



SONNEN NEWS – 12. MAI 2011

Natürlich Vorbräunen

Mit den Pfingstferien beginnt die "Hochsaison" für den Sonnenbrand. Hochsaison daher auch für die Sonnenschutz-PR der Kosmetik-Industrie und für die Sonnen- und Solarien-Warnungen der Dermatologen. Höchste Zeit aber auch, mit dem Vorbräunen im Solarium zu beginnen. Denn: Der natürliche Schutz ist der Beste.



Das UVB-Licht der Sonne und im Solarium lässt einen doppelt wirksamen Sonnenschutz in der Haut entstehen

Denn in ihren Öffentlichkeits-Kampagnen verschweigen sowohl Industrie als auch manche Dermatologen die Tatsache, dass die Sonnencremes nicht notwendig gegen

den Sonnenbrand und überhaupt nicht gegen die Folgen wie Hautkrebs schützen. Erst jüngst betonte der bekannte Tübinger Prof. Claus Garbe, selbst Dermatologe:
„Alles, was wir bisher gemacht haben, greift nicht, auch nicht Sonnenschutzmittel“.

Hinzu kommen die negativen Gesundheitswirkungen einiger der chemischen Stoffe, die in vielen Präparaten eine wichtige Rolle spielen.

Anders der natürliche Sonnenschutz durch die Hautbräune. Eine langsame Gewöhnung der Haut an die UV-Strahlen der Sonne baut einen natürlichen Lichtschutz auf, der in vielen Fällen wirksamer ist als Sonnenschutzmittel – auch als Schutz gegen das Melanom. Denn zum einen wirken die Pigmente in der Haut wie kleine Sonnenschirme über den Zellen. Zum anderen aber hilft das so gebildete Vitamin D auch bei den „Aufräumarbeiten“, bei der Beseitigung der schon entstandenen DNA-Schäden.

Ausserdem baut durch eine regelmäßige moderate Besonnung die Haut eine „Lichtschwiele“ auf, eine Verdickung der obersten Hautschicht, die eine wirksame Barriere gegen schädliche Strahlung bildet.

Sonnenschutz durch maßvolles Sonnen – und dann ab in den Schatten!