



# Darüber Spricht man heute: Sonnenschutzmittel

## Sonne: Lust und Leiden(schaft)?

Die Sonne: Lust und Leidenschaft. Wer schon einen Sonnenbrand hatte weiß, was die Lust am Sonnenbad mit einem satten Sonnenbrand an Leiden schafft! Sonne auf der Haut ist eine Wohltat für Leib und Seele. Es gibt kaum etwas Schöneres als die warmen Sonnenstrahlen auf unserer Haut zu genießen, das leichte prickeln der Sonne zu spüren.

Keine Frage – sonnengebräunte, gut gepflegte Haut lässt uns attraktiver aussehen. Doch beim Genießen der Sonne ist Vorsicht geboten. Denn die Sonne hat auch ihre Schattenseiten – zumindest für unsere Haut.

### Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten

Wird Sie zu intensiv genossen, überfordert das Sonnenlicht schnell die Reparatur- und Abwehrsysteme unserer Haut. Durch die Ozonschicht dringen die Strahlen auf die Erde. Dabei werden die kurzwelligen UV-C Strahlen bereits an der Ozonschicht absorbiert. Von den mittelwelligen UV-B Strahlen gelangen ca. 10 % und von den langwelligen UV-A Strahlen sogar 90 % auf die Erde und

damit auch auf unsere Haut. UVA macht „Alt“, sie dringen in die tieferen Hautschichten ein und UVB ist „Böse“, sie dringen nur in die oberen Hautschichten und sind maßgeblich bei der Entstehung von Hautkrebs verantwortlich. Jeder weiß nun, dass er sich vor Genuss in der Sonne schützen sollte. Was passiert hier aber mit dem Sonnenschutzmittel auf der Haut? Die Haut als unser größtes sichtbares Organ offenbart Unstimmigkeiten im Körper, angefangen von Hautunreinheiten bis zu Schuppenflechte, Entzündungen und anderen deutlich sichtbaren Hauterkrankungen. Somit gehören Sonnenschutzmittel sicherlich zu den Kosmetikartikeln die jeder unbedingt braucht. Jedoch gerade hier offenbaren sich in der Qualität der Sonnenschutzfilter enorme Unterschiede. Gerade aktive Menschen beklagen die klebrige, spannende und schweißtreibende Wirkung der meisten Sonnenschutzmittel. Hier „fängt“ sich jegliche Art von Staub, Sand oder Erde fast magnetisch, besonders auf behaarten Stellen auf der Haut, und man fühlt sich wie ein „paniertes Schnitzel“ – nur nicht so lecker!



Ein besonders Augenmerk richtet sich auf die zarte Kinderhaut. Gerade hier „merkt“ sich die Haut sämtliche „Fehlritte der Jugend“.

### Vom Hilfsmittel zur Gefahr?

So berichteten die Medien am 05. und 06.06.2014 über eine kuriose Entwicklung im Zusammenhang mit Sonnenschutzmitteln in den USA. Eine Schule im US-Bundesstaat Texas erlaubt dem Bericht zur Folge nur Schülern mit ärztlichem Attest, Sonnenmilch mitzubringen. „Sonnenschutzmittel ist eine giftige Substanz und diese können wir nicht in unserer Schule zulassen“, hieß es zur Erklärung. Es handele sich um eine Sicherheitsmaßnahme, da andere Kinder auf die Mittel allergisch reagieren könnten. Mancherorts ist es in den USA sogar Gesetz. So begründete eine weitere Schule in Washington, lediglich ein landesweites Gesetz zum Schutze der Kinder zu befolgen. (Quelle: n-tv.de, dpa vom 05./06.06.2014) Ja, was ist jetzt hier das größere Übel, ein Sonnenschutzmittel, das sich extrem unangenehm auf der Haut anfühlt – angereichert mit oftmals gefährlichen Inhaltsstoffen, die über die Haut in den Körper aufgenommen werden – oder ein satter Sonnenbrand mit hautzerstörender Wirkung? Hier ist manche Naturkosmetik bereits wertvolle Meilensteine in der Entwicklung gegangen. Mittlerweile ist die hochwertige Naturkosmetik frei von Paraffin, Silicon, Parabenen und PEG. Tatsache ist, dass übermäßiges Sonnenbaden ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellt und der Haut zuliebe vermieden werden sollte.

### Sonnenbaden wird zum Vergnügen

In Maßen und in gleichzeitiger Verbindung mit dem richtigen Sonnenschutzmittel ist es allerdings ein wunderbares Vergnügen für Jung und Alt, insbesondere mit dem konsequenten Verzicht auf hautbelastende Inhaltsstoffe. Besonders komfortabel ist ein Sonnenschutzspray. Ergänzende Pflege bietet ein After Sun Pflegemittel das der Haut nach dem Sonnenbad die verlorene Feuchtigkeit zurückgibt. Hochwertige natürliche Produkte ziehen extrem schnell ein, kleben nicht und hinterlassen keinen Fettfilm auf der Haut. Dabei haben diese einen höheren Anteil an wertvollen pflegenden Ölen im Vergleich zu herkömmlichen Sonnencremes. Als Tipp empfehlen wir einen speziellen Sonnenschutz mit SPF 50+ für besonders empfindliche Stellen, wie Lippen, Nase, Wangen und Stirn, der in jede noch so kleine

Tasche passt. Ein hoher Anteil an wertvollem Aprikosenkernöl kann ihn das ganze Jahr über zu einem echten kleinen „Bodyguard“ machen. So gerüstet beschert uns die Sommersonne ein unverwechselbar schönes Körper- und Lebensgefühl. Mit dem „richtigen“ Sonnenschutzmittel sogar ein luxuriöses Körpergefühl für höchste Ansprüche, auf das man nicht mehr verzichten möchte.

Weitere Informationen können Sie bei uns in der „Sonnen“-Sprechstunde unter 0 80 42 / 50 14 30 erhalten.

### Lucia Ossiander-Kukuljan

Heilpraktikerin  
Fa. KopfNuss  
Gesundheit mit Köpfchen  
Claus-Bergen-Weg 5a  
83661 Lenggries  
Telefon 0 80 42 / 50 14 30  
www.kopf-nuss.de/aktuelles  
gesundheits@kopf-nuss.de  
Fotos: Stutterstock  
Quellen (dpa, N-TV.de,  
www.kosmetikanalyse.de)

**Freiraum**

Dein Freiraum für ganzheitliches Wohlbefinden.

- Massagen
- Hebamme
- Shiatsu
- Seminare
- Physiotherapie
- Ayurveda

Freiraum – Die Praxismgemeinschaft  
Eichenweg 21 | 82515 Wolfratshausen | Mobil: 0170 4482040  
info@maria-simon.de

**HEALTH GARDEN**

Angebot des Monats:  
**Fachfußpflege für € 24.–**

Katja Sachenbacher • Lenggrieser Straße 39a • Bad Tölz  
Tel. 08041/7938105 • www.healthgarden.de

**Naturheilpraxis Lichtblick**

Stephanie Staudacher, Heilpraktikerin

**Schwerpunkte**

- Klassische Pflanzenheilkunde
- Akupunktur
- Schmerzlose Laser-Akupunktur
- Neuraltherapie
- Manuelle Therapien
- Hyaluronsäurebehandlung
- Aus- und Ableitungsverfahren

Am Griesbichl 3  
82541 Münsing  
Tel. (08177) 20 44 77  
www.naturheilpraxis-lichtblick.de  
info@naturheilpraxis-lichtblick.de

**Thomas Gogulski**  
Masseur • Heilpraktiker

Praxiszeiten:  
Mo, Mi, Do 7 – 12 Uhr  
Di, Fr 15 – 19 Uhr

Privatpraxis  
☎ 08041/7969382

Bitte telefonische Terminvereinbarung

- Klassische Massagen
- Manipulativmassage n. Dr. Terrier
- Manuelle Lymphdrainage
- Kinesio-Taping (medizinisches Taping)
- Shiatsu-Therapie (traditionelle japanische Behandlungsform)
- Traditionelle chinesische Medizin
- Akupunktur
- QiGong

Gewerbering 22 • 83646 Bad Tölz • hp-th.gogulski@t-online.de

**Honigmassage 60 Min. 45.- €**

Einige positive Auswirkungen sind:

- Entgiftung
- Schlacken aus dem Unterhautgewebe werden gelöst
- Das Bindegewebe wird gelockert
- Die Durchblutung wird gefördert
- Der Kreislauf wird angeregt
- Schwermetalle können ausgeschieden werden
- Verspannungen werden gelöst

Neugierig geworden? Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin!

**Sylvia Gorfer, Heilpraktikerin, Marktstr. 2, Bad Tölz, Tel. 08042/974296**