

AB IN DIE SONNE – ABER RICHTIG!

Sommer, Sonne, Draussenzeit. Wie schon die österreichische Schriftstellerin Ingeborg Bachmann (1926 – 1973) sagte: «Nichts Schöneres unter der Sonne, als unter der Sonne zu sein». Wir wollen das hierzu Wesentliche für Sie zusammenfassen.

(BE-) HÜTEN SIE SICH

Für einen kühlen Kopf, zum Schutz von Gesicht und Haaren und gleichzeitig als Accessoires und Hingucker empfehlen sich bei Sonnenschein schicke (Stroh-) Hüte, coole Kappen mit breiten Krempe oder raffiniert gewickelte Tücher in sommerlich-bunten Farben und Mustern (Ideen und Anleitungen gibt's im Internet).

APROPOS HAUT UND HAARE

Die langwelligen UVA-Strahlen bilden freie Radikale, die die Kollagenstruktur unserer Haut beschädigen und sie vorzeitig altern lassen, die kurzwelligen UVB-Strahlen dringen tief in die Haut ein und verursachen schmerzhaften Sonnenbrand. Beide können im schlimmsten Fall Auslöser von Hautkrebs sein. Sonnencreme sollte also immer unverzichtbarer Begleiter sein. Mit Lichtschutzfaktor 30, besser noch höher, ist die Haut optimal vor UV-Strahlung, Infrarot und sichtbarem Licht geschützt und wird dennoch

gesund braun. In der Ausführung «wasserfest» ist auch der fröhliche Bade-spass ungetrübt. Kleidung schützt ebenfalls. Dunkle besser als helle, Polyester besser als Baumwolle und dicht gewebtes Material besser als dünnes oder durchsichtiges. Oder gleich spezielle Sonnenschutzkleidung anlegen. Dennoch sollte man sich und seine Haut nicht unbegrenzt der Sonnenstrahlung aussetzen. Schatten zwischendurch ist Balsam, insbesondere über die Mittagshitze. Nach dem Sonnenbad verschaffen After-Sun-Lotionen wohltuende Kühlung, Pflege und Regeneration. Für die Haare gibt es spezielle Shampoos mit UV-Schutz, Sonnenschutzsprays und After-Sun-Pflegeprodukte für danach.

NICHT BLENDEN LASSEN

Auch die Augen sollen und wollen vor der Sonne geschützt sein. Idealerweise mit einer Sonnenbrille, deren Fassung und Gläser die Augen und seitlichen Gesichtsbereiche ausreichend abdecken. Dunkle oder getönte Gläser sind zwar schick, absorbieren allerdings nur das sichtbare Licht und fungieren somit lediglich als Blendschutz, hingegen im Brillenglas integrierte Lichtfilter die empfindliche Netzhaut und Pupille vor den unsichtbaren, weitaus schädlicheren UV-Strahlen

schützen. «UV400» oder «100% UV-Schutz» sollten es schon sein. Auch Kontaktlinsen gibt es mit UV-Schutz. Ratsam ist das Tragen einer zusätzlichen Sonnenbrille mit UV-Schutz, denn die Kontaktlinse schützt nur dort, wo sie auf dem Auge aufliegt.

SCHUTZ FÜR NÄGEL

Durch Nagel- oder Gellack sind unsere Nägel bereits vor den UVA-Strahlen geschützt. Dennoch: durch Sonneneinstrahlung und Sonnencreme können die manikürten Nägel an Glanz verlieren oder sich gar unliebsam verfärben. Mit einem Top Coat Sun-Block-Überlack sind Kunst- und Naturnägel auf der sicheren Seite.

ERSTE HILFE

Hat man doch einmal zu viel Sonne getankt, helfen auf die betroffenen, geröteten Hautstellen aufgetragener kühler Quark, Salatgurkenscheiben oder hautberuhigende, feuchtigkeitsspendende Salben aus Drogerie oder Apotheke.

Einen vergnügten, unbeschwerten und sonnigen Sommer!

Bianca Kemke

