Fakt

Zwischen 12:00 Uhr und 15:00 Uhr ist die Sonnenstrahlung am stärksten – dann sollte man im Schatten bleiben.

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Schnell kühlen!

Da liegt man einmal ein paar Minuten zu lange unter der Sonne und schon brennen die Schultern – der Sonnenbrand gehört zu den gefürchtetsten Begleiterscheinungen jedes Badeurlaubs.

Ein unangenehmes Spannungsgefühl, unästhetische Rötungen und schmerzhafte Blasenbildung auf der Haut – darauf kann man gerade im Urlaub gerne verzichten. An dieser Stelle gibt **meinTV – magazin** wertvolle Tipps zur Vorbeugung von Sonnenbränden – und zur Behandlung, falls es einen doch mal erwischt.

Sonnencreme richtig anwenden

Das A und O beim Thema Sonnenschutz ist die richtige Creme. Je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser.

Ein Sonnenhut bietet der Kopfhaut zusätzlichen Schutz.

Doch auch der Eigenschutz der Haut spielt eine wichtige Rolle. Dieser hängt stark von der Helligkeit, dem Bräunungsgrad und weiteren Faktoren ab. **Berechnen lässt er sich z. B. im Internet unter www.sonnenbrand-tipps.de.** Den Wert multipliziert man mit dem Lichtschutzfaktor der Sonnencreme und erhält so die Zeitspanne, in der man sich unter freiem Himmel bewegen kann, bevor man nachcremen sollte. Aber Achtung: Durch das Baden im Wasser oder das Abtrocknen mithilfe eines Handtuchs verkürzt sich diese Zeit, da das Schutzmittel Abreibung ausgesetzt ist. **Deshalb sollte man von dem ermittelten Wert rund 40 % abziehen.**

Achtung: Sand reflektiert UV-Strahlen!

Schutz durch Ernährung

Einige Inhaltsstoffe bestimmter Nahrungsmittel können bei der Vorbeugung von Sonnenbränden helfen, stellen aber natürlich keinen alleinigen Schutz dar. **Dazu gehören die Vitamine C, E und A sowie Lycopin.** Vitamin C findet man vor allem in Zitrusfrüchten und Paprikas, während Vitamin E in Kürbis, Spinat sowie Sojabohnen enthalten ist. Karotten stocken den Vitamin-A-Haushalt auf und Wassermelonen sowie gekochte Tomaten versorgen den Körper mit Lycopin. All diese Elemente sollten dem Körper über mehrere Wochen hinweg regelmäßig zugeführt werden, um die körpereigene Abwehr gegen die gefährliche UV-Strahlung zu aktivieren. Daneben spielt auch die Aufnahme von Wasser eine Rolle. **Statt der angeratenen 1,5 Liter sollte man an besonders heißen Tagen zwei bis drei Liter trinken,** um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen.

Hausmittel gegen Sonnenbrände

Trotz aller Vorsicht lässt sich ein Sonnenbrand nicht immer vermeiden. Mit einigen Mitteln kann man sich allerdings Linderung verschaffen. Joghurt ist beispielsweise ein bewährtes Hausmittel, um Sonnenbrände zu kühlen. Zeitgleich versorgt das Milchprodukt die Haut mit wertvollen Nährstoffen. Er wird pur auf die Rötung aufgetragen und mit einem Baumwolltuch abgedeckt. Auch frisch gepresster Zitronensaft hilft der Haut bei der Regeneration. Zur Behandlung wird die Frucht ausgepresst, mit 50 Millilitern Olivenöl vermischt und leicht auf die betroffene Hautstelle einmassiert. Eine rasche Schmerzlinderung versprechen auch gekühlte Gurken- und Kartoffelscheiben.

Das in Milch enthaltene Kalzium hilft dabei, die Schutzschicht der Haut aufzubauen.

Eine After-Sun-Lotion in der Handtasche ermöglicht schnelles Handeln.

Vorsicht bei Anfälligkeit

Wer bereits weiß, dass er leicht anfällig für Sonnenbrände ist, sollte es mit dem Bräunen nicht übertreiben. Möchte man sich für einen Urlaub in einem heißeren Land schon einmal vorbräunen, sollte man es mit dem Solarium nicht übertreiben, da die falsche Dosierung Hautkrebs verursachen kann. Dazu gilt es, sich bei extremer Empfindsamkeit nie der direkten Sonne auszusetzen, sondern in den Schatten zu legen. Das dauert zwar ein wenig länger, ist aber wesentlich sicherer. Nicht vergessen darf man außerdem, dass Sonnenschutz auch bei einem bedeckten Himmel nötig ist, **denn UV-Strahlen dringen durch die Wolkendecke hindurch.** Verhält man sich achtsam, kann man die Urlaubssonne allerdings genießen – und ohne schmerzende Mitbringsel heimkehren.

Fotos: Freepik / Nikitabuida; Bednyimages; Fotolia / Rido

mein TV magazin

3 Schlaf-Tipps

Für eine ideale Nachtruhe

Jeder zweite Deutsche hat Probleme beim Durchschlafen.

✖ **Schnarchen** stört nicht nur den Partner, es kann auch gefährlich sein. Wer nachts schnarcht, leidet eventuell an einer Schlafapnoe, die für kurze Atemaussetzer sorgt. Diese begünstigen wiederum Herzkrankheiten. Betroffene sollten einen Arzt aufsuchen.

✖ **20 Minuten** darf es maximal dauern, bis man eingeschlafen ist. Wälzt man sich dann noch wach im Bett herum, sollte man aufstehen und sich eine langweilige Beschäftigung im dunklen Raum suchen. Anderenfalls entsteht im Gehirn eine negative Verbindung zwischen Bett und Schlaf – das Bett sollte nur mit Müdigkeit assoziiert werden.

✖ **Koffein** stört den Schlaf. Sechs Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen sollte man auf Kaffee & Co. verzichten. Denn die Substanz erschwert nicht nur das Einschlafen selbst – der Schlaf ist mit Koffein im Körper auch weniger tief.

mein TV magazin

Griffbereiter Ratgeber

Medikamente gegen Bluthochdruck

Hat man Probleme mit der Regulierung des Blutdrucks, greift man zu Medikamenten. Doch nicht alle wirken gleich: Gute Tabletten senken Bluthochdruck nicht nur kurzfristig, sondern verhindern auf Dauer schwerere Folgen.

Viele Testberichte & Tipps

Um Patienten aufzuzeigen, welche Arznei für ihre Bedürfnisse besonders gut geeignet ist, hat Stiftung Warentest nun einen Ratgeber veröffentlicht, in dem alle gängigen Präparate genauestens unter die Lupe genommen wurden. Rund 9000 zugelassene Arzneimittel werden zu diesem Zweck auf 160 Seiten beurteilt. Dazu liefert das Buch zahlreiche hilfreiche Tipps zum alltäglichen Leben mit Bluthochdruck und beantwortet konkrete Fragen von Betroffenen.

Medikamente im Test:
Preis: 19,90 Euro
Verlag: Stiftung Warentest
ISBN: 978-3-86851-169-7