



Sonnenbrand-Gefahr: Nach dem Winter ist die Haut sehr empfindlich

Nicht ohne Sonnenschutz

UV-Strahlen brennen im April genauso stark wie im August

Die Luft ist noch kühl – doch bereits im Frühling holt man sich leicht einen Sonnenbrand. Das liegt am Stand der Sonne und an der empfindlichen Haut.

Seit Ende März scheint die Sonne fast täglich elf, zwölf Stunden lang. Die Luft wärmt sich zwar nur langsam auf. Trotzdem: «Schon jetzt sehe ich viele Patienten mit Sonnenbrand», sagt Hautärztin Bettina Schlagenhauß aus Küsnacht SZ. Sie stellt

fest: «Viele Menschen unterschätzen, wie intensiv die Sonne strahlt.» Fachleute wissen: Bereits im Frühling entfaltet die Sonne sommerliche Kraft. Klimatologe Stephan Bader von Meteoschweiz sagt: «Die Sonnenstrahlen sind im April genauso intensiv wie im August.»

TIPPS

So schützen Sie Ihre Haut

- ▶ Meiden Sie die direkte Sonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- ▶ Verwenden Sie Sonnencreme mit einem Schutzfaktor von 20 oder höher.
- ▶ Cremen Sie Körperstellen, die im Winter bedeckt waren, besonders sorgfältig ein.
- ▶ Nicht vergessen: Weisse T-Shirts schützen kaum vor der Sonne. Cremen Sie sich darunter gut ein.
- ▶ Tragen Sie Hut und Sonnenbrille.
- ▶ Infos zur Sonnenintensität: www.meteoschweiz.ch

Der Grund, so Bader: Die Kraft der Strahlen hängt davon ab, in welchem Winkel sie auf die Erde treffen. Je steiler die Sonnenstrahlen einfallen – wie das im Frühling bereits der Fall ist –, desto weniger gut können die oberen Luftschichten die gefährlichen UV-Strahlen herausfiltern. Und desto intensiver kommen die Strahlen auf der Haut an. Bader: «Wie warm die Luft ist, spielt keine Rolle.»

Als Risiko kommt hinzu: Die Haut ist nach dem Winter sehr empfindlich. Ärztin Bettina Schlagenhauß: «Die Haut hat noch keinen Schutz gegen die Sonne aufgebaut.» Bei Hellhäutigen reichen dann 20 Minuten – und sie sind verbrannt.

Mark Anliker, leitender Hautarzt am Kantonsspital St. Gallen, warnt davor, die Rötung auf die leichte Schulter zu nehmen: «Sonnenbrand fördert Hautkrebs.» Zudem altert die Haut deutlich schneller. Darum empfehlen die Ärzte, die Frühlingssonne nur gut geschützt zu geniessen. (iev)

STIMMTS?

Gekochte Eier muss man abschrecken

Falsch: Hartgekochte Eier sollte man nicht mit kaltem Wasser abschrecken. Dadurch gelangen Keime aus dem Wasser durch die poröse Schale ins Ei. Dann ist es nur noch etwa zwei Tage haltbar.

Schnell essen macht dick

Richtig: Das Sättigungsgefühl setzt beim Essen erst nach 15 bis 20 Minuten ein – unabhängig davon, wie viel man in dieser Zeit gegessen hat. Schnellesser verdrücken also mehr Kalorien, bis sie sich satt fühlen. Beim langsamen Essen bildet der Körper zudem mehr Sättigungs-Hormone.

Vom Schoggihasen gibt es Pickel

Falsch: Es gibt keinen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen Lebensmitteln wie Schokolade und Akne. Wer Pickel hat, muss deshalb nicht auf Süßes verzichten. Sie entstehen vor allem durch die Veranlagung und die Hormone.

Stretchen ist beim Joggen unnötig

Richtig: Es gibt keinen gesundheitlichen Grund, vor und nach dem Joggen die Muskeln zu dehnen. Besser: Am Anfang ein paar Minuten langsam einlaufen. Das wärmt die Muskeln auf. Am Schluss einer Joggingrunde sollte man bei sehr gemächlichem Tempo laufen.