

# Besonnene Augenblicke an der Sonne

Wenn die Temperaturen steigen: Haut, Augen und Lippen schützen und den Schweiß bändigen



Von Nadine A. Brügger

Wenn die Sonne hinter den Wolken hervorblinzelt, blinzeln wir mit zusammengekniffenen Augen zurück. Zum Glück: Zusammen mit unseren Augenbrauen ist das Zusammenkniffen unser natürlicher Sonnenschutz. Damit schirmen wir Linse und Netzhaut ab und sorgen dafür, dass nicht allzu viel UV-Strahlung darauf trifft. Mit Blinzeln behelfen sich aber die wenigsten lange – die Mehrheit greift zur Sonnenbrille, sobald die Sonne etwas länger zu bleiben scheint. Woran man im Sonnenrausch sonst noch denken sollte:

## Ungesunde Bräune

Manchmal ist es nur ein Hauch von Rot, dann wiederum ist der Sonnenbrand so stark, dass es bis auf die Knochen schmerzt. Schatten und Sonnenschutz helfen, das zu vermeiden. Denn selbst wenn die Rötung verschwindet und ein sattes Braun zurücklässt – geheilt ist die Haut keinesfalls. «Es gibt keine gesunde Bräune. Die Haut wird von der Sonne nur gebräunt, wenn bereits ein Schaden entstanden ist», sagt Peter Itin, Chefarzt Dermatologie des Universitätsspitals Basel. Die Bräunungsreaktion sei eine Korrekturmassnahme des Körpers.

## Künstlich bräunen

Wer auf den goldenen Teint nicht verzichten will, dem rät der Dermatologe zu Selbstbräuner. Wichtig dabei: «Selbstbräuner haben einen kosmetischen oder ästhetischen Stellenwert. Sie bieten keinen nennenswerten Sonnenschutz.» Wer sich braun streicht, darf also trotzdem nicht vergessen, auch Sonnenschutz einzureiben. Itin empfiehlt mindestens einen Lichtschutzfaktor 30, empfindliche Haut sollte mit einem Faktor 50 geschützt werden. Auch Kleider schützen – «Moderne synthetische Sportwäsche hat einen höheren Sonnenschutzfaktor als gewöhnliche Baumwollkleider. Nasse Textilien schützen schlechter als trockene», erklärt Itin.

## Rote Lippen schützen

Schutzfaktor 50 sollte auch der Sonnenschutz für die Lippen aufweisen können: «Die Lippen sind durch ihre Lage besonders stark den Sonnenstrahlen ausgesetzt. Zudem

haben sie eine dünnere Epidermis und sind deshalb weniger geschützt.»

## Juckreiz und Sonnenallergie

Manche werden von zu viel Sonne weder rot noch braun, sondern gefleckt und verpustelt: Sonnenallergie. Unter dem Begriff versteckt sich, so Itin, eine lange Reihe von unterschiedlichen Erkrankungen. «Bei einer Sonnenallergie ist besonders wichtig zu wissen, ob UVB (hinter Glasscheiben geschützt) oder UVA (gehen auch durch Glasscheiben) auslösend wirkt.» Zudem muss, sobald die Haut in der Sonne juckt, dringend ein Blick auf die Medikamentenliste getan werden: «Verschiedene Medikamente können Lichtempfindlichkeit auslösen.»

## Hilfe bei Sonnenbrand

Manchmal reissen trotz Vorsorge alle Stricke: «Ist einmal ein Sonnenbrand aufgetreten, soll man ihn anti-entzündlich behandeln und kühlen», sagt Itin und weiter: «Kurzzeitig nützen feuchte Umschläge und kühlende Cremes. Ist die Verbrennung schmerzhaft, kann ein Entzündungshemmer helfen.» Am besten fragt man in der Apotheke nach.



## Augenschäden vermeiden

Eine Sonnenbrille sieht toll aus und zaubert sofort Sommergefühle auf die Nase. Zudem schützt sie unsere Augen – denken wir. Das tut aber längst nicht jede getönte Brille. «Wer seine Sonnenbrille beim Optiker gekauft hat, kann darauf vertrauen, dass sie nicht nur vor der Helligkeit, sondern auch vor UV-Strahlen schützt», erklärt Michael von Büren von Messner Optik. Und Letzteres zählt. «Auch eine Brille ohne Tönung kann optimal vor Sonneneinstrahlung schützen – die Tönung spielt nur eine zweitrangige Rolle, es geht um das Material, aus dem die Gläser gemacht sind», sagt der Optiker und erklärt, weshalb eine Sonnenbrille mit Tönung, aber ohne UV-Filter verheerend ist: «Aufgrund des getönten Glases weitet sich dahinter die Pupille und öffnet sich damit

weit für die einfallenden UV-Strahlen. So ist die Schädigung noch grösser als ohne Sonnenbrille.»

Die Folge ist im schlimmsten Fall Blindheit. Die Schäden an Netzhaut und Linse gehen ohne Schmerzen einher und werden erst bemerkbar, wenn sich eine Einschränkung der Sicht abzeichnet. Typisch ist die Linsentrübung, der sogenannte Graue Star, oder die Makuladegeneration, eine Netzhauterkrankung, bei der die Stelle des schärfsten Sehens geschädigt ist, zudem schmerzhaft Entzündungen und Verletzungen der Hornhaut.

Die richtige Brille aufzusetzen, lohnt sich also. Wer das perfekte Modell nun aber in einem Warenhaus angetroffen hat, muss nicht zwingend darauf verzichten. «Beim Optiker kann man die Brille innert Minuten auf ihren UV-Filter testen lassen – dass eine Brille günstig war, muss nicht heissen, dass sie einen schlechten UV-Filter hat. Wichtig ist, dass man das abklärt», sagt von Michael von Büren.

## Die perfekte Brillengläsertönung

Wer sich nicht entscheiden kann, welche Farbe seine Gläser haben sollen: Den besten Kontrast zeichnen Rot- und Brauntöne. Damit sieht die Welt besser aus, und der Durchblick wird klar. Wer bereits ein Augenleiden hat, lässt sich am besten bei seinem Optiker darüber beraten, welche Schattierung am besten unterstützt. Bei Messner Optik hat man die gesamte Farbpalette zur Auswahl – «neben der unterstützenden Wirkung ist es vor allem wichtig, dass der Träger sich wohlfühlt mit der Schattierung – sonst wird er seine Brille automatisch öfter weglegen.»

## Augen der Kleinsten schützen

Der Schutz der Augen ist in jedem Alter wichtig, besonders aber bei Säuglingen und kleinen Kindern. Erst ab dem zweiten Lebensjahr sollten sie direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden – stets geschützt mit einer Sonnenbrille, die das Auge nicht nur

von vorne, sondern auch seitlich schützt. «Davor ist es am besten, mit Sonnenschirmen, -hüten und Tüchern die Augen zu beschatten.»

## Lauwarme Getränke

Sobald dunkle Flecken auf den T-Shirts auftauchen und es in den Büros säuerlich zu müffeln beginnt, ist klar: Es ist Schwitz-Saison. TV-Ärztin Jeanne Fürst hat dagegen einige Tricks auf Lager: «Eine kalte Dusche klingt verlockend – länger frisch bleibt man aber nach einer lauwarmer», sagt sie. Weil diese den Körper nicht so stark herunterkühle, falle nach dem Duschen die – schweisstreibende – Anstrengung weg, die Körpertemperatur wieder hochzuschrauben. Wie mit der Dusche verhält es sich auch mit Getränken: Fürst empfiehlt lauwarmer Minztee mit einem Schuss Zitrone.



Wenn man den Körper zudem mit Wasser aus einem feinen Zerstäuber einspritzt, nimmt man ihm gänzlich die Arbeit ab: Das Wasser auf der Haut hat denselben Effekt wie Schweiß – bloss stinkt es nicht.

## Öfters duschen

Den Schweißgeruch bändigen zudem Deodorants. Viele sind nicht nur mit Geruchsneutralisierenden Stoffen, sondern auch mit Aluminiumsalzen ausgestattet. Solche Antitranspirantien verschliessen die Schweißdrüsen und verbannen auch die dunklen Flecken. Eine gute Lösung – wären da nicht die hartnäckigen Gerüche, dass die Aluminiumsalze Brustkrebs fördern.

Peter Itin, Chefarzt Dermatologie des Universitätsspitals Basel, weist zu diesem Thema schlicht darauf hin, dass bisher keine wissenschaftlichen Daten belegen, dass Antitranspirantien krebsfördernd sind. Er empfiehlt aber, solche Deos nicht auf offene Wunden, als auch nicht direkt nach der Rasur, aufzutragen. Zudem gilt: Wer öfter duscht, riecht länger gut. «Der unangenehme Geruch beim Schwitzen entsteht durch Bakterien. Eine gute Hygiene hilft, den Geruch zu reduzieren.»