



Die Sonne: Freund und Feind - Gut fürs Gemüt, aber schlecht für die Haut

Die Sonne: Freund und Feind - Gut fürs Gemüt, aber schlecht für die Haut
Sie spendet Wärme, lässt die Stimmung steigen und stärkt das Immunsystem. Doch wie fast alle schönen Dinge im Leben, hat auch die Sonne Schattenseiten. Sie heißen Hautirritation, Sonnenbrand und Hautkrebs. Für einen gesunden und sorglosen Sonnengenuss bedarf es daher einiger Vorsichtsmaßnahmen.
Laut einer Umfrage des Marktforschungsinstituts Emnid ist der Sommer die beliebteste Jahreszeit der Deutschen. Mit 42 Prozent favorisieren wir die warmen Monate, gefolgt vom Frühling mit 32 Prozent. Warum? Sonnenklar: Egal ob grillen, baden oder im Biergarten sitzen - der Sommer bietet viele Möglichkeiten die Freizeit unter freiem Himmel zu verbringen.
Doch Vorsicht: Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Bei übermäßigem Sonnengenuss leidet besonders die Haut. Dann drohen nicht nur schmerzhaft Sonnenbrände und vorzeitige Hautalterung, sondern auch ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Denn Sonnenlicht setzt sich aus unterschiedlichen Komponenten zusammen. Besonders gefährlich ist die ultraviolette Strahlung (UV). Deren UVA-Strahlen z.B. bewirken zwar eine Bräunung der Haut, können aber auch verantwortlich sein für lichtbedingte Hautirritationen, Hautalterung und Entstehung von Hautkrebs.
Besonders zuverlässigen, gut verträglichen und wasserresistenten Schutz bieten Daylong-Produkte. Die liposomale Sonnenschutzformulierung entfaltet ihre Wirkung gleichmäßig auf der Hautoberfläche und bietet hochwirksamen UVA- und UVB-Schutz. Daylong lässt sich gut verteilen, zieht schnell ein und pflegt die Haut mit Aloe Vera und Vitamin E.
Coole Tipps für heiße Tage
Wie kann ich meinem Körper helfen mit extremer Hitze klarzukommen?
Die Körpertemperatur bei starker Hitze konstant zu halten, ist für den Organismus eine hohe Belastung. Um eine Dehydratation zu vermeiden, sollte man im Sommer besonders viel trinken. Ansonsten drohen Hitzekollaps oder Hitzschlag.
Wie schlafe ich im Sommer am besten?
Bei extremer Hitze schlafen viele Menschen schlecht. So bereiten Sie sich auf "heiße Nächte" vor: Halten Sie die Temperatur im Schlafzimmer so gering wie möglich, indem Sie tagsüber Fenster und Vorhänge geschlossen halten. Auch ein nasses Handtuch vor dem offenen Fenster erzeugt Kälte im Raum. Außerdem hilft es, sich vorm Schlafengehen lauwarm abzduschen. Das öffnet die Poren und Hitze kann entweichen.
Wie schütze ich mich am besten vor Sonnenbrand
Co.?
Konsequentes Eincremen mit einer zuverlässigen Sonnenschutzlotion ist unverzichtbar. Typische Anwenderfehler gilt es zu vermeiden: An manchen Stellen wird die Lotion z.B. nicht richtig verrieben, andere Körperteile werden komplett vergessen und generell wird zu wenig Sonnencreme benutzt. Moderne Sonnenschutzlotionen verfügen über ein Dispenser-System, das angibt, wie viele Hübe für welche Hautpartie benötigt werden.
Gesundheit Adhoc
Schumannstraße 6
10117 Berlin
Telefon: +49 - 30 - 80 20 80 580
Telefax: +49 - 30 - 80 20 80 589
Mail: info@gesundheit-adhoc.de

Pressekontakt

Gesundheit Adhoc

10117 Berlin

info@gesundheit-adhoc.de

Firmenkontakt

Gesundheit Adhoc

10117 Berlin

info@gesundheit-adhoc.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage