

Vernünftig geniessen: Sonne

Beugen Sie vor:

- An den ersten Sonnentagen sollte man seine Haut nicht länger als eine Viertelstunde der prallen Sonne aussetzen. Danach die tägliche Sonnendosis nur langsam steigern.
- Beim Sonnenbaden sollte die Haut immer mit einem geeigneten Sonnenschutzmittel eingerieben werden. Vor allem bei Kindern und Menschen mit heller Haut und blonden oder rotblonden Haaren ist eine Sonnencrème mit hohem Lichtschutzfaktor angebracht (mindestens Faktor 15 oder ein so genannter Sonnenblocker).
- Stundenlange Sonnenbäder sind unvernünftig und können auch bereits gebräunter Haut schaden.
- Während der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) ist die Sonneneinstrahlung am stärksten, deshalb sollte man diese Stunden im Schatten verbringen.
- Kleider aus natürlichen Fasern bieten einen wirksamen Sonnenschutz und lassen die Haut atmen.

Haut & Sonne

Die Sonnenbestrahlung besteht zu ca. 10 % aus unsichtbaren UV-Strahlen und ist für das Leben auf der Erde unerlässlich. Der menschliche Körper braucht UV-Strahlen zur Bildung von Vitamin D, das unter anderem für die Stabilität der Knochen verantwortlich ist. Sonnenlicht im Masse genossen, steigert die körperlichen und psychische Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem.

UV-Strahlen sind aber auch mitverantwortlich für die Alterung der Haut. Zu viel Sonne kann Sonnenbrand, eine Schwächung des Immunsystems, später auch chronische Lichtschäden und sogar Hautkrebs verursachen. Die Haut schützt sich durch eine Verdickung der Hornhaut. Daneben werden gewisse Substanzen vermehrt gebildet oder ausgeschieden, etwa das für die Bräunung verantwortliche Pigment Melanin sowie die Urocaninsäure, die sich in der Haut und vor allem im Schweiß findet und einen Teil der UV-Strahlen filtert. Geringe Mengen von UVA-Strahlen röten und bräunen die Haut nicht, hohe Dosen hingegen bewirken Sonnenbrand und Sofortbräunung.

Was man selbst tun kann, falls Sie trotzdem einmal einen Sonnenbrand haben:

- Zur Kühlung der Haut eine kalte Dusche nehmen.
- Feuchte Umschläge mit Essig, kalter Milch oder Joghurt machen; solche Umschläge kühlen die entzündete Haut und geben ihr Feuchtigkeit zurück.
- Die Haut mit einem kühlenden Gel oder einer Vitamin E-haltigen Lotion sanft einreiben.

So hilft die Natur:

- Auftragen einer kühlenden Pflanzenemulsion aus Hamamelis, Ringelblumen und Melissen oder eines spagyrischen Sprays aus Arnika, Tollkirsche und Sonnenhut.
- Ein kühles Bad mit einem Zusatz von Kamillen- und Melissenextrakt und Eichenrinde.
- Heiltropfen aus Arnika, Ringelblumen, Wallwurz und Johanniskraut einnehmen.