

Wie haben wir uns nach dem langen, kalten Winter auf die ersten wärmenden Sonnenstrahlen gefreut! Und das mit gutem Grund: Wir brauchen UV-Licht, um die Immunzellen zu wappnen, um Vitamin D (wichtig für Knochen und Zähne) zu bilden – und ganz einfach, um uns wohl zu fühlen.

Ozonwarnung! Allerdings hat die Sonne auch ihre Schattenseiten – und die treten heuer ganz besonders hervor: In diesem Sommer, so Experten, sei die UV-Strahlung im Frühjahr bereits so aggressiv wie im Hochsommer. Schuld daran ist das berühmte Ozonloch: Das „gute Ozon“ in der Stratosphäre, das vor den gefährlichen UVA- und UVB-Strahlen schützt, hat im vergangenen Winter über der Arktis 40 Prozent an Dicke verloren. Als „schlecht“ gilt das bodennahe Ozon, das bei empfindlichen Menschen die Schleimhäute reizt.

Aus aktuellem Anlass baten wir daher drei Top-Dermatologen (siehe *Expertenkasten rechts*) um die wichtigsten Tipps und Fakten zum Thema:

IHR UV-SCHUTZ-GUIDE FÜR DAS FRÜHJAHR:

Endlich SONNE

... aber darauf sollten Sie achten!

Wir lieben das wärmende Licht: Doch heuer sind die UV-Strahlen aggressiver denn je. So schützen Sie sich richtig!



Mit Hut, UV-Schutzcreme und Sonnenbrille (z. B. von **Gucci**) kann man die wärmenden Strahlen unbeschwert genießen.



TYPsache. Um von den positiven Auswirkungen des UV-Lichts zu profitieren, reicht dem Körper ein Sonnenpensum von vier Minuten pro Tag. „Wie lange man ungeschützt in der Sonne bleiben kann, hängt vom jeweiligen Hauttyp ab“, erklärt Dermatologe Markus Dawid (www.markusdawid.at). Die meisten Mitteleuropäer schwanken zwischen Hauttyp zwei und drei, dürfen also etwa 20 Minuten ungeschützt in der Sonne bleiben. Dawid: „Wenn Sie ein UV-Schutzmittel kaufen, liegen Sie mit Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF) 30 meist richtig.“

MEHR SCHUTZ FÜR KLEINE. „Besonders wichtig ist guter Sonnenschutz bei Kindern“, warnt Herbert Hönigsmann, Dermatologe im Ruhestand, der aber immer noch als einer der führenden UV-Spezialisten des Landes gilt. „Der Mensch erlebt 50 bis 80 Prozent der UV-Strahlung und daher die meisten Schäden durch die Sonne in seinen ersten 18 Lebensjahren. Und die Haut vergisst keinen einzigen Sonnenbrand“, so der Experte. Zudem sei Kinderhaut wesentlich

DAS MADONNA EXPERTEN-TEAM:



DR. SYBILLE WICHLAS.
Dermatologin bei Woman & Health.



PROF. HERBERT HÖNIGSMANN.
Facharzt für Dermatologie u. Venerologie.



DR. MARKUS DAWID.
Hautarzt mit Ordination in 1010 Wien.

dünnere als bei Erwachsenen: „Kinder unter drei Jahren sollten gar nicht in die direkte Sonne, sondern mit Kleidung und Schirm geschützt werden.“ Viele Dermatologen empfehlen UV-Schutzmittel von La Roche-Posay (siehe auch *Kasten nächste Seite*). Nun gibt es von dieser Marke erstmals auch eine Sonnenmilch für Kinder, die dank der neuen Filtergeneration Mexoplex den höchsten Schutz vor langwelligem UVA-Licht garantiert, extra wasserfest und höchst verträglich ist (*Anthelios Dermo-Kids* um 19,90 Euro in Apothe-

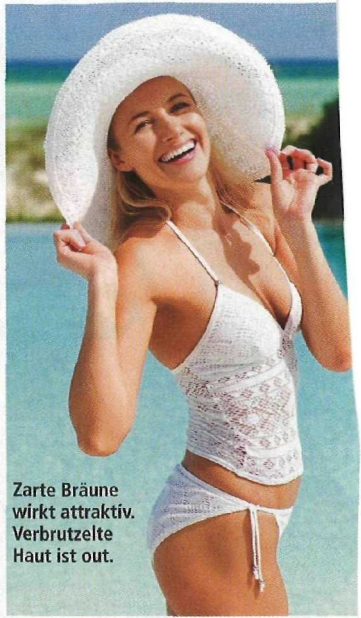


Achtung! UV-Strahlen dringen auch durch Wolken oder Glas durch!

ken). Hönigsmann: „UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein und schädigen das Erbgut der Zellen. UVA-Schutz ist daher von frühester Kindheit an besonders wichtig.“

AUCH BEI WOLKEN! „Wer meint, sich nur am Strand eincremen zu müssen, irrt gewaltig“, stellt Expertin Sibylle Wichlas klar (www.womanandhealth.at). Denn: 80 Prozent der Lichtschäden werden im Alltag erworben – also beim Stadtspaziergang oder auf dem Weg ins Büro. Und die UV-Strahlen dringen auch an bewölkten Tagen oder durch Autofensterscheiben durch. Viele Tagescremes enthalten daher schon UV-Schutzfilter. Wichlas: „Unbedingt aber auch die Hände, den Hals und das Dekolleté eincremen!“

GOLDENE REGELN. Halten Sie sich für unbeschwertes Solar-Genuss an diese Richtli-



Zarte Bräune wirkt attraktiv. Verbrutzelte Haut ist out.

nien: Direkte Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden! Tragen Sie Sonnencreme nicht zu dünn auf: Mit etwa sechs Teelöffeln Creme sind Körper und Gesicht ausreichend geschützt. Wichtig: Ausgesetzte Körperstellen wie Stirn, Nasenrücken, Schultern, Ohren oder Fußrücken besonders gut eincremen. Und: Vermeiden Sie die „Von null auf hundert“-Strategie, indem Sie vom Schreibtisch an den Strand hetzen. Besser: Die Haut schön langsam an die Sonne gewöhnen!

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

GESCHÜTZT IN DER SONNE:



1 VON INNEN. innéov-Kapseln für sonnenempfindliche Haut, 30 Stk. in Apotheken um 25 Euro. 2 TOP. Für trockene, sensible Haut: Dado Sens Sun SPF 30, um 16,90 Euro. 3 SICHER. Extrem hoher Schutz: La Roche-Posay Anthelios XL 50+ um 16,90 Euro in Apotheken. 4 NEU. Sonnenschutz-ÖL LSF 40 von Vichy in Apotheken.