

Hallo, SONNE!

NIX WIE RAUS, der Sommer ist da: Aber bitte mit dem richtigen Schutz, damit die Haut nicht leidet

Endlich ist er da – der heiß ersehnte Sommer! Verständlich, dass wir nach dem nassen Grau in Grau der letzten Monate jeden Sonnenstrahl genießen wollen. Deshalb die Frage: Gibt es Neues rund um Sonne und Sonnenschutz? BUNTE hat Experten gefragt – und hochinteressante Antworten bekommen.

1 Darf man nach dem langen Winter mehr Sonne tanken?

„Die letzten Monate waren ein Graus, aber leider ändern sich dadurch die Regeln nicht, zumal absolut sonnenungewohnte Haut nun eventuell noch viel sensibler reagiert“, weiß die Münchner Dermatologin **Dr. Sabine Zenker**. „Die Haut hat sozusagen ein tägliches ‚Sonnenpotenzial‘“, erklärt **Dr. Katrin Kipper**, wissenschaftliche Leiterin bei Vichy. „Ein Übermaß an Strahlung könnte ▶



- ① Pflege-Öl: „Sunific Solaire 2 SPF 15“, Lierac, ca. 28 €
 ② Hält auf feuchter Haut: „Invisible Mist Wet Skin Application Progressive Tan SPF 50“, Lancaster, ca. 29 € ③ Erfrischt & schützt: „Sun Spray LSF 30“, Nivea, ca. 12 €

SYLVIE VAN DER VAART ist zwar eine leidenschaftliche Sonnenanbeterin, legt aber Wert auf optimalen Sonnenschutz – und ist dennoch knackig braun

Je LANGSAMER man bräunt, desto besser für die Haut

► sie nicht abwehren, unser Immunsystem wäre überfordert. Das könnte Schäden wie Kollagenverlust oder sogar Veränderungen an der DNA zur Folge haben.“

Es bleibt dabei: Pralle Sonne meiden, Schatten ist besser für die Haut. Aber Vorsicht, auch dort gibt es Reflexion durch die Umgebung, z. B. Wasser oder Sand.

2 Spray, Gel, Creme – welches Produkt ist geeignet?

„Lichtschutzfaktor und Konsistenz sind abhängig vom Hauttyp und persönlichen Vorlieben. Tuben sind handlicher, Spray lässt sich dagegen leicht verteilen und ist – genau wie Öl – geeigneter für große Flächen. Ist die Haut eher trocken, braucht man Produkte, die pflegen, also Lipide oder Hyaluron enthalten. Bei fettiger Haut sind mattierende Fluids oder Gele ideal“, so Dr. Katrin Kipper.

Neu auf dem Markt: Produkte, die sich sogar auf nasser Haut auftragen lassen oder sand- und salzabweisend sind.

3 Wie viel Creme muss sein und wie oft sollte man nachcremen?

Egal für welches Produkt man sich entscheidet, die Devise sollte immer lauten: klotzen statt kleckern. „Zwei Milligramm pro Quadratzentimeter sollten es schon sein. Um hundertprozentigen Schutz zu erzielen, müsste man ca. 30 Milliliter auf den ganzen Körper auftragen. Das entspricht in etwa sieben-einhalb Teelöffeln“, rät Dr. Katrin Kipper. „Dabei darauf achten, dass man den Sonnenschutz gleichmäßig verteilt. Gerade der

Fürs Gesicht



1 Getönte Abwehr: „Mineral Radiance UV Defense SPF 50“, SkinCeuticals, ca. 35 € 2 Wasserfest: Sonnenstick „Stick Solaire SPF 30“, La Biosthetique, ca. 15 € 3 Mattiert: „Kompakt-Creme-Make-up LSF 30“, Vichy, ca. 21 €

Seitenbereich zwischen Bauch und Rücken wird oft vergessen.“

Nachcremen: Alle zwei Stunden oder nach dem Schwimmen. Denn selbst wenn „wasserfest“ auf dem Produkt steht, verliert man beim Baden in der Regel 50 Prozent des Lichtschutzes.

Moderne Sonnenschutzmittel enthalten übrigens nicht nur schlaue Filterkombis, die bei gleicher Schutzwirkung weniger chemische Stoffe enthalten, sondern auch Mikropigmente, die auch UVA-Strahlung re-

flektieren oder vor Infrarotstrahlen (diese verändern z. B. die Zellstruktur) schützen.

Wichtig: „Das regelmäßige Nachcremen hält lediglich die Wirkung aufrecht, die Schutzzeit wird dadurch aber nicht verlängert“, so Dr. Sabine Zenker.

4 Kann man Creme vom letzten Jahr benutzen?

Auf der Verpackung ist in der Regel ein geöffneter Cremetiegel aufgedruckt, auf dem z. B. „12 M“ steht. „Das bedeutet, dass das Produkt nach Anbruch noch zwölf Monate haltbar ist“, so Dr. Katrin Kipper. „Danach kann es sein, dass sich der Lichtschutz abbaut. Unbenutzte Produkte halten in der Regel drei Jahre.“

5 Was tun, damit die Pigmentflecken nicht mehr werden?

„Am besten sind Vorbeugung und ein guter Lichtschutz“, rät Dr. Sabine Zenker. „Pigmentflecken entstehen durch zu viel UV-Strahlung, die auf die Melanozyten in der Haut treffen. Sind diese überfordert, verklumpen sie und werden als Flecken sichtbar.“

6 Wie schafft man es, dass die Bräune länger hält?

Zwei Tipps: Haut nach dem Sonnenbad oder dem Urlaub gut pflegen, eventuell sogar mit Cremes, die Selbstbräuner enthalten. Und: Je langsamer man vorgeht, desto schonender und haltbarer ist die Bräune.

YVONNE WALBRUN/LAURA GLYNN

So schützen HAUTÄRZTE ihre eigene Haut

DR. SABINE ZENKER

„Heute achte ich viel mehr auf UV-Schutz als früher. Im Urlaub bedeutet das: Für

das Gesicht nehme ich immer eine Creme mit LSF 50 und für den Körper eine Lotion mit LSF 30. Alle zwei Stunden creme ich nach.“



DR. STEFAN DUVE

„Früher habe ich mich gern gebräunt, aber seit ich Arzt bin, hat sich das geändert, da ich täglich mit sonnenbedingten Hautschäden konfrontiert bin. Im Urlaub benutze ich hohen Lichtschutz und meide die Mittagssonne.“

DR. ELISABETH SCHUHMACHERS

„Ich habe helle Haut, daher ist eine Creme mit LSF 30 im Alltag Pflicht. Im Urlaub liege ich immer im Schatten oder unter dem Schirm. Erst ab 18 Uhr gehe ich auch mal in die Sonne, dann ist die UV-Strahlung nicht mehr so stark.“

DR. PATRICIA OGILVIE

„Beim Sport oder Baden verwende ich LSF 50+. Auch ich habe letztes ein wenig zu viel Sonne abbekommen, als ein Mittagessen im Freien unerwartet lang dauerte. Zwei Tabletten mit Acetylsalicylsäure helfen gegen leichten Sonnenbrand.“