

## Die 13 größten Sonnenmythen

11. Juli 2016 Health

Sommer, Sonne, Sonnenschein. Endlich ist es soweit. Der Urlaub steht vor der Tür, wir freuen uns auf Meer, laue Sommernächte, auf eine stressfreie Zeit. Entspannung, Sonne und Meer, machen nicht nur gute Laune sondern wirken sich auch positiv auf unser Hautbild aus – aber nicht immer. Dr. Janig klärt auf.

Dr. Elke Janig ist Dermatologin im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin und Expertin, wenn es um die Gesundheit der Haut geht. Sie weiß, dass es vor allem in den Sommermonaten wichtig ist die Haut gut vor der UVA und UVB Strahlung zu schützen, um einen gesunden Urlaubsteint und keine Hautschäden zu bekommen. Dafür ist der richtige Sonnenschutz das A und O. Grundsätzlich sollte täglich eine Creme mit Sonnenschutz aufgetragen werden – auch bei schlechtem Wetter. Die Sonne ist wichtig für die Produktion von Vitamin D, verleiht einen gesund-aussehenden Teint, aber zu viel davon führt leider auch zur frühzeitigen Faltenbildung, Hautschäden wie Pigmentstörungen und im Extremfall sogar zu Hautkrebs. Vor allem Menschen mit vielen Muttermalen sollten diese regelmäßig vom Dermatologen untersuchen lassen. Es ranken sich aber auch viele Mythen rund um den richtigen Sonnenschutz. Dr. Janig klärt auf, ob diese wahr oder falsch sind:



**1. Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand.** Im Schatten, vor allem am Strand oder am Pool, reflektiert das Wasser 80 % der Sonnenstrahlung. Also auch hier besteht Sonnenbrandgefahr, wenn man nicht eingecremt ist. Achtung, auch der Schatten von Sonnenschirmen ist ganz unterschiedlich wirksam. Je nach Qualität des Stoffes lassen sie sogar bis zu 80% des Lichtes durch!

**2. Wasserfeste Sonnencreme muss man nach dem Baden nicht erneuern.** Das stimmt nur bedingt. 50% des Schutzes sollten nach einer Badezeit von 40 Minuten zwar noch erhalten sein, aber besser ist es auf Nummer sicher zu gehen und den Schutz zu erneuern.

**3. Je höher der Sonnenschutz, desto länger kann man in der Sonne bleiben.** Der Sonnenschutzfaktor richtet sich nicht nach der geplanten Sonnenexposition, sondern nach dem Hauttyp. Je heller die Haut, desto höher muss der Schutz sein. Nach einer gewissen Zeit sollte nachgcremt werden.

**4. Sonnencreme doppelt aufgetragen hält gleich doppelt so gut.** Wenn man die Sonnencreme doppelt aufträgt ist man deshalb nicht länger und besser geschützt. Also die doppelte Menge an LSF 20 ergibt NICHT LSF 40. Im Allgemeinen tragen die Österreicher den Sonnenschutz viel zu dünn auf. Die Berechnungen des Schutzes basieren auf einer aufgetragenen Menge von 1 Esslöffel/ Gesicht. Das ist in der Praxis nicht wirklich realisierbar, aber motiviert dazu mehr als gewöhnlich zu verwenden. In regelmäßigen Abständen nach zu cremen, ist wesentlich effektiver als zu viel Sonnencreme auf einmal aufzutragen.

**5. Kleidung schützt die Haut vor der Sonnenstrahlung.** Kleidung schützt vor der UV Strahlung. Das ist richtig. Textilien schirmen die Haut effektiv von der UV-Strahlung ab – vorausgesetzt, sie sind dick genug und dicht gewebt. Achtung: Baumwolle absorbiert die UV-B-Strahlen, die Sonnenbrand auslösen, sehr schlecht. Gewebe aus Polyester gewähren dagegen einen relativ guten Schutz. Auch Farbe und Schnitt spielen eine Rolle: Weite und dunkle Kleidung schützt besser als enge und helle. Für Kinder gibt es spezielle UV- absorbierende Kleidung im gut sortierten Fachhandel. Das ist absolut zu empfehlen.

**6. Topfen hilft bei Sonnenbrand.** Topfen ist zwar feuchtigkeitsspendend und wirkt kühlend, kann sich aber leider auch negativ auswirken, weil die in der Milch enthaltenen Bakterien an der bereits gereizten Haut zu Entzündungen führen können. After-Sun Pflegeprodukte aus der Apotheke oder eine pflanzliche Aloe Vera Creme kühlen und beruhigen zugleich. Bei stärkeren Sonnenbränden empfiehlt sich die Konsultation beim Hautarzt.



Wellness Magazin Special März 2016



Wellness Magazin Special November 2015



Wellness Magazin Special September 2015



Wellness Magazin Special Juli 2015



### NEWS

- Die 13 größten Sonnenmythen
- Das Feriental mit Familiensinn
- Fischsuppe mit Knoblauchcroustons und Oregano
- JETZT gewinnen: je 2 Tickets für "THE WOLVES" und "ONE DROP"

### ONLINE

- „Internationaler Tag des Edelweiss“

### NEWSLETTER

E-Mail\*

### UMFRAGE

Welche Themen interessieren Sie am meisten?

- Reise & Freizeit
- Partnerschaft & Sex
- Gesundheit & gesundes Essen

[View Results](#)

Poll total votes: 100

**7. Parfüm und Sonne vertragen sich nicht.** Der in manchem Parfüm enthaltene Alkohol kann lichtsensibilisierend wirken und zu bleibenden Pigmentflecken auf der Haut führen. Zum Glück hat die Parfümbranche, speziell für die Sommermonate, eigene Parfümkollektionen ohne Alkohol entwickelt, sodass wir auch am Strand gut „duften“.

**8. Bodylotion hilft genauso gut wie eine After-Sun Pflege.** Das wichtigste nach dem Sonnenbad, ist der gestressten Haut Feuchtigkeit zurückzugeben. Bodylotions pflegen zwar, besser sind jedoch After Sun Produkte mit speziellen Wirkstoffen wie z.B. Aloe Vera, welche die Haut nicht nur mit Feuchtigkeit versorgen, sondern sie auch beruhigen und kühlen. Es gibt auch spezielle Cremes mit DNA-Reperatur-Enzymen, welche Sonnenschäden auch auf molekularer Ebene wieder gut machen.

**9. Wenn man sich mehr bewegt, wird man schneller braun.** Angeblich wird man durch Bewegung, wie beim Sport in der Sonne, schneller braun. Das ist jedoch nur vermeintlich so. Eigentlich werden wir nur regelmäßiger braun. Gut für die Bikinifigur ist Bewegung trotzdem.

**10. Blondinen brauchen mehr Schutz als Dunkelhaarige.** Es ist richtig, dass hellere Hauttypen sensibler auf die Sonnenstrahlung reagieren, als dunkle. Die Eigenschutzzeit der verschiedenen Hauttypen unterscheidet sich jedoch deutlich. Den persönlichen Lichtschutz lässt man am besten bei einem Dermatologen ermitteln.

**11. Vorbräunen im Solarium schützt die Haut.** Das ist leider nicht nur falsch, sondern sogar noch schädlich. Im Solarium wird UVA Licht verwendet, welches nur Pigmentvorstufen chemisch verändert, sodass sie dunkler aussehen, aber hier kann man nicht von einer richtigen Sonnenbräune sprechen. Denn es fehlt die Produktion von mehr Pigment und die wichtige Entstehung der „Lichtschwiele“, also eine mikroskopische Verdickung der Haut, welche vor den UV-Strahlen schützt. Die gefährlichen UVB-Strahlen, welche für den Sonnenbrand und die Entstehung des Hautkrebs verantwortlich sind, werden durch die falsche „Solariumbräune“ nicht aufgehalten.

**12. Sonnenbrand auf der Kopfhaut bekommen nur Männer mit Glatze.** Sonnenbrandgefahr auf der Kopfhaut besteht grundsätzlich für jeden. Gerade der hintere Kopfbereich ist besonders gefährdet. Sonnenhüte schützen den Kopf am besten vor der Sonne – wer keine Kopfbedeckung tragen möchte verwendet am besten einen nicht fettenden Sonnenschutz-Spray mit einem feinen Sprühnebel.

**13. Menschen mit Neurodermitis sollten die Sonne meiden.** Die Sonne kann die Symptome einer Neurodermitis sogar mildern! Wichtig ist der richtige Sonnenschutz. Am besten sind dermatologisch entwickelte Sonnencremes ohne Parfüm-, Farb-, und Konservierungsstoffe, welche die ohnehin schon trockene, sensible Haut nicht zusätzlich belasten.

Die Sonne hat viele gesundheitliche Vorteile – sie ist nicht gut für das Gemüt, kann sogar bei einer Depression helfen und ist wichtig für die Produktion von Vitamin D. Wie bei allen guten Dingen, macht jedoch die Dosis das Gift.

Für ein ausführliches Beratungsgespräch zur Behandlung von Sonnenschäden, steht Dr. Elke Janig gerne zur Verfügung. Ein Termin kann telefonisch oder über das Kontaktformular der Homepage vereinbart werden. [www.kuzbari.at](http://www.kuzbari.at)

## NEWS ARCHIVE

- Juli 2016
- Juni 2016
- Mai 2016
- April 2016
- März 2016
- Februar 2016
- Januar 2016
- Dezember 2015
- November 2015
- Oktober 2015
- September 2015
- August 2015
- Juli 2015
- Juni 2015
- Mai 2015
- April 2015
- März 2015
- Februar 2015
- Januar 2015
- Dezember 2014
- November 2014
- Oktober 2014
- September 2014

- August 2014
- Juli 2014
- Juni 2014
- April 2014

TEILEN AUF:

