

Sonnenbaden: Warum es keine gesunde Bräune gibt

Bloß nicht blass oder kränklich wirken: Das ist vielen Menschen wichtig. Manche cremen sich daher nach dem Duschen großzügig mit Selbstbräuner ein, andere packen sich im Park, Garten oder Urlaub in die pralle Sonne. Ganz nach dem Motto: Solange das Sonnenbad nicht mit einem Sonnenbrand endet, ist es doch für die Haut kein Problem, oder?

Doch. Denn gesunde Bräune ist ein Mythos, wie die Deutsche Krebshilfe aufklärt. So weist jede sichtbare Bräunung bereits darauf hin, dass durch die UV-Strahlung der Sonne Schäden in der Haut entstanden sind.

Bräune ist demnach nichts anderes als ein Schutzmechanismus der Haut: Sie bildet den Farbstoff Melanin, um das Erbgut der Zellen vor weiteren UV-Schäden zu bewahren. Ein Eigenschutz, der jedoch nur begrenzt wirkt. Experten vergleichen Bräune oft auch mit einem „Hilferuf“ der Haut.

Warum «Sonnenbrand-Tattoos» keine gute Idee sind

Auch vor sogenannten „Sonnen-



Wer Sonne tanken will, sollte erst cremen: Gesunde Bräune gibt es nicht, sagt die Deutsche Krebshilfe. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

brand-Tattoos“, die in sozialen Medien zuletzt häufiger zu sehen waren, warnt die Deutsche Krebshilfe. Das Prinzip: Beim Sonnenbaden werden einzelne Hautpartien abgedeckt. Nach

dem Aufenthalt in der Sonne bleiben dort helle Muster zurück, während die Haut drumherum durch Sonnenbrand oder Bräune einen Kontrast dazu bildet.

Auch diese „Sonnenbrand-Tattoos“ bedeuten eine „massive UV-Belastung“, wie die Krebshilfe schreibt. Dabei verursacht jeder Sonnenbrand erhebliche Schäden am Erbgut der Hautzellen - und zahlt damit auf das Hautkrebsrisiko ein.

Die Basics für guten UV-Schutz

Was können Freundinnen und Freunde der Sonne also tun? Wer Bräune ohne Hautkrebsrisiko möchte, kommt um Selbstbräuner nicht herum. Und wenn man draußen unterwegs ist? Als Motto für guten UV-Schutz nennt die Deutsche Krebshilfe: „Meiden, kleiden, cremen“.

• Meiden

Ab in den Schatten! Insbesondere in den Mittagsstunden ist es sinnvoll, nicht in der prallen Sonne zu braten. Dann steht sie nämlich am höchsten - wodurch auch die UV-Belastung vergleichsweise hoch ausfällt.

Stichwort UV-Belastung: Wie hoch sie genau ist, lässt sich mit einem Blick in die Wetterapp ermitteln. Dort ist nämlich der UV-Index zu finden, der zwi-

schen 1 und 11+ liegen kann - je höher der Wert, desto höher das Gesundheitsrisiko. Wichtige Regel: Ab Werten von 3 sollte man sich aktiv vor der Sonne schützen.

Nicht immer stimmt der Wert in der App allerdings mit der Realität überein: Werden Sonnenstrahlen von Wasser oder hellen Hausfassaden reflektiert, kann die UV-Belastung auch höher ausfallen, so das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS).

• Kleiden

Haut, die von Stoff bedeckt ist, ist vor der Sonne geschützt. Wichtig ist auch eine Kopfbedeckung - und eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung UV400.

• Cremes

Arme, Hände, Gesicht, Nacken: Unbedeckte Körperstellen sollte man mit Sonnencreme schützen. Das BfS rät dabei zu einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Wer beispielsweise in den Bergen unterwegs ist oder einen hellen Hauttyp hat, nutzt besser 50 oder 50+. Um die Schutzwirkung zu erhalten, ist mehrmaliges Nachcremen am Tag wichtig. (dpa)

Warum Ihr Muskelkater keine Massagen mag

Das Schleppen der Umzugskisten oder die tiefen Ausfallschritte im Pilates-Kurs merken wir manchmal auch Tage später noch. Ob in Oberschenkeln, Armen oder Bauch: Warum grüßt der Muskelkater - und was lässt ihn wieder verschwinden?

Ganz von vorn: Muskelkater ist ein Zeichen dafür, dass wir unseren Muskeln etwas zu viel zugemutet haben. „Ursache sind winzige Faserverletzungen und nicht, wie früher vermutet, eine Übersäuerung des Muskels“, so der Orthopäde Martin Rinio von der Gelenk-Klinik-Gundelfingen. „Die Schmerzen am nächsten Tag sind sozusagen Begleiterscheinungen des Reparatur- oder Heilungsprozesses.“

Ruhe ist die beste Medizin

Wenn es gemein in den Oberschenkeln zieht, kann man nur unter Schmerzen vom Klo aufstehen. Und bei Bauchmuskelkater machen weder Husten noch Lachen Freude. Was tun?

Damit unser Körper seinem Reparaturprogramm möglichst gut nachgehen kann, gönnen wir den Muskeln am besten Ruhe. Heißt:

- Intensives Training ist tabu.

Frühestens nach zwei schmerzfreien Tagen sollte man damit einsteigen, rät Rinio

- Entspannte Spaziergänge und leichte Lockerungs- und Dehnübungen können hingegen guttun.
- Manchen hilft bei schmerzenden Muskeln Wärme, etwa in Form eines Saunabesuchs oder einer warmen Badewanne. Andere empfinden Kälte als wohltuender gegen den Schmerz.

Durchkneten? Lieber nicht!

Wer allerdings den Impuls hat, die schmerzenden Muskeln kräftig durchzukneten, verkneift ihn sich lieber. Massagen können sogar kontraproduktiv sein: Dadurch wird ein mechanischer Reiz auf die Muskeln ausgeübt, der die Faserverletzungen verstärken kann, warnt Martin Rinio.

Apropos Massagen: Sie können umgekehrt auch Auslöser für Muskelkater sein. Auch intensives Bearbeiten des Muskels kann nämlich zu winzigen Rissen führen. Möglich ist laut Gelenk-Klinik Gundelfingen auch, dass sich die Muskeln als Abwehrreaktion auf ungewohnte Massa-

getechniken anspannen und dadurch Muskelkater entsteht.

Muskelkater hat manchmal viel Ausdauer

So schön es auch wäre: Oft bleibt Muskelkater länger als nur einen Tag. Er kann bis zu sieben Tage andauern, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Wer drei Wochen nach dem Training noch ein Ziehen in den Muskeln verspürt, sollte Martin Rinio zufolge einen Arzt aufsuchen, um ernsthafte Verletzungen auszuschließen.

Was vor Muskelkater schützen kann

Vornehmen kann man sich, künftig beim Aufwärmen etwas gewissenhafter vorzugehen. Dadurch werden die Muskeln besser durchblutet und starten weniger steif ins Training. Das senkt das Risiko für Muskelverletzungen.

Ebenfalls wichtig: beim Training nicht zu übertreiben. Auch Dranbleiben lohnt sich: „Beanspruche und trainiere ich meine Muskeln regelmäßig, so reduziert sich die Wahrscheinlichkeit eines Muskelkaters erheblich“, so Rinio. (dpa)

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN **HANNOVER** CALENBERGER ESPLANADE 1-8

GOLDFUXX

GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig

OPHIRUM MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg

GOLDFUXX BREMEN
Fedelhören 12
28203 Bremen

Bundesweit 42 Standorte

Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

9734201_002626