

Richtiger **Schutz** bietet nur der **Schatten**

Die Haut vergisst nicht: Jeder Sonnenbrand hinterlässt bleibende Schäden.

Wie man sich und seine Kinder richtig schützt.



Text: Christina Sedens

SCHEINT DIE SONNE, geht es einem sofort besser: Der Kreislauf gerät in Schwung, Haut und Organe werden besser versorgt und Glückshormone frei gesetzt. Mit dem Ergebnis, dass der Mensch sich attraktiver und leistungsfähiger fühlt. Doch hat die Sonne auch ihre Schattenseiten, die in ihrem Fall allerdings nicht im Schatten, sondern an der prallen Sonne liegen. Beim Sonnenbad im eigenen Garten ist daher auf ausreichenden Schutz zu achten. Denn nicht immer sind hier natürliche Schattenplätze wie grosse Bäume vorhanden.

AUSREICHENDER SCHUTZ ist wichtig. Zumal die Haut das am häufigsten von Krebs betroffene menschliche Organ ist. In der Schweiz ist die Rate besonders hoch, wie ein internationaler Vergleich aufzeigt: Jährlich erkranken hier 15000 Menschen an Hautkrebs, 1700 davon an einem Melanom – Tendenz steigend.

ZWISCHEN 11 UND 15 UHR empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG), sich möglichst am Schatten aufzuhalten und sich auch dort mit Sonnencreme einzureiben. Das Sonnenschutzmittel

gilt es übrigens dick aufzutragen. Wer im Wasser war, sollte nachcremen. Zudem muss die Sonnencreme mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Je nach Hauttyp (s. Link unten) kann die Eigenschutzzeit der Haut verlängert werden. Der Lichtschutzfaktor LSF gibt an, um wie viel die Eigenschutzzeit der Haut verlängert werden kann. (LSF 15 = 15-mal längere Eigenschutzzeit.) Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung sind an der prallen Sonne ein Must.

KINDERHAUT IST BESONDERS EMPFINDLICH, weil sie noch viel dünner als die von Erwachsenen ist. Erst ab dem 4. Lebensjahr beginnt sich die Schutzfunktion der Hornschicht zu entwickeln. Auch die Eigenschutzmechanismen ihrer Augen sind noch nicht vollständig ausgebildet. Kinder sollten sich daher vor allem im Schatten aufhalten und eine Kopfbedeckung (breitrandiger Hut), ein T-Shirt und eine Sonnenbrille mit 100%-UV-Schutz tragen. Kleinkinder bis zum 1. Lebensjahr sollten der direkten Sonne überhaupt nicht ausgesetzt werden.

TEXTILER SONNENSCHUTZ gehört ebenfalls in jeden Garten. Aber aufgepasst: Nicht jeder Sonnenschirm oder -storen schützt jedoch gleich gut: Bei einem hellen Baumwollschirm dringt beispielsweise ein Grossteil der unsichtbaren UV-Strahlen durch. Den besten Schutz bieten Beschattungstextilien aus engmaschigem Polyestergerewebe in einer kräftigen Farbe. Viele gute textile Sonnenschutzsysteme sind heute auch mobil einsetzbar und spenden somit immer dort Schatten, wo er gerade gebraucht wird.

➔ **Welcher Hauttyp sind Sie? Wie lange dürfen Sie an die Sonne? Welchen Lichtschutzfaktor brauchen Sie:** www.neue-ideen.ch/hauttyp

Fotos: Foto-Zimmer/imagopoint.biz, PD

Gewinnen Sie: 1 von 3 Schatten- spendern im Wert von 6000 Franken



Experten beantworten Ihre Fragen zum Sonnenschutz

- Wie schütze ich mein Kind am besten vor der Sonne?
- Schützt jede Tuchfarbe gleich gut vor UV-Strahlen?
- Wird eine vom Sturm beschädigte Markise von der Versicherung bezahlt?
- Wie pflege ich meinen Storen am besten?

Oder welche Frage rund um die Sonne und Sonnenschutz im Freien beschäftigt Sie am meisten?

Fragen Sie unsere Experten zu den Sonnenseiten des Lebens aus. In Zusammenarbeit mit «Stobag», seit 40 Jahren Entwickler und Hersteller von textilen Sonnenschutzsystemen, hat «neue-ideen» ein Experten-Team zusammengestellt, das garantiert die richtige Antwort kennt. Jede Frage wird persönlich beantwortet. Zudem publizieren wir eine Auswahl an Fragen in unserem Juli-Heft.

So gehts: Schicken Sie uns Ihre persönliche Frage an fragebox@neue-ideen.ch oder per Post an: «neue-ideen», Kennwort: «fragebox», Rötelstrasse 84, 8057 Zürich. Vergessen Sie Namen und Adresse nicht! Einsendeschluss ist der 23. Juni 2008.

Mit dem **Ombramobil** (s. Bild) von «Stobag» haben Sie dort Schatten, wo Sie ihn brauchen. Das freistehende Sonnenschutzsystem mit Doppelmarkise lässt sich bei Bedarf umplatzieren – vielseitig und flexibel! Da keine störenden Mittelstützen nötig sind, kann der Raum voll genutzt werden: für Liegestuhl, Plantschbecken oder den Sandkasten.

Mehr Infos: www.stobag.ch



Und das gibt es zu gewinnen:

Unter allen Einsendern verlosen wir drei Ombramobile OS4000. Masse: 5,5 x 4,5 Meter. Tuchdesign kann aus über 350 Mustern ausgewählt werden. Wert: Je rund 6000 Franken. «neue-ideen» und «Stobag» wünschen viel Glück!

MARKTPLATZ

RENOVERO.ch
Ihre Online-Plattform für Handwerker

www.schrammbetten.ch
Ihr guter Schlaf ist unser Anliegen. **SCHRAMM**
espaces :
innenarchitektur & einrichtungen ag
8005 zürich
www.espaces.ch

Windschutz.ch
Ab Lager 033 437 01 37 |
Teleskop-Glas-Reiniger
ultraleicht
2 bis 18 m Höhe
sicher - schnell - sauber
033 437 01 37 www.iselieng.ch

Wir machen Platz ...

... für Ihr Inserat! Schalten Sie Ihre Werbung dort, wo Sie die Hauseigentümer garantiert erreichen – auf dem Marktplatz von «neue-ideen». Zum kleinen Preis, mit grosser Wirkung.

Wir beraten Sie gerne:
neue-ideen.ch AG, T: 043 500 40 49