

Gut geschützt für wenig Geld

16 von 17 getesteten Sonnenschutzcremes schützen die Haut sehr gut vor UVA- und UVB-Strahlen. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung der Stiftung Warentest. Auf dem Prüfstand waren Sonnenschutzmittel mit mittlerem Lichtschutzfaktor (LSF) zwischen 15 und 20. Testsieger war die Cien Sun Sonnenmilch Classic von Lidl. Damit zeigt sich, dass Sonnenschutz nicht teuer sein muss. 100 ml von diesem Produkt kosten nur 92 Cent. Zum Vergleich: Bei dem ebenfalls sehr guten Sun Sport Dry Touch Gel von Lancaster kostet die gleiche Menge 36 €. In puncto Sonnenschutz fiel nur ein Produkt durch. Das Sonnen-Fluid von Annemarie Börlind erreichte den ausgelobten Schutzfaktor von 20 nicht und erhielt deshalb die Note „mangelhaft“. Der Schutz vor UV-Strahlung steht bei einem Sonnenschutzmittel im Vordergrund. Daneben bieten einige aber auch Hautpflege an. Im Test fielen vier Produkte auf, die die Haut gut mit Feuchtigkeit versor-



Foto: Fotolia/mito

Sonnenschutzmittel muss großzügig aufgetragen werden, damit es die Haut ausreichend schützt.

gen. Neben dem Testsieger von Lidl waren das Sun Ozon von Rossmann sowie die Sonnenmilch und das Sonnenspray von Nivea Sun. Sonnenschutzmittel mit mittlerem LSF eignen sich für dunklere Hauttypen und Erwachsene mit bereits vorgebräunter Haut. Menschen mit heller Haut sollten zu Mitteln mit einem höheren LSF greifen. Entscheidend für die Wahl eines Sonnenschutzmittels ist aber auch, wie lange und wo es schützen soll. Im Gebirge und am Meer sowie auf Wanderungen und Radtouren rät die Stiftung Warentest allen Menschen, unabhängig vom Hauttyp, einen höheren Schutzfaktor zu wählen.

Baby auf Reisen

Wer mit einem Baby verreist, sollte auf Folgendes achten:

- Klären Sie bei Flugreisen vorab, welche und in welcher Form Nahrung mit in das Flugzeug genommen werden darf.
- Beim Starten und Landen sollte das Baby trinken oder einen Schnuller bekommen. Durch das Schlucken sorgt es für Druckausgleich.
- Im Flugzeug trocknen die Schleimhäute des Babys rasch aus. Daher ist ausreichendes Trinken und regelmäßiges Befeuchten der Schleimhäute mit Kochsalzlösung oder Muttermilch sehr wichtig.
- Auch im Auto oder Zug ist häufiges Trinken wichtig. Babys sollten dabei häufig, aber kurz trinken, weil die sogenannte Vordermilch mehr Flüssigkeit enthält und daher den Durst besser löscht.
- Näheres zum Thema finden Sie in dem Merkblatt „Babys auf Reisen“, das kostenlos heruntergeladen werden kann unter

➔ www.hanreich-verlag.at/gratis-downloads.html

Reisekrankheiten vermeiden

Fernreisende sollten sich mit Impfungen vor Infektionskrankheiten schützen, rät das Deutsche Grüne Kreuz e.V. Zum Beispiel Hepatitis A wird durch verunreinigte Getränke, Wasser und Nahrungsmittel, durch Muscheln oder ungenügend gegarte Meeresfrüchte übertragen. Eine Impfung zwei Wochen vor der Abreise reicht für einen guten Schutz aus, nach 6 bis 18 Monaten gibt es eine Auffrischungsimpfung. Bei Rucksackreisen sollte auch über eine Typhus-, Tollwut- oder Hepatitis-B-Impfung nachgedacht werden. Außerdem gilt es, die Standardimpfungen zu aktualisieren. Bei Kindern sollte überprüft werden, ob sie tatsächlich alle anstehenden Impfungen erhalten haben. Und auch Kinder benötigen die Reiseimpfungen, die für Eltern ratsam sind, je nach Urlaubsort etwa die Impfungen gegen Hepatitis A, Gelbfieber, Typhus oder Tollwut. Falls nötig, müssen auch sie Malaria-Medikamente nehmen. Konsequente persönliche Hygiene wie häufiges Händewaschen und

Sonne ohne Reue genießen

Die ultraviolette Strahlung der Sonne ist der größte Risikofaktor für das Entstehen von Hautkrebs. Vor allem unregelmäßige aber intensive UV-Belastungen, wie ausgiebige Sonnenbäder, begünstigen das Entstehen von schwarzem Hautkrebs. Sie gibt deshalb Tipps, wie sich die Sonne im Sommer ohne Reue genießen lässt:

- Zwischen 11 und 16 Uhr drinnen oder im Schatten aufhalten.
- Bei Aktivitäten im Freien auf den UV-Index achten. Dieser beschreibt die Stärke der UV-Strahlung. Der UV-Index für Deutschland ist im Internet abrufbar unter www.bfs.de/uv-prognose.
- Am besten schützt textiler Sonnenschutz, bestehend aus einem dicht gewebten T-Shirt oder Hemd, Tuch, Kappe oder Hut mit Schirm und Nackenschutz sowie Schuhen, die den Fußrücken bedecken.
- Bei Schutzkleidung auf die Kennzeichnung achten: UV-Protection-Factor UPF 30 oder Prüfsiegel UV-Standard 801.
- Sonnenbrille tragen mit der Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1E und Standard UV-400.
- Sonnenschutzmittel nicht verwenden, um den Aufenthalt in der Sonne zu verlängern.
- Unbekleidete Hautpartien mit Sonnenschutzmittel eincremen.

- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 benutzen, die einen UVA- und UVB-Schutz bietet.
- Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen und besonders auf die Sonnenterrassen des Körpers achten: Nase, Ohren, Lippen, Schultern, Fußrücken.
- Eincremen nach zwei Stunden wiederholen, ebenfalls nach dem Baden. Achtung: Das wiederholte Eincremen verlängert nicht die Sonnenschutzzeit.



Foto: C.Falk/Pixelio

Eine Mütze mit Krempe schützt Kopf und Nacken vor der Sonne.

- Rohes Obst und Gemüse nur essen, wenn es selbst geschält wurde.
- Auf Salat verzichten, er kann durch Kopfdüngung und durch Waschen mit unsauberem Wasser verunreinigt sein.
- Fleisch und Fisch müssen gut gekocht oder gebraten sein, Muscheln sind zu meiden.
- Eiswürfel in Getränken und nicht original abgepacktes Speiseeis meiden.



Foto: Fotolia/Jag_cz

Offen servierte Getränke mit Eiswürfeln und geschnittenem Obst sollten in tropischen Gefilden gemieden werden, um Darminfektionen vorzubeugen.