



Sommer, Sonne und Mee(h)r

Unsere Haut besitzt einen eingebauten Sonnenschirm, der sich langsam einfaltet – das körpereigene Sonnenschutzsystem. Bestimmte Hautzellen produzieren bei Sonneneinwirkung Farbstoffe, welche die UV-Strahlen daran hindern, in tiefere Hautschichten vorzudringen.

Eine Verdickung der Hornschicht, genannt Lichtschwiele, ist in der Lage, das einfallende Licht zu streuen und die Wirkung zu mindern. Auch Schweiß enthält einen lichtfilternden Stoff.

Mit einer **Hautrötung** warnt uns unser Körper, wenn das Maß an zuträglicher Strahlung erreicht ist. Die Zeitdauer bis zur Hautrötung auf ungeschützter Haut ist die individuelle **natürliche Eigenschutzzeit**.

Um bei einem Sonnenbad all die **gesundheitsfördernden Wirkungen der Sonne** zu genießen, wird kein Sonnenschutz verwendet und auf die individuelle natürliche Eigenschutzzeit geachtet. „Die Menge macht das Gift“. Dieser Satz gilt auch für den Umgang mit der Sonne – wichtig ist ein Hineinspüren und Erkennen, welches Maß an Sonneneinwirkung für sich selbst angemessen ist.

Weil wir uns gerne länger in der Sonne aufhalten, als es unsere Eigenschutzzeit erlaubt, verwenden wir Sonnenschutzprodukte. Der **Lichtschutzfaktor (LSF)** gibt an, um wie viel Mal länger man in der Sonne sein kann, als es ohne Schutz möglich wäre.

Der LSF hat eine erstaunliche Entwicklung gemacht. So gab es vor 30 Jahren Produkte mit LSF 3 niedrig, 4 mittel und 5 hoch. Heute muss LSF 6, 10 als niedriges Schutzniveau, LSF 15, 20, 25 als mittleres, und LSF 30, 50 als hohes Schutzniveau bezeichnet werden. Zum Beispiel sollte ein Mensch mit einer Eigenschutzzeit von 30 min. mit einem Produkt mit LSF 50 rechnerisch 1500 min (30 min x 50) oder 25 Std. in der Sonne bleiben ohne Sonnenbrand zu bekommen.

Verlassen Sie sich nicht auf einen hohen Zahlenwert. Sonnenschutzmittel mit sehr hohen Lichtschutzfaktoren enthalten in der Regel eine Vielzahl verschiedener UV-Filtersubstanzen, die einen Sonnenbrand verhindern.

Wer aber keinen Sonnenbrand bekommt, sonnt sich länger, weil die eingebaute Warnlampe-Sonnenbrand ausgeschaltet ist. Er setzt sich auch einer Strahlung aus, deren Wirkung erst nach Jahren Folgen zeigt.

Die individuelle Schutzwirkung eines Produktes hängt von sehr vielen Faktoren ab z. B. von der aufgetragenen Produktmenge oder von der individuellen Empfindlichkeit eines Menschen ab. Der angegebene LSF ist deshalb nur ein ungefährender Richtwert.

Metallverbindungen wie Titan-Oxid oder Eisenoxid mit niedrigem LSF, welche die Strahlung wie ein Spiegel zurückschicken, ermöglichen auf hautschonende Weise einen Lichtschutz, der einen breiten Strahlenbereich (UV-A, UV-B) abdeckt. Hochwertige pflanzliche Öle, Fette und ein Extrakt aus Reiskeim schützen und pflegen zugleich, ohne die Hautatmung zu behindern.

Hinweise zur Anwendung von Sonnen-Produkten

- vor dem Aufenthalt in der Sonne auftragen, regelmäßig nachcremen, besonders nach dem Schwimmen

Hinweis für Ihr Wohlbefinden

- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen
- Auf die natürlichen Warnsignale der Haut achten
- Haut mit Kopfbedeckung und Kleidung schützen
- Auch Sonnenschirme können ein Zuviel an UV-Strahlung durchlassen, wirksamer ist ein Baumschatten

Falls die Haut trotz allem zu viel Sonne abbekommen hat, rot ist und sich warm anfühlt, hilft eine dünne Schicht Quark oder Joghurt auf die betroffenen Stellen auftragen.



Haben Sie Fragen zum Sonnenschutz, zur Haut, deren Pflege oder Gesunderhaltung? Diese und natürlich auch weitere Fragen zu gesundheitlichen Themen beantworten wir Ihnen gerne per Mail 24h/Tag, am Telefon: Montag bis Freitag von 8-12 Uhr.

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
info@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de

