



Endlich Sommeranfang

Oder der Saisonstart der Cheesecake-Beine

Wir freuen uns über Sommer, Sonne, Sonnenschein. Kurze Kleidchen, Sandalen, Shorts und T-Shirts geben den Blick frei auf nackte Haut. Auch wenn die dunkel gebräunten 80/90er mit Lichtschutzfaktor 2 vorbei sind, so ist ein dezent sonnengeküsser Teint doch weiterhin sehr attraktiv.

Wie kann ich aber meine Haut optimal schützen, bzw. auf die Sonne vorbereiten und dennoch weiße „Cheesecake-Beine“ vermeiden? Dazu gibt es einige einfache Möglichkeiten, ganzheitlich vorzugehen.

Ernährung

Hier ein kleiner Überblick, was man ernährungstechnisch vorbeugend tun kann:

Um den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu unterstützen ist es auch in diesem Zusammenhang sehr wichtig, viel zu trinken. Am besten reines, stilles Wasser oder Tee. Gleichzeitig wird durch die Einnahme von Omega-3- und 6-Fettsäuren und Vitamin E die Hautelastizität verbessert und der Hautalterung entgegengewirkt. Gerade Nahrungsmittel mit Betacarotin (ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Familie der Carotinoide) können den natürlichen Teint verbessern. Entweder man isst vermehrt Paprika, Karotten, Spinat oder Mangos, oder man nimmt Betacarotin, wie auch Omega-6 und 3-Fettsäuren auch als Nährstoffe ein.

Astaxanthin ist ein weiteres Carotinoid und gleichzeitig eines der wichtigsten Antioxidantien auch für die Haut, denn die z. B. bei Stress oder übermäßiger UV-Exposition entstandenen freien Radikale, die für die Hautalterung hauptverantwortlich sind, können durch Astaxanthin neutralisiert werden. Es ist vor allem in Algen, Lachs, Garnelen, Regenbogenforellen, Hummer und anderen Meeresfrüchten enthalten und gibt ihnen die rötliche Farbe.

Dann ist das Thema Lichtschutzfaktor von außen ein wichtiger Punkt. Denn was passiert eigentlich, wenn die Haut bräunt? Das für die Bräune verantwortliche Melanin wird quasi als Abwehrreaktion unter der Haut gebildet, wenn UV-Strahlung die Haut angreift. Was gleichzeitig bedeutet, dass jede Bräunung – und das muss nicht gleich ein Sonnenbrand sein – theoretisch einen Hautschaden hervorruft. Den besten Lichtschutz bietet natürlich die Kleidung. Aus diesem Grund sollte gerade bei Kindern durch bedeckende Kleidung v. a. auch im Wasser ein Sonnenbrand vermieden werden. Und ein schicker Sonnenhut steht doch auch uns Erwachsenen sehr gut.

Außerdem gibt es ein schier unendliches Angebot an Sonnencremes mit verschiedensten Lichtschutzfaktoren. Hier berät Sie gerne entweder Ihr Arzt oder die Beraterin in Apotheke oder Drogerie. Als kleiner Tipp: ich benutze im Gesicht einen rein mineralischen

50er Lichtschutzfaktor, also keine typische Sonnencreme. Dadurch vermeide ich, obwohl ich ihn oft tgl. verwende, sobald ich mich draußen aufhalte, die oft am Urlaubsende auftretende periorale Dermatitis (Hautausschlag/Pickelchen um Mund und Nase). Ursachen sind oft nicht geklärt, aber in dem Fall ist es meist eine Überreaktion auf zu viel chemische Sonnencreme mit hohem LSF.

Wenn man eher zu heller Haut neigt, die nicht braun sondern schnell rot wird, oder sich wie ich nicht dauernd in die Sonne legen will, dem empfehle ich den Griff zum Selbstbräuner. Auch hier gibt es eine Riesenauswahl von teuer bis billig, von stinkend bis zart duftend. Und wenn man ein paar Dinge beachtet, bekommt man auch ohne Sonne einen schönen, wie von der Sonne geküssten Teint: Selbstbräuner sollten immer lichtgeschützt und kühl gelagert und am Ende des Jahres entsorgt werden, da das für die Bräunung enthaltene DHA (Dihydroxyaceton) sonst den krebserregenden Stoff Formaldehyd abspaltet. Allerdings ist die Menge so gering, dass es wohl keine gesundheitlichen Probleme darstellt. Doch sicher ist sicher!

Um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erlangen, empfiehlt es sich, vorher die Haut gründlich zu peelen, um sie von Schüppchen zu befreien, und an den kritischen Stellen wie Knie und Sprunggelenk eine Lotion aufzutragen. Den Strandurlaubern lege ich meinen Sonnenschein-Tipp ans Herz.

Also – man sieht, dass auch hier der ganzheitliche Blick mit Maßnahmen von innen und von außen sehr wichtig ist. Dann steht einem sonnigen Sommeranfang mit viel nackter Haut nichts mehr im Wege.

Genießen Sie die Sonnenstrahlen und die Glücksgefühle. Und sollten einen doch mal die eigenen Cheesecake-Beine stören, tut's ein schönes langes Sommerkleid auch.

Sonnige Grüße
Ihre Dr. med. Britta Sonnenschein ■



Einfach ans Meer oder an den See setzen, die Haut mit nassem Sand massieren und ein wunderbares Hautpeeling der Natur genießen. Die feinen Korallen- oder Quarzpartikel befreien die Haut von Schüppchen und machen sie aufnahmefähiger für pflegende Substanzen. Nach dem Peeling einfach mit klarem Wasser abspülen und einölen, z. B. auch mit Olivenöl. Der Effekt ist eine samtweiche, strahlende Haut.



PRAXIS DR. SONNENSCHN

Fachärzte für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Notfallmedizin
Schwerpunktpraxis für biologisch ganzheitliche
Therapieverfahren

Dr. med. Britta Sonnenschein
Ostendstraße 156, 90482 Nürnberg

Tel. 0911 / 54 16 19
info@dr-sonnenschein.de
www.dr-sonnenschein.de

