

Diners Club

Die besten Seiten des Lebens *Magazin*



DIE PERFEKTE ERHOLUNG
Medical Wellness am Gardasee
MARCHESI MAZZEI
Wein-Fürsten des Chianti
HAMBURG
Neue Liebe zum Wasser



*Diners Club
International*



Schöne Aussichten

Mit der richtigen Pflege-Vorbereitung übersteht selbst empfindliche Haut Sommer und Sonne gesund und strahlend

Es könnte so schön sein: Wir schlucken vor dem Urlaub ein paar Pillen, und siehe da, die Haut bräunt schön langsam und gleichmäßig und nimmt keinen Schaden. Ganz so einfach geht es natürlich nicht, aber tatsächlich gibt es einige Tricks, um unsere kostbare Hülle nicht unvorbereitet den UV-Angriffen auszusetzen.

Dr. Hans-Ulrich Voigt, Dermatologe und Allergologe aus München, empfiehlt „Light Hardening“, eine vor allem für Personen mit der Neigung zu Lichtallergien sinnvolle Behandlung. Dabei wird die Haut über mehrere Wochen oder auch nur 14 Tage lang täglich kurz mit medizinischem UV-Licht bestrahlt, einem speziellen Mix aus

Beim „Light Hardening“ wird die Haut mit einem Mix aus UV-A- und UV-B-Strahlen abgehärtet

UV-A und UV-B. Eine Vorsorge, die der Hautarzt überwacht und die rein gar nichts zu tun hat mit unkontrollierter Solarbräune, von der alle Experten nur abraten. „Die Bräune im Solarium wird vor allem durch UV-A-Licht bedingt. Weil sich dabei aber keine verdickte Lichtschwiele aufbaut, erhält die Haut keinen Eigenschutz“, erklärt Dr. Voigt. Außerdem bewirken die hohen UV-A-Dosen eine vorzeitige Hautalterung – ein hoher Preis für ein bisschen Bräune.

VORSICHTIG VORBRÄUNEN

Wenn man vorbräunen möchte, dann mit natürlichen Sonnenbädern im Frühjahr oder Frühsommer. „Vor 11 Uhr und nach 15 Uhr“, empfiehlt der Experte, denn um die Mittagszeit ist die Strahlung am gefährlichsten. Ein Viertelstündchen genügt, um die Produktion des Hautfarbstoffes Melanin in der – natürlich durch Sonnencreme geschützten! – Haut anzukurbeln. Dem Dekolleté sollte dabei besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Diese Partie wird häufig ungeschützt der Sonne präsentiert, was zu Knitterfältchen, Pigmentflecken und erschlaffter Haut führt. Deshalb schon im Frühjahr, wenn die ersten Knöpfe an der Bluse aufgeklopft werden, auf Sonnenschutz achten.

Zurück zur Idee der „Bräunungspille“, die es natürlich schon längst gibt. In der Regel ist es hoch dosiertes Beta-Carotin, das in der Haut nach und nach eine bräunliche, oft leicht ins Orange gehende Tönung aufbaut. Andere Präparate sollen den Eigenschutz der Haut von innen heraus stärken und für eine intensivere, schönere Bräune sorgen. Das können auch die sogenannten Pre-Tan-Produkte, Sonnenkosmetik, die schon vor dem ersten Sonnenbad zum Einsatz kommt. Die enthaltenen Wirkstoffe, wie Aminosäure-Komplexe, beschleunigen die Melaninbildung in der Haut und verkürzen dadurch das Entstehen der begehrten Bräune. An einem perfekten Rezept zum Vorbräunen arbeiten

viele. Ganz neu ist auch die „Bräunungsspritze“ (www.meditan.eu).

Aber ob vorgebräunt oder nicht: Beim Aufenthalt in der Sonne ist stets höchste Vorsicht geboten. Dr. Voigt nennt drei Gefahren: erstens akute Schädigungen wie mit Sonnenbrand und/oder Allergien, zweitens, chronische Schädigungen wie Pigmentflecken, vorzeitige Hautalterung und Falten, und drittens Vorstufen zum Hautkrebs und Hautkrebs selbst. Jeder Fünfte muss heute mit einer solchen Erkrankung rechnen, in der Regel tritt Hautkrebs erst 15 bis 20 Jahre nach den schlimmen Sonnensünden auf. Zum Glück hat sich die Einstellung der Menschen geändert. „Es gibt heute wieder viele, die vornehme Blässe als schön empfinden“, sagt Dr. Voigt. Grundsätzlich gilt: Wer informiert ist, schützt sich besser und betreibt regelmäßige Vorsorge. Die macht Sinn, denn „Hautkrebs ist die einzige Krebsart, die man zu 100% vermeiden kann, indem man schon die Vorstufen entfernt.“ Regelmäßige Kontrolle der Muttermale gehört natürlich zum alljährlichen Check-up-Ritual.

Die Freude an der Sonne wollen jedoch auch die Dermatologen nicht nehmen. Schließlich macht ihr Licht gute Laune, und außerdem sind die kosmetischen Schutzpro-

dukte heute so wirkungsvoll wie noch nie. Ganz neu gibt es jetzt auch einen Standard in der Bewertung von UVA-Schutz, gekennzeichnet durch die Buchstaben UVA in einem Kreis. Dieses Siegel auf Empfehlung des Dachverbandes der Europäischen Kosmetikindustrie COLIPA weist auf das korrekte Verhältnis von UVA- und UVB-Schutz im Produkt hin. Der seit Jahren gebräuchliche SPF- oder LSF-Faktor kennzeichnet nur die UVB-Protektion.

DISZIPLIN IST ALLES

Trotzdem gilt es natürlich, beim Umgang mit der Sonne Disziplin zu beweisen. Je heller die Haut, desto höher sollte der Schutz sein, aber nur der ganze blasse „Hauttyp 1“ braucht in der Regel den XXL-Schutz mit Faktor 50 und mehr. Kluge Sonnenanbeter bevorzugen ohnehin den Schatten. Meist genügt die Streustrahlung, die zum Beispiel am Strand rund 50% beträgt, um sanft und schonend zu bräunen.

Ein paar „Fallen“ aber gibt es: Beim Schnorcheln oder Tauchen ist die Haut durch das Wasser gekühlt, und man spürt kaum, wenn sie verbrennt. Auch im Auto kann die Haut geschädigt werden. Denn während die Frontscheiben der Fahrzeuge meist mit UV-Folie ausgestattet sind, ist dies, vor allem bei kleineren Modellen, bei den seitlichen Fenstern nicht der Fall. Deshalb auf längeren Fahrten unbedingt an Sonnenschutz denken!

Die beste Motivation zu konsequentem Sonnenschutz liefert ein Blick auf die Haut im Gesicht und auf eine nicht sonnenexponierte Zone wie etwa Bauch oder Po. So glatt und zart wie dort „im Verborgenen“ könnte die Haut überall sein – vorausgesetzt, man schützt sie – vor und nach dem Sonnenbad.

PETRA BÄUERLE

PFLEGE FÜR SONNENTAGE

Bronze Goddess Sonnenpflege von Estée Lauder: Sunscreen SPF 15 und Selftan, Sun Beauty Care Active Anti-Age SPF 30 von Lancaster, Super Fluide Solaire Corps SPF 30 von Sisley, Soin Protecteur Visage SPF 50 von Maria Galland Paris