

Endlich! Die lange Zeit der kalten und dunklen Tage ist vorbei. Die Sonne steht wieder höher und hat mehr Kraft als in den Monaten zuvor. Die ersten warmen Tage locken Alt und Jung hinaus ins Freie. Doch die trockene und blasse Winterhaut muss sich erst wieder an die Sonne gewöhnen.



Endlich Sonne!

Pflege und Schutz für empfindliche, blasse Winterhaut

■ Nach diesem langen und in vielen Regionen Deutschlands so schneereichen Winter haben wir ihn sehnsüchtig erwartet. Jetzt ist er da, der Frühling. Bei strahlendem Sonnenschein klettern die Temperaturen an die 20-Grad-Marke, in der Mittagszeit füllen sich die Straßencafés mit Sonnenhungrigen und auf der sonnigen Seite im Park sind wieder alle Bän-

ke besetzt. Dank der wärmenden Strahlen herrscht bei vielen Menschen Hochstimmung.

Während die Strahlen im Winter oft zu schwach sind, um Nebel oder Hochnebel aufzulösen, kann sich die Sonne ab Mitte März schon nach wenigen Stunden durchsetzen. Und jeder, der kann, hält sein Gesicht in die wärmenden

Strahlen. Dort treffen die Strahlen auf unsere von den Wintermonaten blasse und trockene Haut. An Sonnenschutz denken zu dieser Zeit die allerwenigsten. Doch wir dürfen uns von den im Vergleich zum Sommer relativ kühlen Temperaturen nicht täuschen lassen. Die Sonne kann auch jetzt schon Sonnenbrand verursachen. Auch wenn um diese Jahreszeit im klimatischen Mittel noch deutlich niedrigere Temperaturen als im Spätsommer erreicht werden, steht die Sonne bereits Anfang März genauso hoch wie Ende September.

So reagieren wir auf Sonne

Auf Licht reagieren wir Menschen ganz massiv. Das Verhalten der Menschen kann sich durch einen schönen Frühlingstag radikal ändern. Wir sehen die anderen auf der Straße und bekommen so auch Lust, ins Freie zu gehen. Sonnenstrahlen ändern unseren Hormonhaushalt. Wenn die Tage länger werden, produziert der Körper weniger von dem Hormon Melatonin, und wir werden deswegenmunterer. Zudem wird bei Sonnenlicht im Körper mehr von dem Glückshormon Serotonin gebildet.

Frühlingssonne scheint auf blasse Haut

In den Monaten, die hinter uns liegen, hat die Haut wenig Son-

ne abbekommen und ist deswegen blasser als im Sommer. Mit diesem hellen Teint mit wenig Pigmenten ist die Haut besonders lichtempfindlich. Auch die Lichtschwiele fehlt noch. Dabei handelt es sich um eine Verdickung der Hornhaut, die durch die UV-Strahlung entsteht. Beim Auftreffen der Strahlen auf die Haut wandern mehr Zellen an die Hautoberfläche und die Hornschicht wird dicker. Die Lichtschwiele verhindert, dass zu viel Strahlen in die tieferen Hautschichten dringen. Diese Hornhautverdickung braucht ungefähr drei Wochen mit viel Sonne. Wenn sie voll ausgebildet ist, kann sie einen hauteigenen Sonnenschutz bilden, der ungefähr dem Schutzfaktor 5 entspricht. Den Winter über baut sich diese Schicht jedoch rasch wieder ab.

Höhere Strahlenbelastung im Frühjahr

Ein weiteres Problem in den Monaten März, April und Mai: Die Ozonschicht, die einen Großteil aggressiver UV-Strahlung herausfiltert, ist im Frühjahr häufig dünner. Deswegen kann ein höherer Anteil der gefährlichen Strahlen die Schutzschicht der Erdatmosphäre durchdringen und auf unserer Haut landen. Also auch klimabedingt ist das Risiko für Sonnenschäden auf der Haut im Frühjahr besonders hoch.

Vorsicht vor Sonnenbrand im April oder Mai

Während uns im Hochsommer die hohen Temperaturen in den Schatten treiben, ist es im Frühjahr bei milden Temperaturen sehr verlockend, in der Sonne sitzen zu bleiben. Schneller als gedacht, zeigt sich dann auf der unbedeckten, blassen Winterhaut ein Sonnenbrand. Deswegen

Wie stark sind die UV-Strahlen heute?

Sonnenschutz ist auch im Frühling wichtig. Ob schon Kopfschutz und Sonnencreme notwendig sind, hängt von der Intensität der UV-Strahlung ab. Hier gibt das Bundesamt für Strahlenschutz (bfs) Auskunft. Da die UV-Belastung im Winterhalbjahr in Deutschland mit Ausnahme vom Gebirge eher geringer ist, werden in dieser Zeit im Gegensatz zum Sommerhalbjahr nur Monatswerte angegeben. Von April bis September kann aber jeder unter www.bfs.de nachschauen, wie es in den kommenden Tagen mit der Strahlenintensität aussehen wird. Der UV-Index gibt auf einer Skala von 1 bis 11+ die Stärke der Strahlung an. Zwischen 1 und 2 sind keine Schutzmaßnahmen notwendig. Zwischen 3 und 7 empfehlen die Experten Sonnenschutz mit entsprechender Creme, Hut und Sonnenbrille. Mittags sollte man sich bei diesen Werten nicht in der prallen Sonne aufhalten. Ab Stufe 8 ist Schutz unbedingt notwendig, und die Mittagszeit verbringt man besser drinnen.

empfehlen Hautärzte, bei Aufenthalt in der Sonne ab Ende März Gesicht, Hals, Handrücken und Dekolleté mit Sonnencreme zu schützen.

Hat man sich nicht entsprechend geschützt und einen Sonnenbrand bekommen, schadet man sich damit nicht nur kurzfristig. Sonnenbrände sind der Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs.

Hohen Lichtschutzfaktor verwenden

Auch im Frühling muss der Lichtschutzfaktor (LFS) ausreichend hoch sein. Menschen mit Hauttyp 1 (helle Haut, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen, Haut wird eher rot als braun) beispielsweise können mit Sonnencreme mit LFS 30 rund anderthalb Stunden in der Sonne bleiben. Das ist dann aber das Maximum für den Tag. Menschen mit Hauttyp 2 (helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen, Haut wird nur schwach braun) sollten mindestens Produkte mit LFS 15 auftragen, um rund zwei Stunden in der

Sonne zu bleiben. Menschen mit den Hauttypen 3 und 4 benötigen niedrigere Lichtschutzfaktoren.

Sonnenschutz – mineralisch oder synthetisch?

Das Angebot ist groß: In der Drogerie oder Apotheke muss man sich nicht nur zwischen Sonnencreme oder -milch, Spray oder Öl entscheiden, sondern auch zwischen der Art des Schutzes. Unter den in Europa zugelassenen Lichtschutzprodukten befinden sich solche mit mineralischen und solche mit synthetischen Filtern.

Gesünder für die Haut sind die mineralischen Sonnenschutzprodukte. Darum raten Ärzte bei Kindern zu mineralischem Schutz, um deren empfindliche Haut nicht zu belasten. Mineralischer Sonnenschutz legt sich auf die Haut und reflektiert den größten Teil der UV-Strahlen, so dass sie nicht in die Haut eindringen können. Vorteil: Mineralische Cremes wirken sofort. Nachteil: Die Creme zieht nicht so gut ein und hinterlässt auf der Haut einen Weißeffekt. Synthetische Sonnencremes hinge-

gen schirmen die Strahlen nicht ab, sondern wandeln die UV-Strahlen in ungefährliche Energie, nämlich in Wärme um. Da die Inhaltsstoffe erst in die Haut gelangen müssen, um zu wirken, müssen diese Sonnencremes schon vor dem Sonnenbaden aufgetragen werden.



Vitamin-D-Speicher richtig auffüllen

Das lebenswichtige Vitamin D bildet der Körper unter Einfluss von UV-Strahlung. Daher taucht immer mal wieder die Sorge auf, ein intensiver Schutz der Haut könne letztlich die Vitamin-D-Produktion behindern. Viele Hautärzte gehen jedoch davon aus, dass Vitamin-D-Mangel hierzulande allenfalls bei Menschen vorkommt, die aufgrund von Krankheit oder hohem Alter nicht mehr ausreichend ins Freie gelangen. Es gibt jedoch auch Stimmen, die vor einer zu perfekten Abdeckung der Haut warnen. Gemeint ist damit, dass die Verwendung von Sonnencremes und Sonnenblockern dazu führen kann, dass der Körper

zu wenig Sonnenstrahlen abbekommt, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Ein dauerhaft zu niedriger Vitamin-D-Spiegel steht in Zusammenhang mit vielen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Diabetes.

Manche Experten empfehlen deswegen ausdrücklich, mehrere Male pro Woche für jeweils 10 bis 15 Minuten ohne Sonnenschutzmittel an die Sonne zu gehen. Mit diesen Mini-Sonnenbädern kann man die Vitamin-D-Bildung sicherstellen und geht gleichzeitig kein Risiko für Hautkrebs ein. Will man danach noch länger an der Sonne bleiben, trägt man erst nach den ersten 10 bis 15 Minuten ein Sonnenschutzmittel auf. ■

Frühlingshafte Hautpflegetipps

Endlich kommt die Haut aus ihrer warmen Verpackung. Höchste Zeit, dass wir uns der Hautpflege an Armen, Beinen und Füßen widmen.

- Ein Besuch bei einer medizinischen Fußpflege entfernt die Hornhaut und macht Ihre Füße wieder fit für Sandalen.
- Bei generell eher trockener und empfindlicher Haut ist eine sorgfältige Körperpflege wichtig. Duschen Sie besser nicht mit zu heißem Wasser, vielleicht auch nur jeden zweiten Tag, und verwenden Sie milde Waschlotionen.
- Ideal sind Cremes und Lotionen, die Feuchtigkeit spenden und rückfetten.
- Eventuell können Sie jetzt auch auf eine etwas weniger reichhaltige Gesichtscrème umsteigen.
- Frischekick durch Peelings: Wie wäre es mit einem Ganzkörper-Peeling, damit auch die rauen Stellen an Ellenbogen, Knien und Fersen wieder schön und gepflegt aussehen? Das Peeling entfernt die abgestorbenen Hautschüppchen und die Haut kann anschließend Pflegesubstanzen besser aufnehmen. Da die trockene Luft im Winter plus die noch trockenere Heizungsluft auch unserer Gesichtshaut zugesetzt haben, hilft hier ebenfalls ein sanftes Peeling – es lässt den Teint strahlen. Beachten Sie dazu auch unsere Hinweise auf der nächsten Seite.
- Ganz wichtig: Da trockene Haut nicht nur Fett, sondern auch Feuchtigkeit braucht, helfen Sie ihr sehr, wenn Sie genug trinken. Mindestens 1,5, besser 2 Liter täglich sollten es sein. Der Richtwert für Erwachsene: Am Tag zwischen 30 und 40 ml Wasser pro Kilo Körpergewicht trinken.