



SOMMER, SONNE SONNENSCHNEIN UND SONNENSCHUTZMITTEL!

■ Endlich scheint die Sonne. Ab ins Freibad, rein in die Badesachen, abkühlen und dann stundenlang in der Sonne liegen. Die Sonne sorgt bei uns für gute Laune. Sie ist dafür verantwortlich, dass das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet wird. (In einem der letzten Hefte haben wir schon über Hormone berichtet – kannst du dich noch erinnern?) Alle möchten so schön gleichmäßig braune Haut bekommen wie Filmschauspielerinnen und Modells. Braunsein ist modern.

Doch halt - hast du nicht etwas vergessen? Hast du dich auch mit Sonnenschutzmittel eingecremt? Oft hört man: „Ich brauch doch keine Sonnencreme, ich bekomme ja eh keinen Sonnenbrand und ich möchte doch so schnell wie möglich braun werden!“

Aber zu viele Sonnenstrahlen schaden unserer Haut und können zu Hautkrebs führen.



DAS SONNENLICHT

Das Sonnenlicht wird in bestimmte Bereiche unterteilt:

- das sichtbare Licht:

Das sind alle Farben die wir sehen können.

Darüber hinaus gibt es noch Bereiche, die das menschliche Auge nicht wahrnehmen kann.

- das Infrarotlicht:

Diesen Bereich des Lichtes können wir nicht sehen, aber wir spüren ihn als Wärme. Wenn du Schnupfen hast, setzen dich deine Eltern vielleicht vor die Infrarotlampe.

- Das ultraviolette Licht (abgekürzt UV-Licht):

Es besitzt viel Energie und es ist verantwortlich für die Bräunung unserer Haut, aber auch für den Sonnenbrand.

SOMMERBRÄUNE

In unserer Haut befindet sich das Farbpigment Melanin. Es ist für die Braunfärbung verantwortlich.

Durch Sonnenbestrahlung wird mehr Melanin gebildet – unsere Haut wird brauner und ist dadurch besser vor dem einfallenden UV-Licht geschützt.

Dieselben Stoffe, die für die Bräunung der Haut verantwortlich sind, sind ebenfalls zuständig für die Braun- und Schwarzfärbung von Obst wie z. B. Bananen.

Bei länger andauernder Bestrahlung wird die Hornschicht der Haut automatisch verdickt. Man spricht von der Ausbildung einer Lichtschwiele. Das ist ein weiterer Schutz des menschlichen Körpers vor den schädlichen UV-Strahlen.

DER SONNENBRAND

Ein Sonnenbrand ist eine sichtbare Entzündungsreaktion der Haut, die durch UV-Strahlung ausgelöst wird. Sie tritt dann auf, wenn die Haut einer für sie zu intensiven Sonnenbestrahlung ausgesetzt ist. Ein Sonnenbrand gleicht einer Verbrennung der Haut.



SONNENSCHUTZMITTEL

Die Lichtschutzfilter sind die wichtigsten Bestandteile von Sonnenschutzmitteln. Sie verhindern, dass die schädlichen Anteile der Sonnenstrahlen unsere Haut erreichen.

Man unterscheidet chemische und physikalischen Lichtschutzmittel.

Chemische Sonnenschutzmittel absorbieren die Sonnenstrahlen

Beispiele: Dimethoxybenzene

Der Schutz beginnt erst ca. 30 Minuten nach dem Auftragen der Creme auf der Haut.

Physikalische Sonnenschutzmittel reflektieren die Sonnenstrahlen.





Beispiele: Metalloxide als Sonnenschutz - Zinkoxid und Titandioxid

Das sind Pigmente, also Partikel, die wie kleine Sonnenschirme die Haut abdecken. Wenn man viele kleine Sonnenschirme nebeneinander aufstellt, dann wirkt das als sehr guter Schutz.

SELBSTBRÄUNER

Immer öfter hört man in der Werbung von einer braunen Haut ohne Sonnenbad. Was hat es damit auf sich und wie gesund sind solche Selbstbräuner?

Der am häufigsten verwendete Wirkstoff in Selbstbräunern ist ein künstlicher Süßstoff namens Dihydroxyaceton (DHA). Seine Bräunungseffekt wurde 1920 zufällig entdeckt: Bei der Austestung verschiedener Süßstoffe fiel DHA dadurch auf, dass es bei Kontakt mit der Haut braune Spuren hinterließ. Damals war dieser Effekt unerwünscht. Heute nutzen ihn diejenigen, die schnell braun werden möchten.

DHA reagiert in der obersten Schicht der Haut mit Eiweißstoffen, wobei sich ein brauner Farbstoff bildet.

Doch die Anwendung von Selbstbräuner bringt nicht immer den gewünschten Erfolg.

Und ganz wichtig: Die künstliche Bräune schützt nicht vor Sonnenbrand!

RICHTIGE ANWENDUNG VON SONNENSCHUTZMITTELN

Eigenschutzzeit x Sonnenschutzfaktor = Zeit zum Sonnenbaden (bis zum Sonnenbrand)

Wie hoch deine Eigenschutzzeit ist, kannst du beispielsweise unter www.nivea.de bestimmen.

Wichtig:

- Den geeigneten Lichtschutzfaktor wählen!
- Man sollte sich immer schon vor dem Baden mit Sonnenschutzmittel eincremen, damit es sich gleichmäßig auf der Haut verteilen kann. Wenn man stark verschwitzt ist, haftet das Mittel nicht so gut auf der Haut.
- Wichtige Körperteile wie die Ohren, die Nase, die Zehen nicht vergessen.
- Alle zwei Stunden soll der Lichtschutzfaktor erneuert werden.
- Meide die starke Mittagssonne!



Auch wenn chemische und physikalische UV-Schutzmittel mittlerweile einen guten Schutz vor Sonnenbrand und den anderen durch UV-Strahlung bedingten Schädigungen der Haut bilden, besteht der beste Schutz nach wie vor in einem maßvollen Umgang mit der Sonnenbestrahlung der Haut.

GLOSSAR:

Eigenschutzfaktor

Ist die Zeitspanne, in der sich die Haut selbst vor der Strahlung der Sonne schützen kann.

Lichtschutzfaktor

Gibt einen Anhaltspunkt, wie lange man sich mit dem Schutz in der Sonne aufhalten kann, ohne Sonnenbrand zu bekommen.

Absorbieren

Aufnehmen

