



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

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 „Sonnenbrand-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 zwischen 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.

• Cremen

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)

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

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist **GOLDFUXX**

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

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

GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG
Wendenstr. 57
38100 Braunschweig

OPHIRUM MAGDEBURG
Breiter Weg 213
39104 Magdeburg

GOLDFUXX BREMEN
Fedelhöfen 12
28203 Bremen

Bundesweit 42 Standorte

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

www.ophirum.de

Getränkeland Sander
Salzgitters großer Getränkemarkt · Riesenauswahl auf ca. 1300 m²

Einbecher 11.99 Brauherren verschiedene Sorten 20x 0,33 l, 1 l = 1,82 € + 3,10 € Pfand	König Pilsener 12.99 Pilsener 24x 0,33 l, 1 l = 1,64 € + 3,42 € Pfand
WOLTERS 10.99 Pilsener 30x 0,33 l, 1 l = 1,11 € + 3,90 € Pfand	BAD HARZBURGER 4.99 Niedlich aus dem Harz Classic, Medium, Naturell und feinperliger 12x 0,75 l, 1 l = 0,55 € + 3,30 € Pfand
Monchsbo 15.99 verschiedene Sorten 20x 0,50 l, 1 l = 1,60 € + 4,50 € Pfand	WEINLAND KÖNIGSBACH NEUSTADT 4.99 Grauer Burgunder Halbtrocken und Trocken 1x 0,75 l, 1 Liter = 6,65 €
VILSA 5.49 Classic, Medium, Feinperliger und Naturell 12x 0,70 l, 1 l = 0,65 € + 3,30 € Pfand	deit 9.99 verschieden Sorten 12x 1,00 l, 1 l = 0,83 € + 3,30 € Pfand
Krombacher 15.99 verschiedene Sorten Plus 6er Träger Gratis 24x 0,33 l, 1 l = 2,02 € + 3,42 € Pfand 20x 0,50 l, 1 l = 1,60 € + 3,10 € Pfand	BAD PYRMONTER 6.99 Classic, Medium und Naturell 12x 0,75 l, 1 l = 0,78 € + 3,30 € Pfand

Wir vermieten für Ihre Feiern und Feste Zapfanlagen, Schankwagen, Kühlwagen, Tresen, Stehtische und Bierzeltgarnituren.

Abholpreise – solange Vorrat reicht! – Für Druckfehler keine Haftung
Angebote vom 23.05.2026 bis 30.05.2026

Salzgitter-Bad, Daimlerstraße 6, Industriegebiet, Tel. (0 53 41) 3 18 88, Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Sa. 8.00 – 16.00 Uhr – Fragen Sie nach unserem Lieferservice

Mein Personal Trainer ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

Jobs für NIEDERSACHSEN

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de