

■ Hautarztzentrum gibt Tipps: Sonnencremes für verschiedene Hauttypen

Sonne genießen – aber richtig!

Endlich ist er da: der langersehnte Sommer. Ob am Badesee, im Strandurlaub oder im heimischen Garten, die Sonne besitzt in den Sommermonaten viel Kraft.

Um die warmen Tage voll und ganz genießen zu können, gilt: unbedingt vor einem Sonnenbrand schützen! Warum das so wichtig und wieso Sonne auch gesund ist, erklärt Dr. Johannes Müller-Steinmann, ärztlicher Direktor des Hautarztzentrums Kiel: Sonne macht glücklich, heißt es. Denn mithilfe von Sonnenlicht produziert unser Körper vermehrt das Hormon Serotonin. Dieses ist auch als Glückshormon und Gute-Laune-Macher bekannt. Es lässt die Menschen aktiv werden. Wenn es draußen wärmer wird, können wir außerdem an die frische Luft, alles ist grün und blüht – das macht einfach glücklich.

Sonne hebt nicht nur die Stimmung. Der menschliche Körper benötigt sie auch, um Vitamin D zu bilden. Dieses ist wichtig für die Knochen. Daher gilt die Regel, dass jeder täglich etwa 20 Minuten Sonnen tanken sollte, um genügend Vitamin D zu bilden. Das bedeutet jedoch nicht, sich in die pralle Sonne zu legen. Auch im Schatten oder bei bewölktem Himmel fängt unser Körper genug Sonnenstrahlen ein.

Andererseits ist zu viel Sonne nicht gut für uns. Sonnenlicht ist zu 80 Prozent verantwortlich für die Hautalterung, also Falten. Jeder Mensch hat eine Art Sonnenkonto, auf das er sein Leben lang einzahlt, von dem er aber nie etwas abheben kann. Wer zu viel Sonne auf seine Haut lässt und diese nicht ausreichend schützt, kann schnell den Höchststand des Sonnenkontos erreichen.



Sommer, Sonne, Badespaß: Der Haut zuliebe sollte man aber unbedingt Cremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor verwenden!
Foto: Nivea/News-Reporter.NET

Die Folge sind mindestens Falten, bei manchen auch die bekannte Lederhaut. Im schlimmsten Fall können irreparable Hautschäden entstehen. Daher sollten besonders Eltern darauf achten, ihre Kinder von Beginn an gut vor der Sonne zu schützen. Denn sie haben nur wenig körpereigenen Schutz und noch nicht genug Melanin gebildet – ein Stoff, der die Haut bräunt und so vor der Sonne schützt. Daher bekommen gerade Kinder schneller einen Sonnenbrand als Erwachsene.

Aber auch für besonders hellhäutige Menschen gilt: immer gründlich eincremen! Im Sommer halten wir uns viel im Frei-

en auf: bei der Gartenarbeit am Wochenende, beim Sport oder Picknick im Park. Kinder spielen schon auf dem Schulhof draußen und danach weiter mit Freunden im Garten oder auf der Straße.

Dabei fangen sie eine Menge UV-Strahlen ein. Eltern sollten ihre Kinder jeden Tag schon vor der Schule mit einem hohen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 eincremen und diesen Vorgang dann am Nachmittag wiederholen. Auch wenn die Kleinen daran keinen besonderen Spaß haben, sie werden es ihren Eltern später danken.

Das Sortiment an Sonnencremes ist heutzutage enorm

groß. Es gibt Cremes, Gele oder Sprays. Menschen, die eine fettigere Haut haben oder viel Sport treiben, sollten auf Gele setzen. Diese verlaufen beim Schwitzen nicht und fetten nicht nach. Für Wassersportler hingegen eignen sich wasserfeste Cremes, die besser an der Haut haften. Hier gilt: Verwenden Sie einen sehr hohen Lichtschutzfaktor von 50, denn das Wasser reflektiert die Sonnenstrahlen.

Für Kinder gibt es farbige Cremes, die das Eincremen spaßiger gestalten. Beim Sonnenschutz gilt: Mehr ist mehr – also immer schön dick eincremen und auch an Ohren, Schultern und Füße denken! (p)