AKTIV. Beim Wassersport ist eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor Pflicht.

SONNEN ohne REUE

SCHUTZ. Raus in die Natur und unbeschwert die Sonne genießen. Aber nur mit der richtigen Sonnenschutz. Die besten Tipps dazu finden Sie in WOMAN

Jeder Sonnenbrand steigert das Risiko von Hautkrebs. Trotzdem leidet laut einer Studie von Kosmetik Transparent, einem Zusammenschluss mehrerer Kosmetikfirmen, jeder zehnte Österreicher einmal pro Jahr daran. Erschreckend: Fünf Prozent verwenden gar kein Sonnenschutzmittel! Grund genug, immer wieder über den richtigen Umgang mit der Sonne zu informieren.

Gesunde Bräune. Gemeinsam mit dem Dermatologen Dr. Werner Kunstfeld *(www.kunstfeld.at)*, Oberarzt an der Uni-Hautklinik in Wien, beantworten wir die wichtigsten Fragen zum Thema Schutz und Pflege. So können Sie die ersten Sonnenstrahlen ohne Reue genießen.

CHRISTINE ZIECHE

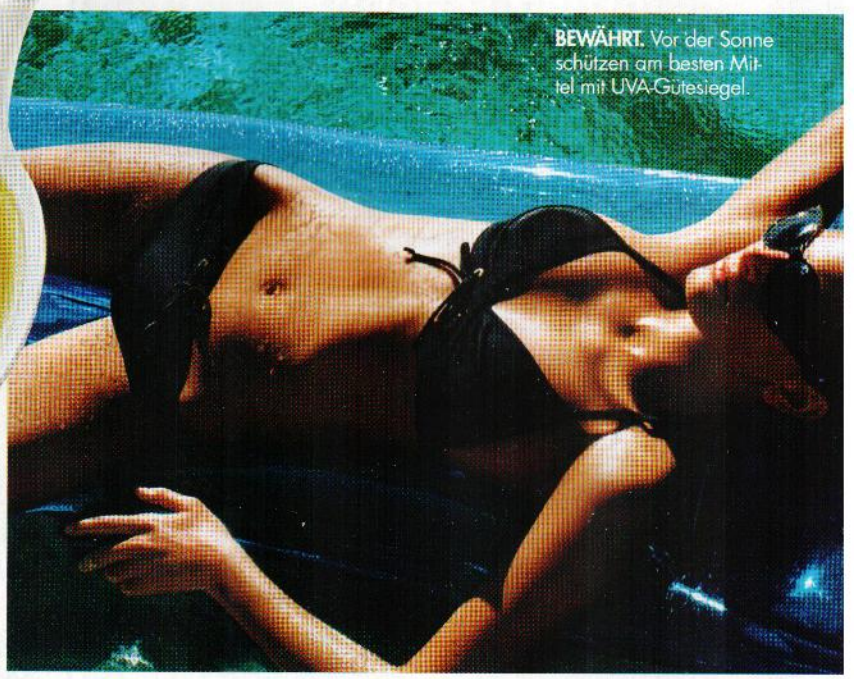
1

IST ES SINNVOLL, EIN AFTER-SUN-PRODUKT ZU VERWENDEN?

Ja! Denn After-Sun-Produkte (zum Beispiel *Sun Age Control After Repair Night Balm* von *Lancaster*, um € 30,–) geben der Haut die verlorene Feuchtigkeit zurück und wirken – im Vergleich zu einfachen Körperlotionen – zusätzlich noch kühlend. „Vor allem die Wirkstoffe des Vitamin-B-Komplexes und Kamille wirken nach einem langen Sonnenbad beruhigend und entzündungshemmend", ist Kunstfeld überzeugt.

2 WAS MACHE ICH BEI EINEM SONNENBRAND?

Handelt es sich um einen leichten Sonnenbrand, helfen vorerst eine kühle Dusche und Thermalsprays. Auch Hausmittel wie Olivenöl mit Zitronensaft, Aloe vera, Kamille und das milde Lavendelöl Lavandin verschaffen Linderung. Tipp des Hautexperten: „In schlimmeren Fällen kann man auch ein Kortison-Gel aus der Apotheke auftragen. Am besten im Kühlschrank lagern, dann wirkt es besonders erfrischend." Kommt es zu Blasenbildung und Kreislaufstörungen, sollte man allerdings sofort einen Arzt aufsuchen!



BEWÄHRT. Vor der Sonne schützen am besten Mittel mit UVA-Gütesiegel.

DR. RAINER KUNSTFELD,
Dermatologe in Wien

»Beim ersten Sonnenbad sollte man besonders vorsichtig sein. Denn bereits im Frühling ist die Sonne stark. Schützen Sie sich auf jeden Fall!«

3 WELCHEN LICHTSCHUTZFAKTOR BENÖTIGE ICH?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt die Schutzwirkung einer Creme gegen UVB-Strahlen an und richtet sich nach dem jeweiligen Hauttyp: Typ 1 hat rote Haare, sehr helle Haut, bräunt nie und benötigt LSF 30 bis 50. Für Typ 2 (blond, helle Haut) und Typ 3 (dunkelblonde/hellbraune Haare, schnelle Bräune) eignen sich Cremes mit LSF 15 bis 25 (zum Beispiel *Sun Vivo Corps* von *Biotherm* um € 27,–). Typ 4 (braune Haut, sehr dunkle Haare) sollte mindestens Produkte mit LSF 8 verwenden. „Für alle Hauttypen gilt: am besten zu einer Creme mit UVA-Gütesiegel greifen", so der Dermatologe. Denn: Nur diese schirmen die tiefer in die Haut eindringenden UVA-Strahlen wirksam ab.

4 WAS MUSS ICH BEIM ERSTEN SONNENBAD NACH DEM WINTER BEACHTEN?

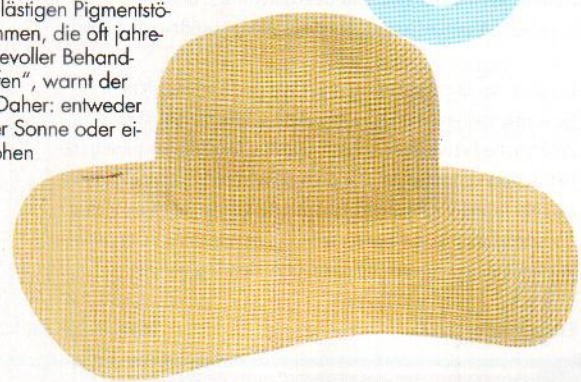
Generell sollte man beim ersten Sonnenbad besonders vorsichtig sein: „Gerade im April haben wir an der Universitäts-Hautklinik übermäßig viele Anfragen wegen Sonnenbrand", so der Oberarzt. Im Frühling ist die Sonne schon sehr stark. Mit einem LSF 20 wird nur 27 % des UV-Lichts absorbiert. Menschen mit sehr heller Haut oder Neigung zu Pigmentflecken sollten daher LSF 50 benützen (z. B. *Anthelios XL Fluide Extreme* von *La Roche-Posay*, ab April um € 17,50).

5 BENÖTIGE ICH BEIM SPORT EINEN HÖHEREN LICHTSCHUTZFAKTOR?

In erster Linie kommt es auf die Sportart an: Beim Gletscherskifahren werden etwa 80 bis 90 %, im Wasser immerhin noch 50 bis 75 % der UV-Strahlen reflektiert. Beim alpinen Sporteln und im Wasser daher Schutz mit hohem LSF auftragen, beim Training in normalen Breitengraden (z. B. Radfahren) reicht eine wasser- und schweißfeste Creme mit Faktor 15 bis 20 (zum Beispiel *Active Long Lasting Lotion* von *Piz Buin* um € 19,95). „Wichtig ist das regelmäßige Nachcremen, vor allem, wenn die Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt ist", rät der Mediziner.

6 WIE KANN ICH MICH SONST NOCH SCHÜTZEN?

Es gilt die bewährte Drei-H-Regel: Hut, Hemd, Hose. In der Zeit mit der intensivsten UVB-Strahlung (zwischen 11 und 15 Uhr) sollte zudem auf Sonnenbäder verzichtet werden. Besondere Vorsicht ist bei hellen Hauttypen, hormonellen Umstellungen wie Schwangerschaft oder Pilleneinnahme, aber auch nach kosmetischen Behandlungen (Peeling und Laser) geboten. „In diesen Fällen kann es zu lästigen Pigmentstörungen kommen, die oft jahrelanger mühevoller Behandlung bedürfen", warnt der Spezialist. Daher: entweder raus aus der Sonne oder einen sehr hohen LSF auftragen!



OENOBIOL WOMAN 45+: **Einfach abnehmen in der Menopause!**

Die Produktlinie Oenobiol Woman 45+ hilft Ihnen, Ihre schlanke Linie wiederzufinden. Die enthaltenen Phytoöstrogene aus Leinsamenextrakt wirken harmonisierend auf den Hormonspiegel, können Wechselbeschwerden reduzieren und sind wertvolle Antioxidantien.

Woman 45+ Flacher Bauch mit CLA-haltigem Saflorölextrakt verringert die Fettaufnahme und reduziert den Umfang der Fettzellen. Die wissenschaftlich getesteten Wirkstoffe führen zum *Verlust von einigen Zentimetern an Taillenumfang.*

Woman 45+ Gewichtsreduktion enthält Rohkaffee-Extrakt mit schlank machenden Wirkstoffen. Es zwingt den Körper, seine Fettreserven abzubauen, *ohne an Muskelmasse zu verlieren.* Während der Studie haben *100% der Frauen an Gewicht verloren.*

Erhältlich in Ihrer Apotheke. www.oenobiol.at

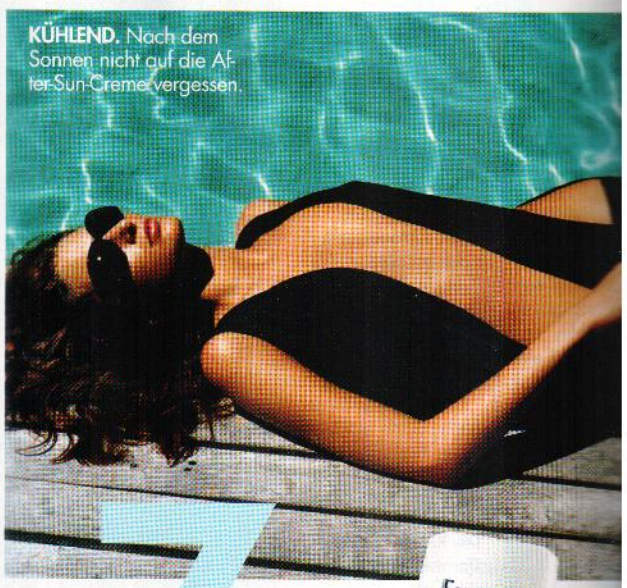
OENOBIOL TOPSLIM® Fat-Burner **Einfach abnehmen!**

Oenobiol Topslim® ist ein wohlschmeckender Fat-Burner-Drink zum Abnehmen mit frischem Himbeergeschmack und die ideale Alternative zu kalorienreichen, gesüßten Getränken.

Oenobiol Topslim® aus Grüntee-Extrakt und koffeinreichem Guarana, steigert die Thermogenese und aktiviert so die zusätzliche Fettverbrennung. L-Carnitin lässt die körpereigenen Fettdepots schrumpfen. Dadurch erweist sich Oenobiol Topslim® als sehr effektiv zur Gewichtskontrolle. Lösen Sie täglich eine Portionspackung in einer Flasche mit mindestens 1 Liter kaltem Wasser auf und trinken sie diese über den Tag verteilt.

Exklusiv in Apotheken. www.oenobiol.at

WERBUNG



KÜHLEND. Nach dem Sonnen nicht auf die After-Sun-Creme vergessen.

7

WAS KANN ICH BEI EINER AKUTEN SONNENALLERGIE UNTERNEHMEN?

Wenn die sogenannte Mallorca-Akne im Urlaub auftritt, können Kalziumtabletten hilfreich sein. Auch hautberuhigende Lotionen mit Vitamin B und Kamille sowie Antihistaminika können den Juckreiz beseitigen. Kurzfristig darf auch ein mildes Kortison-Präparat angewendet werden. „Der häufigste Auslöser für Sonnenallergien ist UVA-Strahlung", führt der Haut-Profi aus. Menschen, die unter dem unangenehmen Ausschlag leiden, sollten daher Mittel mit hohem UVA-Schutz verwenden (etwa *Sonnen Allergie Schutz Sun Creme-Gel* von *Eucerin* um € 17,45).

9

WIE KANN ICH MICH AUF DIE SONNE VORBEREITEN?

Betacarotin (etwa in Orangen oder den *Innéov*-Kapseln *Sonnenempfindliche Haut* um € 25,–) führt zu einer vermehrten Bräunung der Haut und steigert somit den natürlichen Lichtschutz. „Am besten beginnen Sie mit der Einnahme sechs Wochen vor dem Sonnenbad", so Kunstfeld.

9

WIE OFT IM JAHR MUSS ICH ZUM HAUTARZT?

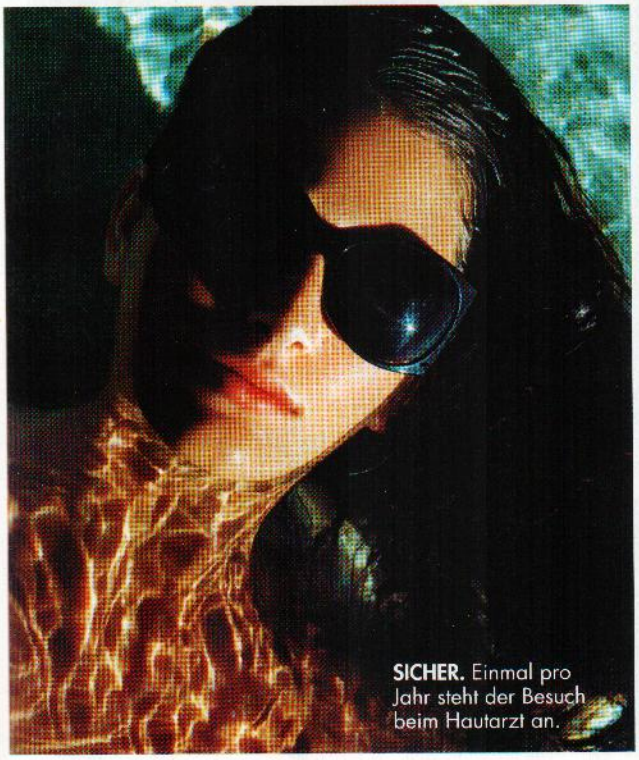
Mindestens einmal pro Jahr sollte eine Kontrolle der Pigmentflecken erfolgen, am besten bei einem Arzt mit digitalem Auflichtmikroskop. Dabei wird das Muttermal per Computer vermessen und gespeichert. „So kann über einen längeren Zeitraum eine richtige Bildergalerie erstellt werden", begründet der Experte. Neben dem Melanom tritt auch der häufig unterschätzte „weiße" Hautkrebs auf. Er ist die häufigste Tumorart beim Menschen, kann aber mittlerweile im frühen Stadium gut behandelt werden.

10

SCHÜTZEN SELBSTBRÄUNER VOR DEM SCHÄDLICHEN UV-LICHT?
Nein! Selbstbräuner (z. B. *Ambre Solaire Natural Bräuner* von *Garnier* um € 8,49) verleihen der Haut zwar eine schöne Bräune, färben aber nur die oberste Hautschicht und bieten keinen Schutz vor UV-Strahlen. Daher: immer gut mit Sonnenschutz eincremen! „Selbstbräuner sind eine gute Gelegenheit für Solariumbesucher, von diesem schädlichen Bräunungsverfahren abzukommen", ist der Mediziner überzeugt. Denn Solarien arbeiten vor allem mit UVA-Strahlen, die langfristige Hautschäden verursachen können.

11

WIE KANN ICH BABYS UND KINDER AM BESTEN VOR DER SONNE SCHÜTZEN?
„Babys und Kinder sollten auf jeden Fall durch Kleidung – Kappe, T-Shirt und Hose – vor UV-Strahlung geschützt werden", empfiehlt der Fachmann. Zusätzlich sollte eine wasserfeste Kindersonnenschutzcreme mit hohem LSF aufgetragen werden (z. B. *Sun Kids Swim & Play Schutz-Lotion* von *Nivea* um € 13,99). Denn bei den Kleinen ist der Eigenschutz noch nicht voll ausgebildet, und Sonnenbrände im Kindesalter können später zu Hautveränderungen führen.


SICHER. Einmal pro Jahr steht der Besuch beim Hautarzt an.

'Wie schlimm wird meine Fieberblase diesmal?'

Nicht verstecken, sondern behandeln! Der patentierte Wirkstoff in Fenivir bekämpft Herpes-Viren aktiv und wirkt sogar noch in der Bläschenphase. ***Nichts hilft schneller gegen Fieberblasen.*** *Mit diesem Vertrauen müssen Sie nicht mehr ständig Ihr Spiegelbild kontrollieren.*

NEU

Fenivir Fieberblasencreme *gibt es jetzt auch in der praktischen* ***3in1-Box*** *mit* ***Spiegel*** *und* ***20 Einmal-Applikatoren*** *für ein hygienisches berührungsfreies Auftragen.*

Fenivir
FIEBERBLASEN-CREME

NOVARTIS

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.