



Der Sonne entgegen

Hautsache. Die ersten warmen Strahlen sind genossen, auf UV-Schutz wird aber meist noch vergessen. Halbwahrheiten rund um Filter und Wirkstoffe verwirren zusätzlich

Fakten und Inhaltsstoffe

Filter

Je weiter vorne ein Inhaltsstoff in der Bestandteil-Liste steht, desto mehr davon ist enthalten. Für UVB wird unter anderem empfohlen: Diethylhexyl Butamido Triazone (Isocotrizinol), Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid (Enzulisol), Drometriszole Trisiloxane DTS (Mexoryl XL). Bei UVA: Butyl Methoxydibenzoylmethane (Avobenzon), Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (Uvinul A Plus)

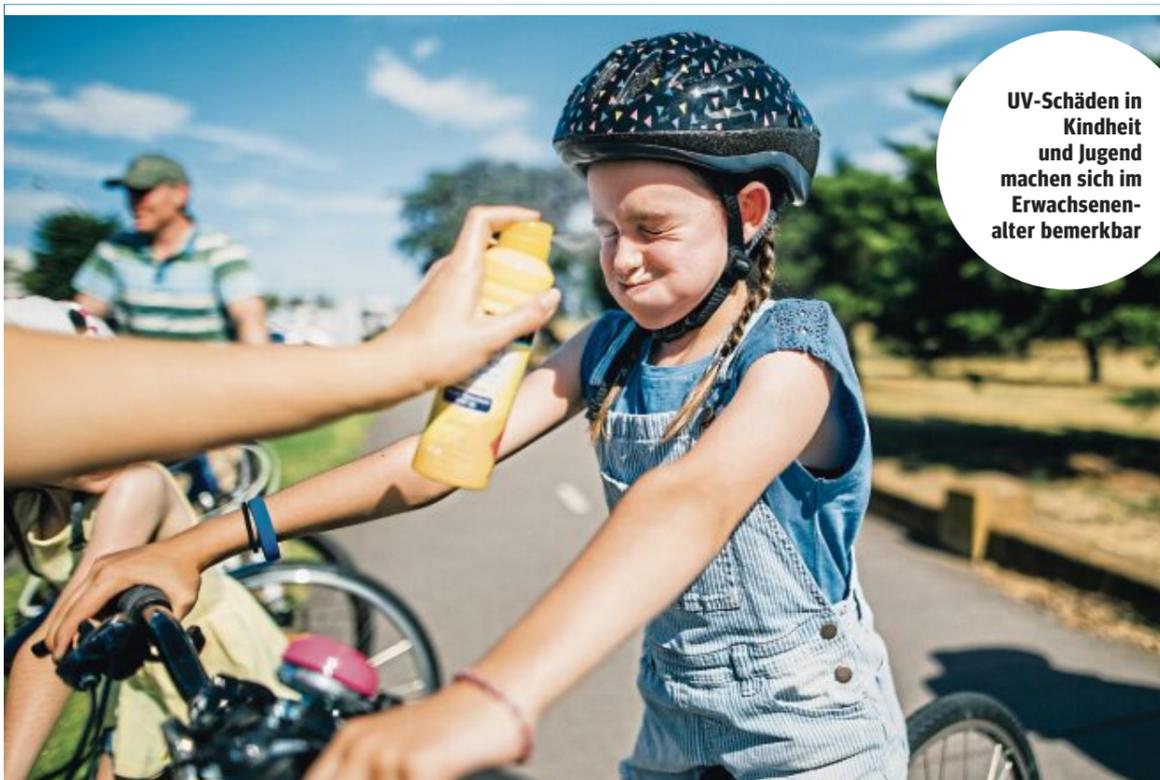
Finger weg

Nicht empfehlenswert sind die veralteten Filter Homosalate, verschiedene Benzophenone, Octocrylene und mineralische Filter mit Nanopartikeln

1.600

Personen

erkranken jährlich an schwarzem Hautkrebs. Die Zahl der in der Jugend durchgemachten Sonnenbrände hängt direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammen



UV-Schäden in Kindheit und Jugend machen sich im Erwachsenenalter bemerkbar

VON CHRISTINA MICHLITS

Die Sonnencreme – für viele ein leidiges Thema, das meist mit einem schlechten Gewissen verbunden ist, weil nachlässig eingecremt oder ganz darauf vergessen wird. Eine aktuelle deutsche Umfrage zeigt, dass ein Drittel der Befragten nur im Urlaub oder im Freibad Sonnenschutz benutzt. Männer noch seltener als Frauen. Die österreichische Dermatologin Tamara Kopp kennt das Problem, warnt neben bösartigen Melanomen aber auch vor Hautalterung und weißem Hautkrebs: „Sonne ist der Hauptfaktor für Falten und Altersflecken.“ Dennoch gilt der tägliche Schutz hierzulande noch immer als Ausnahme.

Und dann kursieren auch noch unzählige Mythen rund um Sonnencreme: Dass die chemischen Filter in

konventionellen Produkten in den Körper gelangen und gesundheitsschädlich seien. Setzt man also lieber auf mineralische Filter, die einen weißen Film hinterlassen, aber gesünder sein sollen? Oder kann man die chemische Billigvariante aus dem Diskonter schmieren?

Auf moderne Filter achten

Dass der tatsächlich problematische Filter Octocrylen nicht enthalten sein soll, steht fest. Viele Anbieter werben inzwischen mit einem „Ohne Octocrylen“-Hinweis. „Das Thema ist sehr unübersichtlich. Ideal ist es, wenn man Produkte nach nicht empfehlenswerten Filtern auf der Inhaltsstoffliste untersucht“, erklärt Kopp (siehe Kasten links). Ansonsten sind neue chemische Filter „gut und auf jeden Fall zu empfehlen. Mineralische

trocknen oft aus, weißeln und gelangen, wenn sie Nanopartikel enthalten, vielleicht ebenfalls in den Körper.“ Wer auf Anti-Aging setzt, solle neben UVB (Sonnenbrand und Melanome) auf genügend UVA Schutz durch moderne Filter achten. UVA-Strahlen erzeugen neben Falten auch chronische Schädigungen, die für den weißen Hautkrebs verantwortlich sind.

Doch die beste Creme (die laut vielen Tests keine Preisfrage ist) nützt nichts, wenn sie nicht verwendet wird. „Den Schutz unbedingt in die tägliche Routine einbauen. Da haben es Frauen mit einem Lichtschutzfaktor in Tagescremen oft leichter. Männer können schnell einziehende Gels versuchen, wenn sie Cremes nicht gewohnt sind“, rät Kopp. Im Zweifel gilt immer: Jeder Sonnenschutz ist besser als keiner.

Mein Freitag

VON CLAUDIA STELZEL-P



Wenn Kaninchen Kaninchen kriegen, kriegen Rammler Probleme

Wundersam. Es gibt ja etliche Wunder der Natur. Sie sind bestimmt nicht so eine biologische Null wie ich und wissen deshalb, dass Kaninchenweibchen quasi durchgehend Junge bekommen können. Mir war das neu. Und deswegen staunte ich nicht schlecht, als die zwei Kaninchendamen unserer Nichten innerhalb von vier Wochen gesamt 20 Babys bekamen.

Verantwortlich dafür war niemand geringerer als Rammler Benni. Als ob er es spüren würde, dass das Ende seiner Zeugungsfähigkeit nahe war, gab er noch ein letztes Mal alles. Dann setzte die Tierärztin dem wilden Treiben ein Ende. Genug Nachwuchs für ein ganzes Leben gezeugt, also schnipp schnapp, Hoden ab. Benni ist jetzt kastriert und Kaninchenmännchen legen danach angeblich ein viel ausgeglicheneres Verhalten an den Tag, können ihrem Bedürfnis nach Gesellschaft nachkommen, ohne ständig Nachwuchs zu zeugen, leben länger und gesünder. Nicht, dass ich das wüsste, aber ich habe mich informiert.

Unliebsam. Wundersame Vermehrungen gibt es nicht nur im Tier-, sondern auch in unserem Familienreich. Wie von Zauberhand vervielfachen sich die vergessenen Jausenboxen in den Schultaschen, die gebrauchten Socken und T-Shirts auf dem Kinderzimmerboden, die Stifte auf dem Schreibtisch und die Bücher auf der Couch, wenn, ja wenn sie niemand an den adäquaten Platz – in diesem Fall Spülmaschine, Waschmaschine, Federschachtel, Bücherregal – zurückeräumt. Nun greifen wir Eltern nicht zu drastischen Methoden, um unerwünschte Vermehrungen zu unterbinden. Sondern wir reden uns den Mund fusselig, jeden einzelnen Tag mehrmals. Deswegen gehe ich jetzt Babyhasen streicheln, das beruhigt das Gemüt ungemain.



PRIVAT claudia.proell@kurier.at

KURIER

AUTOMARKT



VW	VW	VW	VW	VW
TOURAN COMFORTLINE TDI SCR DSG 5-SITZER	GOLF HIGHLINE 1,5 TSI ACT DSG	GOLF TDI	POLO COMFORTLINE TSI OPF	CADDY KASTENWAGEN TDI
115 PS, EZ 11/2018	150 PS, EZ 01/2018	115 PS, EZ 08/2018	95 PS, EZ 06/2020	75 PS, EZ 06/2018
IHR PREISVORTEIL € 10.114,- AKTIONSPREIS € 23.990,-	IHR PREISVORTEIL € 16.984,- AKTIONSPREIS € 20.500,-	IHR PREISVORTEIL € 13.088,- AKTIONSPREIS € 14.990,-	IHR PREISVORTEIL € 6.248,- AKTIONSPREIS € 18.500,-	IHR PREISVORTEIL € 4.428,- AKTIONSPREIS € 17.450,-
pruckner	pruckner	pruckner	pruckner	pruckner
	Autohaus Pruckner 3250 Wieselburg, Zur Autobahn 3 Tel.: 07416/52466-0 wieselburg.pruckner@pruckner.co.at		Autohaus Pruckner 3270 Scheibbs, Gewerbestraße 5 Tel.: 07482/42966-0 scheibbs.pruckner@pruckner.co.at	

Privatkundenpreis abzgl. individ. Händlerzuschuss und jeweils ausgelobter Boni bei Finanzierung über die Porsche Bank Versicherung. Die Boni sind unverbindl., nicht kart. Nachlässe inkl. USt. und NoVA und werden vom Listenpreis abgezogen.
 1) € 1.000,- Bonus bei Finanzierung eines max. 24 Monate alten Jungwagens mit dster. Erstzulassung der Marke VW (ausgen. up!, e-up!, Polo, T-Cross, Taigo, ID.3, ID.4 und ID.5 mit € 500,- Bonus; ausgenommen Arten SB mit € 2.000,- Bonus), Audi, SEAT & CUPRA (alle Modelle € 500,- Bonus), SKODA (ausgen. Fabia mit € 500,- Bonus) und VW Nutzfahrzeuge über die Porsche Bank. 2) € 500,- Versicherungsbonus bei Finanzierung und Abschluss einer KASKO Versicherung eines Jung-/Gebrauchtwagen der Marke VW, Audi, SEAT, SKODA und VW Nutzfahrzeuge über die Porsche Bank Versicherung. Aktionen gültig bis 30.06.2022 (Kaufvertrags-/Antragsdatum), Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Ausgen. Sonderkalkulationen für Flottenkunden und Behörden. Stand 03/2022.