

Hilfe bei Sonnenbrand

# fitforsun

Jeder weiß, dass die Haut immer gut vor den UV-Strahlen der Sonne geschützt sein sollte, wenn man sich im Sommer im Freien aufhält. Wer allerdings den ganzen Tag am See verbringt, stundenlang wandert, Tennis spielt oder Rad fährt, ist der UV-Strahlung extrem ausgesetzt. Dann passiert es manchmal eben doch, dass die Haut sich wehrt und mit einem Sonnenbrand reagiert. Dr. Nina Schreiber

**H**ierzulande sind hellhäutige Menschen und Kinder besonders gefährdet, sich einen Sonnenbrand zuzuziehen. Zwar bildet auch ihre Haut als Schutz vor intensiver Sonneneinwirkung das Pigment Melanin, welches das UV-Licht absorbiert und der Haut ihren bräunlichen Teint verleiht – allerdings in deutlich geringerer Menge als bei Menschen, die von Natur aus eine dunklere Haut haben. Gleichwohl sollten auch weniger Sonnenempfindliche die Selbstverteidigungsmöglichkeiten ihrer Haut nicht überschätzen. So

beträgt etwa die Eigenschutzzeit von mittelheller Haut (Typ 3) maximal 30 Minuten – nicht viel, wenn man an einem Sonnentag einen ausgiebigen Besuch im Freibad geplant hat. Selbst der Einsatz eines Sonnenschutzmittels mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF) bietet keinen »Rund-um-die-Uhr-Schutz«: Mit einer Sonnencreme, die z. B. über einen mittleren LSF von 20 verfügt, lässt sich das ungetrübte Sonnenbad lediglich um 20 Minuten x Eigenschutzzeit (siehe Kasten) verlängern, ohne dass ein Sonnenbrand zu befürchten

ist. Falls danach nicht erneut sorgfältig mit einem höheren LSF gecremt oder – noch besser – der Schatten aufgesucht wird, passiert es unvermeidlich: Unbedeckte Hautpartien sind gerötet, überwärmt und spannen – die Haut »brennt«.

### Schmerzende Entzündungsreaktion

Ein Sonnenbrand ist immer Ausdruck einer heftigen körperlichen Abwehrreaktion: Die UV-Strahlen sind so tief in die Haut eingedrungen, dass sie dort das Zellgewebe geschädigt haben. Die Folge ist eine lokale Entzündungsreakti-

on, die durch die Freisetzung von Entzündungsstoffen ausgelöst wird. Damit einher geht eine Erweiterung der Gefäße (= Hautrötung), eine erhöhte Durchblutung (= Hauterwärmung) und mitunter auch ein Austritt von Flüssigkeit ins Gewebe (= Blasenbildung).

### Das können Sie tun

Sobald sich die ersten Anzeichen eines Sonnenbrands bemerkbar machen, heißt die Devise: »Ab in den Schatten«. Leichte Hautrötungen können mit kühlenden Umschlägen, einer After-Sun-Creme oder einem Gel behandelt werden. Sie enthalten viel

## Welcher Hauttyp sind Sie?

**TYP 1:** sehr helle Haut, viele Sommersprossen, extrem empfindliche Haut, helle Augen, rotblondes oder hellblondes Haar; keine Bräunung  
Eigenschutzzeit: 5–10 Minuten | Empfohlener LSF: mindestens 30

**TYP 2:** helle Haut, oft Sommersprossen, empfindliche Haut, helle Augen, blondes Haar; langsame Bräunung  
Eigenschutzzeit: 10–20 Minuten | Empfohlener LSF: mindestens 25

**TYP 3:** mittelhelle, mäßig empfindliche Haut, helle oder dunkle Augen, dunkelblondes oder braunes Haar; einfache und langsame Bräunung  
Eigenschutzzeit: 20–30 Minuten | Empfohlener LSF: mindestens 20

**TYP 4:** bräunliche, wenig empfindliche Haut, dunkle Augen, dunkelbraunes oder schwarzes Haar; schnelle und tiefe Bräunung  
Eigenschutzzeit: 30–45 Minuten | Empfohlener LSF: mindestens 15

# Beauty aktuell



### NATÜRLICH frisch

Reines Naturmoor und Quellwasser – sonst nichts. Das ist die Rezeptur von Mutter Natur und der neuen *SonnenMoor MOOR Maske Natur*, die dem Teint von Gesicht, Hals und Dekolleté schon nach der ersten Anwendung ein frisches Hautbild verleihen soll. Die Naturmoormaske ist für jeden Hauttyp geeignet; die Einwirkzeit beträgt 10–15 Minuten.

100 g für ca. 15,90 € (nur in Apotheken)



### Spielend einfach

Figurcoaching leicht gemacht: Mit der neuen Gel-Creme von L'Oréal setzt sich frau sanft massierend gegen Hauterschaffung und Orangenhaut zur Wehr. Voraussetzung für spür- und sichtbare Effekte ist, dass der *PerfectSlim Figur Coach* mindestens einmal, besser zweimal pro Tag auf die Problemzonen aufgetragen wird.

200 ml für ca. 12,- €

Wasser und wenig Fett und wirken dadurch kühlend und beruhigend. Zusätze wie Dexpanthenol, aber auch Aloe Vera helfen, die Haut zu reparieren. Bei einem leichten Sonnenbrand ohne Blasenbildung bringen auch kühle Duschen (ca. 25 °C) Linderung. Ebenso hilft Quark oder Joghurt aus dem Kühlschrank – diese sollte man aber nur anwenden, wenn die Haut unversehrt ist. Wichtig ist, viel zu trinken, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten.

### Sonnenallergie

Starker Juckreiz oder Quaddeln auf der Haut sind Zeichen ei-

ner (Sonnen-)Allergie. Hier sollten Arzt oder Apotheker befragt werden. Meist helfen juckreizlindernde und antiallergische Cremes. Vorbeugend wird auch die Einnahme von Kalziumpräparaten empfohlen. Gegen Schmerzen und leicht erhöhte Temperatur helfen rezeptfreie Schmerzmittel, z. B. mit den Wirkstoffen ASS oder Paracetamol.

Bei starken Rötungen, Schmerzen und/oder Blasen ist ein Arztbesuch angezeigt. Gleiches gilt, wenn sich Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Übelkeit und Erbrechen einstellen – in diesem Fall liegt oft ein Sonnenstich vor.

**TYP 5:** dunkle, wenig empfindliche Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar

Eigenschutzzeit: 45 – 60 Minuten | Empfohlener LSF: mindestens 15

**TYP 6:** schwarze, wenig empfindliche Haut, schwarze Augen, schwarzes Haar

Eigenschutzzeit: 60 – 90 Minuten | Empfohlener LSF: mindestens 15

Wenn Sie wissen möchten, wie lange Sie unbedenklich Ihr Sonnenbad mit Sonnenschutz genießen können, rechnen Sie die oben angegebene »Eigenschutzzeit« x LSF – dies ergibt dann die mögliche Verweilzeit in der Sonne.

**VORSICHT:** Da die Sonnenschutzzeit durch das Auftragen desselben LSF-Faktors nicht mehr verlängert werden kann, bietet nur ein höherer Faktor am selben Tag noch etwas Schutz.

### Hautschutz-Tipps von der Deutschen Krebshilfe

## Siesta schützt vor Sonnenbrand

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 195 000 Menschen an Hautkrebs. Größter Risikofaktor ist die UV-Strahlung. Dabei ist nicht nur die Gesamtmenge der UV-Belastung im Lauf des Lebens entscheidend: Untersuchungen haben gezeigt, dass auch die Häufigkeit von Sonnenbränden – insbesondere in Kindheit und Jugend – der Entartung der Hautzellen Vorschub leistet. Wichtigste Vorbeugungsmaßnahme ist deshalb ein umfassender Sonnenschutz:

1. Meiden Sie die pralle Sonne, und bleiben Sie besser im Schatten.
2. Zwischen 11 und 15 Uhr sollten es Urlauber in südlichen Ländern den Einheimischen gleich tun – nämlich sich überhaupt nicht der Sonne aussetzen, sondern lieber Siesta halten.
3. Zum umfassenden Sonnenschutz gehören auch Kopfschutz, T-Shirt oder Hemd sowie Bermudas aus leichtem, aber sonnendichtem Gewebe, Schuhe, die den Fußrücken ausreichend bedecken, und eine gute Sonnenbrille.
4. Beim Schnorcheln sollte man ein T-Shirt tragen. Das empfiehlt sich auch für Kinder, die lange im oder am Wasser stehen oder spielen.
5. Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen großzügig mit einem Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem LSF ein. Da UV-Strahlen Genschäden in der Haut verursachen, auch wenn kein Sonnenbrand entsteht, sollten Sonnencremes nicht dazu genutzt werden, den Aufenthalt in der Sonne auszudehnen.

Übrigens: Solarien sind zur Urlaubsvorbereitung nicht geeignet. Denn die viel zu hoch dosierte UV-Strahlung schädigt die Haut zusätzlich und erhöht das Hautkrebsrisiko. Seit 2009 sind Solarienbesuche für unter 18-Jährige gesetzlich verboten.

Die Deutsche Krebshilfe bietet zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention verschiedene kostenlose Ratgeber und Falblätter an, die unter der Tel. 02 28/7 29 90-0 und auf [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) bzw. [www.unsererahaut.de](http://www.unsererahaut.de) bestellt werden können.

### Dermabrasion für zu Hause

Darphin hat mit *Dermabrasion Anti-Âge* ein Gesichtspeeling entwickelt, das der Hautalterung auf drei Ebenen entgegenwirkt: Es entfernt abgestorbene Hautschuppen, verbessert die Sauerstoffversorgung der Haut und regt die Zellerneuerung an. Ein- bis zweimal wöchentlich angewendet, profitiert auch empfindliche Haut von dem hautglättenden Effekt.

50 ml für ca. 58,- €



### Mehr Spannkraft

Eine gesunde Ernährung für die Haut von außen verheißt das *Cell Vital Hautpflegeöl* von Pharmos Natur®-Green Luxury. Sesamol, Sesamol und andere hochwertigen Wirkstoffe sollen u. a. das Gewebe straffen und die Spannkraft der Haut erhöhen. Praktisch: Ein Spender am hübschen Glasflakon sorgt für eine genaue Dosierung.

50 ml für ca. 29,50 €



### Doppeleffekt im Set

Im Set vereint Dr. Belter Cosmetic die faltenmindernden und pflegenden Eigenschaften des *Multiactive Augenkontur Serums* mit dem Depoteffekt der Collagenpads aus der Linie ocula zu einer intensiven Augenmaske. Die Anwendung ist unkompliziert und dauert nicht länger als maximal 15 Minuten (einmal pro Woche).

Set für ca. 35,50 €