8 Tipps für sonnige Tage

Von der Eigenschutzzeit über den Lichtschutzfaktor bis hin zur richtigen Kleidung: Wir verraten Ihnen, worauf es beim Sonnenschutz ankommt.

Die Sonne steigert unser Wohlbefinden und tut der seelischen Gesundheit gut. Doch sie birgt auch Gefahren, die auf keinen Fall unterschätzt werden sollten. Nicht nur wird die Hautalterung beschleunigt. Auch steigt mit jedem erlittenen Sonnenbrand die Gefahr von Hautkrebs. Hier sind ein paar Tipps, wie Sie sich optimal vor der Sonne schützen.

LANGSAM AN DIE SONNE GEWÖHNEN: Bei sonnigem Wetter – egal ob im Urlaub oder Zuhause – ist es ratsam, zunächst einmal bevorzugt schattige Plätze aufzusuchen, dies jedoch auch immer mit einem hohen Sonnenschutz. Nach ein paar Tagen kann dann das Sonnenbad ausgedehnt werden.

NICHT AN SONNENCREME SPAREN: Es sollte immer reichlich Sonnencreme aufgetragen werden, denn der angegebene UV-Schutz wird nur erreicht, wenn genug Creme auf der Haut ist. Es wird empfohlen, für eine Ganzkörperanwendung rund 40 Milliliter Sonnencreme zu benutzen. Das entspricht in etwa drei bis vier Esslöffeln. Wer ein Spray benutzt, sollte auch damit sehr großzügig umgehen, da beim Aufsprühen ein Teil daneben geht.

EINWIRKZEIT BEACHTEN: Sonnenschutzprodukte wirken zumeist direkt nach dem Auftragen. Es ist also keine lange Vorlaufzeit nötig. Wichtig ist aber auch ein regelmäßiges Nachcremen: Denn durchs Schwitzen, Schwimmen oder auch das Abtrocknen mit einem Handtuch geht viel von der Creme und damit auch die Schutzwirkung verloren.

NICHT ZU LANGE IN DER SONNE BLEIBEN: Wie lange letztlich Ihr Sonnenbad ohne Creme und Co. dauern kann, ist abhängig vom Hauttyp und dessen Eigenschutzzeit. Man unterscheidet generell vier verschiedene Typen:

- Hauttyp I (rötlich-blondes Haar mit sehr heller Haut): ca. fünf bis zehn Minuten
- Hauttyp II (blondes bis dunkelblondes Haar mit heller Haut): zehn bis 20 Minuten
- Hauttyp III (dunkelblondes bis braunes Haar mit dunklerer Hautfarbe): 20 bis 30 Minuten
- Hauttyp IV (dunkelbraunes bis schwarzes Haar mit bräunlich getönter Haut): ca. 30 bis 45 Minuten

Wie lange (in Minuten) man sich darüber hinaus gefahrlos in der Sonne aufhalten kann, lässt sich mit einer einfachen Formel berechnen. Dafür wird die Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor (max. 20-25) einer Creme multipliziert.

PASSENDEN LICHTSCHUTZFAKTOR WÄHLEN: Wählen Sie Sonnenschutzprodukte immer mit einem Lichtschutzfaktor, der zum Hauttyp passt. Der Lichtschutzfaktor sollte dabei mindestens 20 betragen.

MITTAGSSONNE MEIDEN: In den Mittagsstunden ist die UV-Strahlung am stärksten, wershalb es ratsam ist, zwischen elf und 15 Uhr die Sonne zu meiden.

SCHUTZ DURCH DIE RICHTIGE KLEIDUNG: Weite, leichte Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen schützt besonders gut. Dies gilt insbesondere für Kinder. Eine optimale Ergänzung dazu ist eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille mit UV-Filter.

„SONNENTERRASSEN" NICHT VERGESSEN: Körperstellen wie Ohren, Nasenrücken, Schultern, Wangen, Nacken, Hand- und Fußrücken sind sehr empfindlich und sollten daher besonders gut eingecremt werden.

Da bei Kindern, vor allem bei Babies und Kleinkindern, der natürliche Schutzmechanismus der Haut noch nicht vollständig ausgebildet ist, sollte ihnen der bestmögliche Schutz gewährt werden. Gel, Spray, Lotion oder Creme – moderne Sonnenschutzmittel schützen in allen Ausführungen auch empfindliche Kinderhaut wirksam vor UV-A- und UV-B-Strahlung. Hier sollten die Eltern unbedingt als gutes Vorbild vorangehen und in Sachen Sonnenschutz konsequent sein. (hay/mp)

Übrigens: Prinzipiell lässt sich Sonnencreme aus dem Vorjahr bedenkenlos verwenden, vorausgesetzt das Mindesthaltbarkeitsdatum wurde nicht überschritten. Wer unsicher ist, sollte sich die Creme genau anschauen: Wie sieht sie aus und hat sich ihr Duft verändert?

Sommersonne

Schützen Sie sich!

Wer im Sommer gerne Sonne tankt, muss sich vor der schädlichen UV-Strahlung schützen. Wir zeigen Ihnen hier, welche neuen Sonnenschutzmittel und After-Sun-Produkte es auf dem Markt gibt – sowohl für die Haut als auch fürs Haar.

Text und Zusammenstellung: Hülya Atasoy · Fotos: Hersteller

Die „Sublime Sun Cellular Protect"-Produktreihe von L'Oréal schützt auch gegen langwellige UV-A-Strahlen, die tief in die Haut eindringen und Hautschäden verursachen. Gibt es auch als Spray für Eincreme-Muffel.

Die „Sun Beauty Velvet Tanning Fluid Milk" von Lancaster schützt nicht nur vor UV-A- und UV-B-Strahlen, sondern auch vor sichtbarem und infrarotem Licht, das rund 90 Prozent der Sonneneinstrahlung ausmacht. Dafür sorgt die integrierte „Full Light Technologie".

Im Hause Myrto wird auf rein pflanzliche Inhaltsstoffe gesetzt – und auf Duftstoffe verzichtet. Das „Body Oil Wild Berries", hergestellt nach einer Rezeptur aus biologischem Sesam-, Macadamia- und Sanddorn-Fruchtfleischöl sowie Schizandra Berry Extrakt, unterstützt den Regenerationsprozess der Haut nach dem Sonnenbaden, bewahrt die Hautfeuchtigkeit und sorgt – durch seine leichte Tönung – für eine frische Hautfarbe. Erhältlich über www.myrto-naturalcosmetics.de.

Schutz unter allen Umständen: Den verspricht die „Fluide Solaire Wet or Dry Skin" von Biotherm. Das Fluid lässt sich sowohl auf trockener als auch auf nasser Haut anwenden. Dabei schmilzt die Textur regelrecht auf der Haut und ist zudem auch wasserfest.

Das „Solar Sublime Schutz- und Pflegespray" von L'Oréal versorgt das Haar während des Sonnenbads mit Pflegestoffen, schützt es und verleiht Glanz und Geschmeidigkeit. Dazu fettet es nicht. Ideal für die anschließende Haarwäsche: Das „Solar Sublime Shampoo".

Der „Nivea Kids Schutz & Pflege Sonnen-Roller" macht aus dem Auftragen der Sonnenmilch ein Kinderspiel. Die Milch wird in der richtigen Menge dosiert und lässt sich so optimal auf der Haut verteilen. Dazu passt er durch sein handliches Format in jede Tasche und ist ideal zum Mitnehmen. Der Roller ist auch für Erwachsene geeignet.

Aller guten Dinge sind drei: Die „Biolage Sunsorials"-Haarpflegeprodukte aus dem Hause Matrix wirken auf dreifache Weise. Angereichert mit Sonnenblumenkernöl und UV-Filtern schützen sie das Haar, nähren und reparieren es.

Das ultra-leichte „Sonnenschutzspray" fürs Gesicht von La Roche-Posay (LSF 50) lässt sich ganz einfach und präzise anwenden und verteilt sich wie ein feiner Nebel auf der Haut. Sehr cool: Es kann sogar über das Make-up gesprüht werden. Das Spray enthält übrigens auch hautberuhigendes Thermalwasser aus La Roche-Posay.

Das „Easy Peasy Anti-Sand Spray" von Garnier bietet einen Lichtschutzfaktor von 50+ und hat eine sandabweisende Wirkung. So bleiben etwa bei einem Strandbesuch nach dem Auftragen keine Sandkörner mehr am Körper kleben. Dazu ist das Spray auch noch extra wasserfest und zieht schnell ein. Gibt es auch Lotion.

Das „After-Sun-Pflegeöl" von Vichy versorgt die strapazierte Haut nach dem Sonnenbad mit Feuchtigkeit, beruhigt sie und erhält zudem die Bräune. Sehr praktisch: Das Öl lässt sich auch unter der Dusche auf nasser Haut anwenden.

Die „3-in-1 getönte Gesichts-Sonnenpflege" von Vichy ebnet, korrigiert und schützt das Hautbild. Dunkle Flecken sollen mit ihr keine Chance mehr haben. Dazu versprüht sie einen angenehm-dezenten Duft.

Die „Color Extend Sun"-Serie von Redken ist speziell auf sonnengeschädigtes Haar abgestimmt und setzt dabei auf zwei Technologien, die mit Ceramiden, UV-Filtern und Mango-Öl dem Haar Schutz und Pflege verleihen.

Der neue Krimi der Luxemburger Bestsellerautorin

Monique Feltgen

In Monique Feltgens siebtem und bislang spannendstem Krimi bringt die junge Studentin Julie eine brisante Geschichte ins Rollen. Warum und wohin ist die große Liebe ihrer Oma im Jahre 1965 verschwunden? Während ihrer Recherchen gerät Julie in Lebensgefahr, und sie bringt ihr ganzes Umfeld ins Kreuzfeuer einer kaltblütigen Organisation, deren einziges Motto ist: keine Zeugen!

19,90 €

280 Seiten,
13 × 20 cm,
broschiert

Im Buchhandel. Auch erhältlich unter

www.editions.lu

éditions SAINT PAUL