

# ABWEHRS

Auf der sicheren Seite sind wir, wenn wir den UV-Schutz alle zwei Stunden nachlegen. Apropos: Auch „wasser- und sandfest“-Schutz verringert sich nach dem Baden bis um die Hälfte



# STRATEGIE



## SONNENSCHUTZ

setzt jetzt auf UV-Seren, Ocean-Protect und Strahlenrundumschutz

## LIGHT-TEXTUREN

### KEIN SCHMALZ AUF UNSERER HAUT

Mit einem guten Gefühl in die Sonne gehen – da helfen vor allem die neuen Leichtgewichte in der Sonnenpflege. Zum einen wünschen wir uns schnell einziehenden Schutz ohne klebrigen Film. Zum anderen wächst bei vielen das Bedürfnis nach flexiblem Bedarfs-Schutz, statt überflüssiger UV-Prophylaxe fürs Büro. Die spontane Mittagspause im Freien wird mit leichten Gelen und feinen Nebelsprays durch flüchtige Öle selbst über dem Make-up zum sicheren Genuss. ▶



1

2

3

**1** Mit LSF 25 und Coenzym Q 10 „UV Control Serum“ von Alcina, 50 ml, ca. 12 Euro, über [alcina.com](http://alcina.com) **2** Serum für drunter und drüber „Protection UV LSF 50“ von Dr. Grandel, 50 ml, ca. 30 Euro **3** Geheimwaffe für Aktive, weil rutschfest „Sports Invisible Protective Mist 50+“ von Shiseido, 150 ml, ca. 45 Euro

UMWELTSCHUTZ

KORALLEN & CO.

Jedes Jahr gelangen rund 14000 Tonnen Sonnencreme in Korallenriffe. Während mineralische Filter als unbedenklich gelten, ist bei chemischen Filtern Vorsicht geboten. Hier konnte die vernichtende Wirkung auf Korallen insbesondere von Octinoxat und Oxybenzon wissenschaftlich belegt werden. Diese Chemikalien führen zur sogenannten Korallenbleiche und wirken hormonell, was nachhaltig die Fortpflanzung stört und so ganze Riffe aussterben lässt. Der Inselstaat Palau hat daher den Meeresschutz als erstes Land weltweit gesetzlich geregelt:

Ab 2020 wird die Verwendung von Cremes mit den Korallenkillern mit Geldstrafen (über 800 Euro!) geahndet. Hawaii folgt 2021. Umso wichtiger, dass auch immer mehr Kosmetikfirmen auf umweltfreundliche Sonnenfilter setzen, die sowohl Haut und Gewässer minimal belasten.

EMPFINDLICHE HAUT

REIZE REDUZIEREN

Speziell für empfindliche Hauttypen ist UV-Schutz das A & O, denn bei ihr ist die natürlich schützende Barrierefunktion geschwächt. Gleiches gilt für Babys und Kinder – deren Haut ist nämlich fünfmal dünner als die von Erwachsenen. Etwa ein Fünftel der Bevölkerung leidet an Sonnenallergie, auch als Polymorphe Lichtdermatose (PLD) bekannt. Als Ursache vermutet man, dass die Abwehrmechanismen der Zellen beeinträchtigt sind und die Haut deshalb den Ansturm freier Radikale nicht abwehren kann. Am besten auf Alkohole, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe (z.B. Parabene) verzichten. Wirkstoffe wie Glycerin, Panthenol und Aloe Vera besänftigen Rötungen und Irritationen. Wichtig: Direkte Sonnen-Highlights zwischen 11 und 15 Uhr komplett meiden.



1



2



3



4

**1 Mit Aloe Vera und Panthenol** „Sensitiv Sofort Schutz Spray LSF 30“ von Nivea Sun, 200 ml, ca. 12 Euro

**2 Parfümfrei und mit hautschützendem Edelweiß**

„Edelweiß Sensitiv Sonnencreme Baby & Kids LSF 50“ von Weleda, 50 ml, ca. 12 Euro

**3 Brennt nicht in den Augen und schützt vor Sonnenallergie**

„Anthelios Shaka Fluid 50+“ von La Roche-Posay, 50 ml, ca. 20 Euro

**4 Stärkt den Hautschutzmantel mit pH 5,5** „Sonnen-schutz Lotion LSF 30“ von Sebamed, 150 ml, ca. 13 Euro



1

2

3

**1 Ökogetestete Pflege mit Verpackung aus recyceltem Kunststoff** „Waterlover Sun Mist SPF 30“ von Biotherm, 200 ml, ca. 30 Euro

**2 Vegan, mit 100 Prozent mineralischem Schutz** „Sun Sonnencreme 50+“ von Speick, 60 ml, ca. 16 Euro

**3 Mit Trauben-, Sesam- und Sonnenblumenöl** „Sonnenöl LSF 30“ von Caudalie, 150 ml, ca. 27 Euro



1



2



3

**1 Urbane Abwehr** „Perfectionist Pro Multi-Defense UV Fluid SPF 45“ von Estée Lauder, 30 ml, ca. 44 Euro

**2 Royaler Kraftstoff** „Skin Defense Youth Protection SPF 50“ aus der Abeille Royale-Linie von Guerlain, 30 ml, ca. 65 Euro

**3 Full Light-Power** „Sun Perfect Illuminating Cream SPF 30“ von Lancaster, 50 ml, ca. 45 Euro

RUNDUMLICHTSCHUTZ

MEHRFACH IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Es lohnt sich, das gesamte Lichtspektrum der Sonne abzudecken. Denn schädlich für die Haut sind nicht nur UVA und UVB, sondern auch externes Blaulicht (das als HEV-Licht digitaler Bildschirme nur einen Bruchteil der Belastung ausmacht) und Infrarotstrahlen. In Ballung sorgen alle Lichtstrahlen für oxidativen Stress – Zellschäden, Pigmentstörungen, frühere Hautalterung bis hin zu Krebs können die Folge sein. Wirkungsvoll ist darum eine Kombination aus Antioxidantien, Sonnenfiltern und Lichtreflektoren mit dem Ziel, die hauteigene Abwehrkraft zu stärken.

»WIR SOLLTEN UNSER FREIZEIT-VERHALTEN ÄNDERN«



Dermatologin Dr. med. Tatiana von Bayern hat täglich mit Hautkrebspatienten zu tun

WEISSER HAUTKREBS

nimmt drastisch zu. Das liegt auch am persönlichen Lebensstil

170 000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an weißem Hautkrebs, Tendenz steigend. Unvorstellbar, wo doch gefühlt überall Sonnencremes zu kaufen sind. Regelmäßig verwendet, können diese vor DNA-Schäden in der Haut schützen, Betonung auf verwenden! Aber es sind noch zwei weitere Faktoren, die eine Rolle spielen.

Warum nimmt weißer Hautkrebs so drastisch zu?

Weil die Generation, die vor 30 Jahren viel im Urlaub war, jetzt mit den Folgeschäden zu kämpfen hat. Braunsein galt damals als schick und wurde exzessiv ausgelebt.

Ist das also nur ein Best-Ager-Phänomen?



FOTOS: EMRE GOVEN/BLAUBLUT-EDITION.COM, ELENA IV-SKAYA/BLAUBLUT-EDITION.COM, PR

Stundenlang in der Mittagssonne aalen ist tabu. Egal, welchen Hauttyp man hat. Egal, welche Jahreszeit ist. Es ist und bleibt tabu

Nein, es kann auch jüngere Menschen treffen, etwa Segler, Golfer oder Skifahrer, die sich viel der Sonne aussetzen. Ein großes Problem sind heute die billig angebotenen Fernreisen. Man fliegt im Winter zu Dumpingpreisen auf die Malediven, um dem Wintergrau zu entfliehen. Das Problem ist, dass diese Sonne für unseren nordischen Hauttyp einfach nicht geeignet und wirklich gefährlich ist.

**Was spricht gegen ein Sonnenbad im Winter?**

Es geht nicht um einen sonnigen Spaziergang in unserer Region, sondern um die gewählten Reiseziele. Nicht umsonst sind die Menschen vor Ort von anderer Hautfarbe. Die Sonneneinstrahlung ist dort viel intensiver, ungebräunte Haut kommt mit so einem Wechsel einfach nicht klar, sie verbrennt viel schneller.

**Welche Hautstellen sind besonders gefährdet?**

Insbesondere die Sonnenterrassen wie die Kopfhaut, vor allem bei älteren Herren ohne Haare, sowie Nase, Handrücken und nicht zu vergessen: die Ohren!

**Kann man zu Hause erkennen, ob man betroffen ist?**

Das ist für Laien schwer. Die aktinische Keratose, eine Vorstufe von weißem Hautkrebs, wird eher ertastet als gesehen. Ansonsten auf hautfarbene Knötchen, raue oder warzenartige Stellen in sonnenexponierten Arealen achten, die anders pigmentiert sind oder sogar spontan bluten können.

**Entfernte Stellen hinterlassen Narben. Gibt es Alternativen?**

Hautkrebs muss operativ entfernt werden. Aber bei Hautkrebsvorstufen und oberflächlichen Basaliomen am Körper arbeite ich mit der Photodynamischen Therapie (PDT). Dazu werden die betroffenen Stellen erst mit einer speziellen Creme behandelt, die ca. 2 bis 4 Stunden einwirken muss und danach mit rotem Kaltlicht oder Tageslicht bestrahlt wird. Das zerstört gezielt die veränderten Zellen. Die Haut schält sich wie nach einem schweren Sonnenbrand, verkrustet, und nach etwa einer Woche ist man wieder salonfähig. Narben entstehen nicht, die Haut wirkt glatt und straff.

170

**Eignet sich diese Methode für alle Körperstellen und ist sie eventuell eine Kassenleistung?**

Gesicht, unbehaarter Kopf und Dekolleté lassen sich damit gut und großflächig behandeln. Ist der Befund stärker, lässt sich die PDT mit einer fraktionierten Lasertherapie kombinieren. Diese setzt kleinste Minilöcher ins Gewebe, sodass die Creme noch tiefer eindringen und wirken kann. Diese Leistung wird von Privatkassen übernommen und kostet je nach Größe ab ca. 450 Euro. **Ist weißer Hautkrebs eigentlich auch vererbbar?**

Nein, aber der Hauttyp. Wer also von Natur aus blass und wenig pigmentiert ist, sollte sich immer gut schützen, die Mittagssonne meiden und Hut tragen.

**Was ist die beste Prävention?**

Das eigene Freizeitverhalten überprüfen und sich einen vernünftigen Umgang mit Sonne aneignen. Ist es der Haut zu heiß, heißt das raus aus der Sonne und zwar sofort!

**TAUSEND** Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland an weißem Hautkrebs. 80 Prozent davon leiden an einem sogenannten „Basaliom“, das als die weltweit häufigste Hauttumorart bekannt ist



FRIE KICHERER