

Brennnesseln und Sonnenbrand – ein gutes Team?

Die Blätter der Pflanze sind mit Nesselhaaren ausgestattet, die bei Kontakt mit der Haut Schmerz und Entzündung hervorrufen – ähnlich wie bei einer Verbrennung – z. B. einem Sonnenbrand. Aber: Ein Heilpflanzenauszug aus dem Saft der ganzen Pflanze wirkt genau entgegengesetzt zur Verbrennung. Er lindert den Hitzeschmerz und reguliert entzündliche Vorgänge, wie sie bei leichteren Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstichen auftreten. Die natürlichen Pflanzenauszüge unterstützen zudem den Organismus bei Heilung und Regeneration. Gemäß der Anthroposophischen Medizin ist eine Natursubstanz dann für die Behandlung von Krankheiten geeignet, wenn Krankheitsprozess und Naturprozess sich entsprechen, denn viele Pflanzen haben charakteristische Merkmale, aus denen sich ihre medizinische Verwendung ableiten lässt.

Richtig trinken bei Hitze

Wenn die Sonne lacht und die Temperaturen steigen, gehen viele Menschen raus, treiben Sport, genießen die Natur oder sonnen sich in den wärmenden Strahlen. Jetzt ist es besonders wichtig, für ausreichend Flüssigkeit zu sorgen. Denn wer bei Hitze körperlich aktiv ist, kann bis zu zwei Liter pro Stunde ausschwitzen. Zwei Liter Wasser pro Tag brauchen wir mindestens, um die Verluste zu ersetzen, bei körperlicher Anstrengung kann es deutlich mehr sein. Entscheidend ist jedoch nicht nur, wie viel, sondern auch was wir trinken. Mit dem Schweiß gehen Mineralstoffe verloren: neben Kalium und geringen Mengen anderer Mineralstoffe vor allem Natrium. Im Körper ist Natrium dafür zuständig, Wasser zu binden. Studien zeigen, dass Getränke mit ausreichend Natrium für einen schnelleren Ausgleich der Flüssigkeitsbilanz sorgen.

Tipps zum Trinken bei Hitze

- ▶ An heißen Tagen mindestens 2 Liter trinken, bei starkem Schwitzen deutlich mehr.
- ▶ Auf ausreichend Natrium und Mineralstoffe achten.
- ▶ Schon morgens die Trinkration für den Tag hinstellen.
- ▶ Getränke an zentralen Plätzen bereitstellen.
- ▶ Zu jeder Mahlzeit mindestens ein Glas Wasser trinken.

Auf der Sonnens

Wie Sie sich im Sommer schützen

Der Mensch braucht die Sonne und bleibt ohne sie auch nicht gesund. Sonnenlicht fördert durch die Aufnahme der Lichtstärke über die Augen die Produktion von Serotonin (ein Gewebshormon und Neurotransmitter) welches die Stimmung hebt und sogar antidepressiv wirksam ist. Diese Serotoninproduktion kann nicht durch künstliche Beleuchtungskörper in Solarien entstehen. Nur die dosierte natürliche Licht- und UV-Strahlung bringt positive Effekte für den Körper und die Seele.

Eine weitere positive Auswirkung des Sonnenlichtes ist, dass durch das UV-Licht, welches der Körper über die Haut aufnimmt, das für die Knochen unverzichtbare Vitamin D gebildet wird. Um die täglich benötigte Menge an Vitamin D zu bilden, wird international empfohlen, etwa dreimal pro Woche zehn bis 15 Minuten Sonnenbestrahlung auf die Haut einwirken zu lassen. Dabei reicht es schon, wenn Gesicht, Hals und Hände die UV-Bestrahlung abbekommen.

„Die Dosis macht das Gift“

Wer diesen klugen Spruch von Paracelsus (1493-1541) auch für sich als Empfehlung für den Umgang mit der UV-Strahlung beachtet, nutzt auf jeden Fall die positiven Aspekte der Sonne. Beim Sonnenbaden sollte man sich also so verhalten wie beim Wein trinken. Die Menge entscheidet, ob wir mit dickem und rotem Kopf den Platz verlassen. Und das gilt für das ganze Jahr, besonders aber in den Sommermonaten, in denen wir länger und intensiver der UV-Strahlung ausgesetzt sind. UV-Schutz ist für die Haut am gesamten Körper auf jeden Fall unerlässlich, damit die UV-Strahlen, insbesondere die UV-A-Strahlen, nicht zu einer beschleunigten Geweberschlaffung und somit vorzeitiger Hautalterung beitragen.

Neben den bekannten Sonnenschutzmitteln in Form von Cremes, Sprays oder Lotionen gibt es auch noch Bekleidung, die mit einem UV-Filter ausgestattet ist. Besonders wichtig sind diese Kleidungsstücke für Kinder. Hemdchen und Hut mit UV-Schutz sollten zur Outdoor-Standard Ausrüstung gehören und sinnvoll ist dieser Schutz ebenso für Erwachsene zum Beispiel am Strand oder beim Wassersport. Baumwoll-T-Shirts schützen übrigens nicht genau so.

Zusätzliche Pflege und Schutz

Sonnencremes bzw. Sprays und Lotionen enthalten fast immer zusätzlich Feuchtigkeitsbinder, welche die Haut vor Feuchtigkeitsverlust beim Sonnenbaden schützen. Wer sich mit seiner Sonnencreme ebenfalls auch noch vor den, durch die UV-Strahlung in der Haut entstehenden freien Radikalen schützen möchte, kann Produkte finden, welche ergänzend zum UV-Filter Antioxidantien einsetzen. Freie Radikale werden abgefangen, welche sonst die in



Einfache Anwendung dank der Sprühfunktion lässt sich dieses Anti-Aging-Feuchtigkeitsspray mit LSF 30 von AHAVA einfach auftragen und optimal verteilen.
250 ml für ca. 18,95 €

eite

können

der Haut vorhandenen freien Fettsäuren negativ verändern. Freie Radikale bilden mit diesen Fettsäuren Lipidperoxide, welche heutzutage als wichtiger Grund für Hautalterung angesehen werden.

Menschen mit fettiger Haut und Jugendliche, die unter Pickeln leiden oder auch Personen, die schnell die Symptome einer sogenannten Mallorca-Akne zeigen, finden oft nicht die Sonnenschutzprodukte, die für ihre Haut geeignet sind. Beim Einkauf sollte man in diesen Fällen darauf achten, dass in der Cremerezeptur keine Substanzen enthalten sind, die Pickel auslösen können, wie zum Beispiel

- Wollwachs bzw. Lanolin (Lanolinum)
- Kakaobutter (Triglyceride, Palmitinsäure, Stearinsäure, Ölsäure, Linolsäure)
- Vaseline (Petrolatum)
- Paraffine (Paraffinum perliquidum)

Das Basiswissen

Vorher: Um der Haut etwas zusätzlichen Schutz zum Beispiel vor dem Urlaub am Strand zu geben, kann man verstärkt

Hauttyp bestimmt Eigenschutzfaktor

Der beste Schutz ist ein vernünftiger Umgang mit der Sonne. Knapp jeder Zweite denkt laut Umfrage zwar am Strand an ausreichendes Eincremen, vergisst es aber in anderen Situationen häufig, wie zum Beispiel beim Radfahren. Etwa jeder Dritte verzichtet ab und zu sogar ganz auf das Eincremen. Insbesondere die 18- bis 25-Jährigen sind sehr nachlässig in puncto Sonnenschutz: 23 Prozent der Befragten verwenden grundsätzlich keine Sonnenschutzmittel. Auch auf die richtige Kleidung kommt es an: T-Shirts, Shorts, Hüte und auch ganze Anzüge aus speziellen Textilien bieten effektiven Schutz vor UV-Strahlen. Um die Augen zu schützen, sollte man beim Sonnenbrillenkauf darauf achten, dass die Gläser einen eingebauten 100-prozentigem UV-Filter haben. Sonnenschutzmittel sollte mindestens den Lichtschutzfaktor 15 haben. Sicherheit bietet die Creme allerdings nur, wenn sie regelmäßig erneuert wird. Ganz wichtig: Das Mittel im Schatten und mindestens dreißig Minuten bevor man in die Sonne geht auftragen. Besonders Stirn, Nasenrücken, Ohren, Lippen, Schultern, Rücken, Brust und Fußrücken sollte man gut eincremen.

Typfrage: Wie viel Sonne verträgt die Haut?

Lichttyp	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV
Merkmale	sehr helle Haut, hellblonde oder rötliche Haare, Sommersprossen	helle Haut, blonde Haare	hellbraune Haut, dunkelblonde Haare, keine Sommersprossen	braune Haut, schwarze Haare
Wie reagiert die Haut auf Sonne?	immer rot, nie braun	oft rot, geringe Bräunung	mäßig braun, selten Rötungen	schnell braun, nie rot
Eigenschutzzeit der Haut	5 bis 10 Minuten	10 bis 20 Minuten	20 bis 30 Minuten	40 Minuten

Foto: TK online
Alle Angaben betreffen Erwachsene, Kinderhaut ist weitaus empfindlicher.

Grafik/Quelle: Techniker Krankenkasse



Vergessen Sie nicht, Ihre Sonnenbrille, etwas zu trinken und natürlich die Sonnenschutzprodukte in die Strandtasche zu packen.

Foto: frei Hautpflege

Lycopin zu sich nehmen, das die Eigenschutzzeit der Haut verlängert. Enthalten ist Lycopin in Tomaten, Tomatenketchup, Tomatensoße und -Suppe. Möhren enthalten Betakarotin, das ebenfalls etwas hilft, den Eigenschutz der Haut zu erhöhen. Circa drei Wochen dauert es, bis sich der natürliche Schutz der Haut

durch diese Substanzen aufbaut.

Währenddessen: Jede Haut hat eine Eigenschutzzeit, bevor sie durch UV-Licht verbrennt. Die ist aber individuell bei jedem unterschiedlich. Ein Sonnenschutzmittel vervielfacht diesen Eigenschutz je nach enthaltenem Lichtschutzfilter.

Danach: After Sun-Produkte tun gut. Die sonnengestresste Haut benötigt Feuchtigkeit und Hautberuhigung. Oft enthalten sie beruhigendes Panthenol oder Bisabolol.

◆ Niels Blume