Sonne ausgesetzt waren und Substanz sowie Geruch unverändert sind.

Doch nicht nur vor und während des Sonnenbadens, auch danach geht die gezielte Pflege der Haut weiter. Après Sun-Produkte sorgen dann für eine Beruhigung der strapazierten Haut, spenden zudem wertvolle Feuchtigkeit und helfen ihr dabei, sich zu erholen.