



Urlaubszeit ist Sonnencreme-Zeit?

Noch sind in fast allen Kantonen Sommerferien. Auch die Herbstferien sind nicht mehr allzu fern. Urlaubszeit bedeutet auch immer gleichzeitig Sonnencreme-Zeit. Doch Vorsicht ist geboten! Denn um die Qualität unseres Sonnenschutzes machen wir uns oft zu wenig Gedanken.

Viele Sonnencremes enthalten Kleinstpartikel (Nanomaterialien), auch chemische Lichtschutzfilter genannt. Diese sind zwar kennzeichnungspflichtig geworden, dennoch wissen die wenigsten über die möglichen Folgen dieser Inhaltsstoffe Bescheid. Chemische Lichtschutzfilter haben eine hormonaktive Wirkung. Hormonaktive chemische UV-Filter wurden schon in Muttermilch gefunden und führen zur Vergrößerung der Gebärmutter. Sie konnten schon in Fisch und Seen nachgewiesen werden. Dies bedeutet, dass diese Teilchen Zellwände passieren können und sich in Organen ablagern. So stellen sie nicht nur ein gesundheitliches Risiko, sondern auch eine Umweltbelastung dar. Nicht auszumalen, welche gesundheitlichen Folgen wir damit heraufbeschwören!



Sonnencremes mit folgenden UV-Filtern/Nanomaterialien haben nachweislich eine hormonaktive Wirkung: Benzophenone-3 (BP-3), Homosalate (HMS), Methylbenzylidene-Camphor (4-MCB), Octyl-Methoxy-Cinnamate (OMC), Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA).

Tipp: Entgegen der weitverbreiteten Meinung der Medien sollte es in Erwägung gezogen werden, den Lichtschutz durch Vorbräunen im Solarium zu erhöhen! Bereits durch 6 – 10 Sonnenbäder von 10 bis 15 Minuten im Sonnenstudio (bevor es in den Urlaub geht), kann die Haut ihren natürlichen Schutz vor zu starker UV-Strahlung aufbauen, was ca. einem Lichtschutzfaktor 8 entspricht. Das genügt zu Beginn der Ferien, wenn am Urlaubsort vernünftig mit der Sonne umgegangen wird, um nicht sofort einen Sonnenbrand zu bekommen. Im Sonnenstudio Ihres Vertrauens finden Sie die entsprechenden Informationen und Unterlagen für einen individuellen Besonnungsplan oder rufen Sie Ihren Studiobetreiber an und vereinbaren einen Beratungstermin.

Und nicht nur das: Die UV-Strahlen der Sonne und des Solariums bilden bis zu 95 % des lebenswichtigen und unverzichtbaren Vitamin D in unserer Haut. Ein Multitalent für die Erhaltung unserer Gesundheit. Schon eine Sonnencreme mit niedrigem LSF blockiert diese Bildung fast vollständig. Ein Grund mehr, sich über eine natürliche Alternative zur Sonnencreme Gedanken zu machen!

Weitere Informationen zu diesem Thema und zum wichtigen Vitamin „D“ finden Sie auch auf der Homepage vom Photomed-(Solarium-)Verband Schweiz: www.photomed.ch