



Von der Sonne geküsst

Wie kommt man mit heiler Haut durch den Sommer?

Sommer, Sonne, Badestrand, das ist für viele Menschen der Inbegriff von Urlaub. Und Sonnenbräune gehört dazu. Sie wird mit Attraktivität verknüpft, mit Erholung und Fitness. Und wer dabei »ein wenig rot« wird, trägt es mit Fassung. Dabei ist jeder Sonnenbrand eine akute Entzündung und schädigt das Erbgut der Zellen. Die Haut altert schneller, vor allem aber steigt das Risiko, Jahre oder Jahrzehnte später an Krebs zu erkranken.

»Schütz Deine Haut, Du hast nur eine«- mit diesem Slogan wirbt die Deutsche Krebshilfe für mehr Vernunft und einen großzügigen Umgang mit Sonnencremes, die den Hauptteil der schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen herausfiltern. Gleichzeitig warnen die Experten aber sich nach dem Eincremen in Sicherheit zu wiegen. Umfragen zeigen: je höher der Lichtschutzfaktor, um so eher benutzen ihn Urlauber als Freibrief für stundenlanges Braten in der prallen Sonne.

Die richtige Creme

Doch welche Creme ist die richtige? Je teurer desto besser? »Mitnichten« sagt die Stiftung Warentest, die jedes Jahr Sonnenschutzmittel auf den Prüfstand stellt. Das überraschende Ergebnis: beim letzten Test schnitten vor allem vier Billig-Produkte mit »sehr gut« ab: die »Cien Sun Sonnenmilch Classic« (Lidl), die »Today Sonnenmilch« (Penny, Rewe), das »Sundance Sonnenspray« (dm) und die »Soi Sonnemilch« (Real). Unter die Lupe genommen haben die Prüfer

das Einhalten des versprochenen Schutzes (das war bei fast allen getesteten Produkten der Fall), die Anwendung, den Feuchtigkeitsfaktor, und die mikrobiologische Qualität.

Und wie wendet man den Sonnenschutz an? Auf fast allen Tuben prangt das Wort «wasserfest». Darauf sollte man sich nicht verlassen. Denn die Bezeichnung ist laut internationaler Norm auch dann noch erlaubt, wenn die Hälfte des Schutzes im wahrsten Sinne des Wortes »Baden geht«. Deshalb der Rat: Nach jedem Sprung ins kühle Nass neu einreiben. Und zwar reichlich und großflächig. Übrigens, auch wenn viele davon überzeugt sind: Nachcremen verlängert die Schutzzeit nicht

Vor der Sonne sind nicht alle gleich. Die Eigenschutzzeit der Haut unterscheidet sich bei hoher UV Strahlung von Typ zu Typ. Bei Menschen mit sehr heller Haut und rötlichem Haar dauert sie nur 10 Minuten, bei ganz dunklen Typen, die kaum Sonnebrände bekommen, eine halbe Stunde - auch das ist nicht viel.

Der Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme zeigt an, wieviel länger man in der Sonne bleiben darf, ohne dass sich die Haut rötet. Ein hellhäutiger Mensch, der 10 Minuten Sonne heil übersteht, kann nach dem Eincremen bei Lichtschutzfaktor 20 die Zeit für das Sonnenbad theoretisch auf $10 \times 20 = 200$ Minuten erhöhen. Hautärzte empfehlen aber, diese Maximalzeit nur bis zu 60 Prozent auszuschöpfen. Das bedeutet: 60 Prozent von 200 Minuten = 120 Minuten, also zwei Stunden.

Hohe Strahlung

Übrigens: Die Intensität der Sonne wird von Touristen regelmäßig unterschätzt. Am Strand kann die Strahlung laut Bundesamt für Strahlenschutz in der Mittagshitze Werte von bis zu 1000 Watt pro Quadratmeter erreichen. Diese Energie würde glatt ausreichen um einen starken Staubsauger zu betreiben.

| MW