

Sommer, Sonne, raus ins Grüne! Viele Aktivitäten werden nun wieder ins Freie verlegt. Aber auch Sonnenbrand und die Angst vor dem sogenannten „schwarzen Hautkrebs“ (Melanom) sind wieder da. Was also tun?

Ein paar einfache Faustregeln können hier hilfreich sein:

- Die **heißeste Zeit** am Tag - die Mittagszeit (11 bis ca. 15 Uhr) – möglichst **meiden** oder sich vorwiegend im Schatten aufhalten. Keine Sonnenbäder zu dieser Zeit!
- **Sonnenschutzcreme großzügig auftragen** und nachcremen nicht vergessen. Vor allem dann, wenn man sich im Schwimmbad befindet. Hier ist ein wasserfester Sonnenschutz ratsam. Es gibt für jeden Hauttyp die spezielle Pflege. Wer unsicher ist, lässt sich beraten und wer zu Sonnenallergie neigt oder bekannte Überempfindlichkeiten aufweist, geht am besten gleich in die Apotheke. Dort erhält man einen sogenannten medizinischen Sonnenschutz.
- Eine **Kappe bzw. Hut** schützen vor dem Sonnenstich/Hitzschlag. Anzeichen hierfür sind: Brechreiz, Benommenheit, innere Unruhe, Ohrensausen. Jetzt sofort raus aus der Sonne, hinlegen, Beine hochlagern und Kopf kühlen. Das ist ganz besonders wichtig für unsere Kleinsten!
- Auch im Schatten wird man braun und wer sich am **Wasser** aufhält oder in den **Bergen**, sollte nicht vergessen, dass sich hier die **Sonnenintensität erhöht**.
- **Trinken nicht vergessen**. Zwei Liter sollten es schon sein.
- **Beta Carotin** ist ein recht guter innerlicher Schutz und es bedarf hierfür keiner Medikamente. Essen Sie z. B. Karotten, rote Paprika, Aprikosen, etc. Das hilft bereits.
- Vorsicht bei verschiedenen Medikamenten! Sie könnten **lichtempfindlich** machen. Fragen Sie dazu am besten Ihren Apotheker.
- Vorsicht auch bei Kosmetika, Deos und Parfüms. Hier kann es zu einer **Wechselwirkung** kommen.

Die **Haut hat ein lebenslanges „Gedächtnis“** und vergisst daher nichts. Spätfolgen der „Sünden“ in jungen Jahren zeigen sich meist erst später. Und last but not least: Zuviel Sonne (auch Solarium!) lässt uns alt aussehen. Eine Binsenweisheit eigentlich. Es kommt zur sogenannten „Lederhaut“.

Hierzu ein Auszug aus einem Artikel:

>>Sonne lässt uns alt aussehen Eine vielleicht noch größere Rolle spielt aber die Art und Weise, wie wir leben, wie wir uns pflegen - und vor allem: Ob wir uns zu oft der Sonne aussetzen. Viele Menschen haben sich frühzeitige Faltenbildung, Altersflecken oder fahle Hautfarbe selbst zuzuschreiben: Bis zu 80 Prozent aller sichtbaren Hautalterungsprozesse im Gesicht, schätzen Experten, sind die Folge von zu viel UV-Strahlung - sei es beim Sonnenbaden am Strand oder im Solarium. Die unsichtbaren Wellen dieser Strahlung führen zu einer vermehrten Bildung von sogenannten freien Radikalen. Diese hochaggressiven Sauerstoffteilchen sind Gift für alle lebenden Zellen: Sie schädigen Proteine, greifen Fettmoleküle in den Zellen an und verursachen Brüche in den DNA-Strängen des Erbguts. Normalerweise verfügt die Haut zwar über verschiedene Enzyme und Vitamine, die freie Radikale neutralisieren können. Doch ständige UV-Bestrahlung kann dazu führen, dass dieses Schutzsystem versagt. Hinzu kommt: Freie Radikale aktivieren Enzyme, die auf den Abbau von Kollagen spezialisiert sind und das Bindegewebe auflösen.<<

Altersflecken sind Indiz für eine UV-Überdosis

Zu viel Sonne und Zigarettenrauch sorgen oft dafür, dass diese Enzyme übermäßig aktiv werden und wertvolles Kollagen vernichten. Die Haut versucht anschließend, den Verlust durch erhöhte Neubildung von Kollagen zu ersetzen. Aber die Fasern, die dabei entstehen, setzen sich aus anderen Kollagenformen zusammen. Und die sind – im Unterschied zu den typischen Schichten in gesundem Gewebe - kreuz und quer angeordnet. Zudem verliert ein Großteil der Elastinfasern seine ursprüngliche Struktur. Dadurch lässt die Spannkraft der Haut nach - sie wird faltig und runzelig. Eine nur allzu sichtbare Folge von zu viel Sonnenlicht sind Altersflecken. Diese bräunlichen, linsenförmigen Verfärbungen entstehen meist da, wo ständig Tageslicht hinkommt, also im Gesicht und auf dem Handrücken. Altersflecken sind eine gutartige Hautveränderung. Sie bilden sich, weil die pigmentproduzierenden Zellen in der Lederhaut zunehmen. Altersflecken sind aber gleichzeitig ein Indiz für chronischen Sonnenmissbrauch. Sie zeigen, dass die Zellen durch langjährige UV-Bestrahlung geschädigt sind.

**Darum: Sonne ja! Denn sie hilft dem Körper auch bei der Bildung des so wichtigen Vitamin D.
Aber bitte mit Verstand und Vernunft!**