



Sport & Gesundheit



Foto: © www.lake-prakt

Das 1x1 des Sonnenbadens

Der Sommer naht mit Riesenschritten. Mit den steigenden Temperaturen ist es auch an der Zeit, sich über den richtigen Sonnenschutz Gedanken zu machen. Kann ich die Sonnencreme vom letzten Jahr noch verwenden oder sollte ich lieber eine neue kaufen? Viele Menschen setzen ihre Haut mit unzureichendem Schutz der Sonne aus, ohne es überhaupt zu wissen. Denn auch die falsche Anwendung von Sonnencreme kann zu frühzeitiger Hautalterung oder Pigmentstörungen führen und im schlimmsten Fall Hautkrebs begünstigen. Hier einige Tipps und die häufigsten Mythen zum Thema Sonnenbaden, präsentiert vom Reiseportal urlaubshamster.at.

Wie wähle ich die richtige Sonnencreme aus?

Idealerweise sollte die Sonnencreme vor UV-A und UV-B Strahlen schützen. Chemische Filter können bei empfindlichen Menschen Allergien auslösen. Bei den Inhaltsstoffen ist besonders auf die Verträglichkeit von Titanium Dioxiden zu achten. Am besten greift man auf zertifizierte Produkte oder Naturkosmetik zurück.



Foto: © Ingimage

Wie creme ich richtig?

Das Eincremen soll idealerweise mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad erfolgen. Sparen Sie lieber nicht bei der Menge, denn etwa 6 Teelöffel sind für den ganzen Körper ideal. Nimmt man weniger, so kann das den Lichtschutzfaktor verringern. Cremen Sie alle zwei bis drei Stunden nach - vor allem wenn Sie schwitzen oder zwischendurch ins Wasser gehen. Vermeiden Sie trotz Sonnenschutz die direkte Strahlung in der Mittagshitze.

Wie lange kann ich Sonnencreme verwenden?

Wer seine Sonnencreme großer Hitze aussetzt (z.B. ständig im Auto lässt) riskiert, dass die Wirkung bereits nach einigen Wochen nachlässt. Auf der anderen Seite können sich die Produkte bei guter Lagerung und hygienischem Umgang auch über Jahre hinweg halten. Klebt zum Beispiel Sand an der Flaschenöffnung, wurde die Creme nicht sauber entnommen und es besteht die Gefahr, dass sich Bakterien oder andere Keime in der Creme befinden. Auf den meisten Sonnenschutzmitteln steht ein Haltbarkeitsdatum, bis zu diesem Zeitpunkt garantiert der Hersteller eine unverminderte Wirksamkeit.

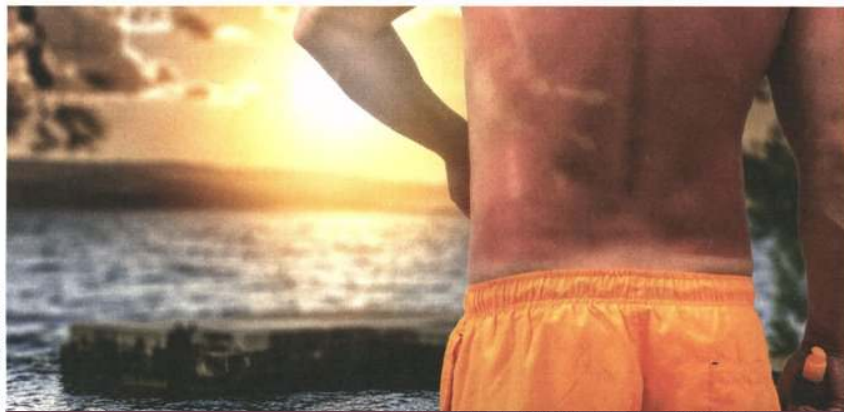
Foto: © iStockphoto



Das gilt auch für geöffnete Tuben. Nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums verschwindet der Lichtschutz nicht gleich komplett, kann aber nachlassen.

Schlechte Nachricht am Rande: Sonnencreme ist leider auch eine Gefahr für die Umwelt. Laut der amerikanischen Meeresbehörde NOAA landen tausende Tonnen Sonnenschutzmittel im Meer und können das Ökosystem der Korallenriffe zerstören. Dafür sind die Inhaltsstoffe Benzophenone-3 (auch Oxybenzon genannt) und Octocrylen verantwortlich, die in vier von fünf europäischen Sonnenschutzprodukten enthalten sind. In einigen Regionen wie z.B. Hawaii will man Sonnencremen mit diesen Inhaltsstoffen verbieten.

Foto: © iStockphoto

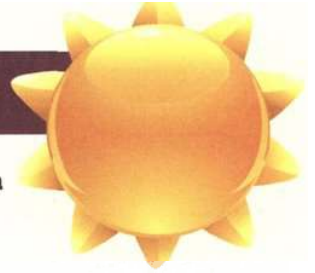


Was tun bei Sonnenbrand?

Ist die Haut doch gerötet läuft der hauteigene Reparaturmechanismus auf Hochtouren. Hier einige Tipps um die Haut dabei zu unterstützen:

- Viel Trinken um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen
- Topfen/Joghurt ziehen Wärme aus der Haut und haben eine abschwellende Wirkung
- Brandsalben/Gels: je nach Stärke der Verbrennung können auch entzündungshemmende, kühlende Salben aus der Apotheke benutzt werden
- Unbedingt weitere Sonneneinstrahlung meiden!
- Produkte mit Aloe Vera helfen ebenfalls bei der Regeneration
- Bei schwereren Verbrennungen sofort einen Arzt aufsuchen

Mythen & Unwahrheiten in Bezug auf Sonneneinstrahlung



Durch Glas kann man auch braun werden: X Falsch

Fensterglas blockt UV-B Strahlen fast komplett ab, lässt aber UV-A Strahlen durch. Man wird zwar hinter der Scheibe nicht braun, jedoch sind durch die UV-A Strahlen vorzeitige Hautalterung und Sonnenallergien möglich.

Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand: X Falsch

In vielen Solarien wird mit UV-A Strahlen gebräunt. Für eine länger andauernde Bräunung der Haut sind aber UV-B Strahlen nötig. Das UV-B Licht ist kurzwelliger und kann nicht so tief eindringen. Durch geringe Dosen UV-B bildet die Haut eine Verdickung der obersten Hautschicht und wirkt wie ein natürlicher Sonnenschutz. Generell sollte überflüssige Belastung der Haut mit UV-Licht vermieden werden.

Im Sommer sollte man keine dunkle Kleidung tragen: X Falsch

Schwarzer Stoff reflektiert die Sonneneinstrahlung besser als weißer und lässt weniger UV Strahlen durch. Der unangenehme Nebeneffekt ist jedoch, dass die Wärme bei dunkler Kleidung gespeichert wird.

Aus Rot wird Braun: X Falsch

Sonnenbrand ist keine Vorstufe des Braunwerdens, sondern eine Entzündungsreaktion der Haut. Dabei werden die Zellen der äußeren Hautschicht beschädigt und meistens löst sich dann diese Schicht nach Abheilen des Sonnenbrandes ab. Darunter ist die Haut wieder weiß. Außerdem erhöht jeder noch so kleine Sonnenbrand das Hautkrebsrisiko.

Mit hohem Lichtschutzfaktor werde ich nicht braun: X Falsch

Auch mit einem hohen Lichtschutzfaktor kann man braun werden. Der LSF sagt etwas darüber aus, wie lange man geschützt in der Sonne bleiben kann. Wer ohne Sonnencreme nach zehn Minuten rot wird, hat mit einem Lichtschutzfaktor 30 theoretisch erst nach 300 Minuten einen Sonnenbrand. Aber Vorsicht: der Schutz hängt vom Hauttyp, der Stärke der Sonneneinstrahlung und anderen Faktoren wie schwitzen, Abrieb der Creme und baden ab.

Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand: X Falsch

Bis zu 80% der Strahlungsintensität werden von Sand, Wasser oder Gebäuden reflektiert. Auch Sonnenschirme oder Wolken halten die UV-Strahlen nicht ab, deshalb sollte man sich auch im Schatten eincremen.



Foto: © Inprimago



Foto: v. Ingridmaja

Kinder und Sonnenschutz

Bei Kindern ist der Schutzmechanismus gegen UV-Strahlung noch nicht voll entwickelt, deswegen sollte man unter allen Umständen einen Sonnenbrand vermeiden. Kinder sollten zusätzlich zur Sonnencreme auch Kleidung tragen um sich noch besser zu schützen. Allerdings: Wie gut ein Kleidungsstück vor UV Strahlung schützt hängt vom Gewebetyp und der Dichte ab. Grundsätzlich gilt: je dichter gewebt, desto besser. Das klassische weiße T-Shirt aus Baumwolle lässt noch immerhin satte 40 Prozent der UV Strahlung durch. Chemiefasern schützen außerdem besser als Naturfasern wie Baumwolle. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kauft spezielle UV-Schutzkleidung, die nach dem UV-Standard 801 produziert wurde. Eine Kopfbedeckung wie ein Sonnenhut ist ein Muss und besonders in der Zeit von 11 Uhr bis 14 Uhr sollten die Kleinen die Sonne meiden.

Wir wünschen Ihnen einen sonnenbrandfreien aber trotzdem sonnenreichen Urlaub! ☺



Foto: i. www.lake-prat

Noch keinen Urlaub gebucht?

Urlaubshamster.at ist ein neues Portal, das täglich zahlreiche Vergleichsportale und Airlinesseiten durchforstet um günstige Urlaubsangebote aufzuspüren. Das Angebot richtet sich speziell an Kunden aus Österreich, die für wenig Geld gute Leistung erwarten.

Urlaubshamster.at empfiehlt nur seriöse, qualitative Hotels und Fluglinien mit Abflughäfen in Österreich. Viele Angebote sind zeitlich begrenzt und deswegen zu günstigen Preisen verfügbar. Je flexibler man in der Urlaubsplanung ist, desto günstiger kann man die Reisen buchen.