



NICHT KNAUSERN Sonnencreme grosszügig auftragen. FOTOLIA

# Ohne Sonnenschutz geht nichts

Die Sonnencreme ist längst nicht mehr nur eine Begleiterin für die Badi. Auch im Alltag wird geschmiert. Was man zum Thema UV-Schutz wissen muss.

CAROLINE BRÄNDLI

Das Sonnenbad hat seine Unschuld längst verloren: Es beschleunigt die Hautalterung und kann Krebs verursachen. Die Sonnencreme ist zu einem Pflichtutensil im Alltag geworden. Christoph Brand, Chefarzt der Abteilung für Dermatologie am Kantonsspital Luzern, erklärt, was man zum Thema UV-Schutz wissen muss.

## WIE FUNKTIONIERT SONNENCREME?

«Es gibt zwei Wirkprinzipien, die chemischen und die physikalischen», sagt Dermatologe Christoph Brand. «Die chemischen Filter absorbieren die Strahlung über einen chemischen Prozess. Die physikalischen Filter dagegen streuen und reflektieren die Strahlen.»

## WAS IST BESSER: CHEMISCHE ODER PHYSIKALISCHE FILTER?

Sonnencremes mit chemischen Filtern standen wegen ihrer Inhaltsstoffe eine Zeit lang in der Kritik. «Die chemischen Wirkstoffe sind für den Menschen unbedenklich», stellt Christoph Brand klar. «Es kann einzig sein, dass jemand auf einen der Inhaltsstoffe empfindlich reagiert. Solche allergischen Reaktionen sind bei physikalischen Filtern seltener.» Dank verbesserten Formulierungen hinter-

lassen Letztere heute keinen lästigen weissen Film mehr auf der Haut.

## CREME, GEL, SPRAY – WAS IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?

«Das kommt auf den Hauttyp an», erklärt der Dermatologe. Wer eher fettige Haut hat, ist mit einem leichteren Gel besser bedient. Die meisten Anbieter haben heutzutage auch im Bereich der hohen Schutzfaktoren leichte Formulierungen. Letztlich sei die Wahl aber Geschmackssache, findet Christoph Brand.

## WELCHEN SCHUTZFAKTOR BRAUCHE ICH WIRKLICH?

«Faktor 50 ist für Personen gedacht, die lange Zeit im Schnee oder am Wasser sind oder eine extrem sensible Haut beziehungsweise gar eine Lichtallergie haben», sagt Christoph Brand. Die meisten Schweizer können laut Brand dem Hauttyp 3 zugeordnet werden (Test unter [www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)). Für diesen Typ reicht Faktor 15 bis 20. Bei sehr heller Haut sollte 25 bis 30 verwendet werden.

**MUSS MAN AUCH MIT EINEM HOHEN SCHUTZFAKTOR REGELMÄSSIG NACHCREMEN?** Ob die Creme einen hohen Schutzfaktor hat oder wasserfest ist, spielt keine Rolle – regelmässig nachcre-

men ist Pflicht. «Die Creme wird durch Schwitzen, Wasser, Bewegung und die Kleider fortlaufend von der Haut abgerieben», erklärt der Dermatologe. Forscher fanden zudem heraus, dass kräftiges Einreiben die Wirkung mindert. Die schützenden UV-Filter wirken nur auf der Oberfläche, in tieferen Schichten können sie ihre Wirkung nicht entfalten.

## LOHNT ES SICH, IN EINETEURE CREME ZU INVESTIEREN?

«Man sollte darauf achten, dass die so genannte Colipa-Norm, ein europäischer Standard, erfüllt ist», sagt Brand. Die Produkte haben auf der Verpackung ein mit einem Kreis umrandetes «UVA»-Signet.

## WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN FEHLER IN SACHEN SONNENSCHUTZ?

«Die meisten Leute verwenden zu wenig Creme», sagt der Dermatologe. Ein Erwachsener benötigt rund 30 Milliliter, um sich richtig einzucremen. Ein fünf- bis sechsfacher Klecks, wie ihn viele Leute verwenden, ist zu wenig. Das Resultat der Knauserei: Die Creme erreicht nicht den vollen auf der Packung angegebenen Lichtschutzfaktor (LSF). Was ebenfalls oft falsch gemacht wird, ist, dass der Creme nicht die nötige Einwirkzeit gegeben wird. «Chemische Filter brauchen 30 Minu-

ten, bevor sie ihre volle Wirkung entfalten», erklärt Christoph Brand. Zudem sollten Sonnenschutz-Produkte vor Gebrauch geschüttelt werden.

## BRAUCHEN KINDER SPEZIELLE SONNENCREME?

«Bei Sonnenschutz für Kinder wird speziell darauf geachtet, dass die verwendeten Substanzen sehr verträglich sind und beispielsweise nicht brennen, wenn sie in die Augen geraten», sagt der Dermatologe. Kinder unter zwei Jahren gehören grundsätzlich nicht in die Sonne. Empfindliche Kinderhaut braucht immer einen höheren Schutzfaktor.

## WAS KANN MAN BEI EINEM SONNENBRAND TUN?

«Als erste Hilfe sollte man, wenn man es verträgt, möglichst rasch ein Aspirin nehmen. Das hemmt den Entzündungsprozess», rät der Dermatologe. Danach helfen kühlende Lotionen. «Man sollte sich bewusst sein, dass diese Dinge einfach den Schmerz lindern, am eigentlichen Schaden an der Haut aber nichts ändern.» Wenn es sich um ein einmaliges Ereignis handelt, muss man nicht gleich Angst bekommen. Trotzdem gilt: «Ein Sonnenbrand verursacht einen Schaden in der Erbsubstanz, der nicht vollständig reversibel ist.»

## entkorkt



### Hommage an den Zürichsee

«Als Hommage an das Weinbaugebiet Zürichsee und seine typische Rebsorte Rauschling haben Monica Hasler Bürgi, Eric Lüthi und Hermann Schwarzenbach gemeinsam einen Seewein gekeltert, wie es ihn noch nie gegeben hat», steht auf der Rücketikette des vor kurzem lancierten R3. Nein, es geht nicht um ein neues Auto, sondern um einen neuen Wein. Und zwar um einen Wein der absoluten Superlative, der von drei verschiedenen Terroirs stammt und mit Naturhefe von einem 1895er-Rauschling vergoren wurde.

Und dafür sind nur ganz grosse Worte aus allergrösstem Munde angemessen. Klopstock wird da etwa bemüht mit der Ode «Der Zürichsee». Kein Zweifel, der Dichter trank an der von seinen Zürcher Freunden im Sommer 1750 organisierten Schifffahrt auf dem Zürichsee Rauschling. Aber es war ein Rauschling vom linken Ufer, denn die Lustpartie der 18 jungen Damen und Herren führte zur Halbinsel Au. Was für «Empfindungen, bessere, sanftere Lust» hätte Klopstock wohl verspürt, wenn ihm ein «lieblich winkender Wein» vom rechten Ufer «im sokratischen Becher von der tauenden Ros' umkränzt» «bis ins Herz gedrungen» wäre und zu «Entschliessungen, die der Säufer verkennt, jeden Gedanken geweckt» hätte?

Der R3 Rauschling 2008 strahlt in hellem Gelb, duftet dezent nach weissen Blüten, grünen Äpfeln und besitzt einen mittleren Körper mit frischer Säure und langem, herbem Abgang. Er ist ein eleganter, finessenreicher Wein, der wie gemacht ist für den Sommer 2009 mit seinen Mix aus heissen und kühlen Tagen. Denn er schmeckt vorzüglich zum Apéro und zu leichten Speisen, aber auch zu deftigen Gerichten wie Sauerkraut mit Rippli. Er wird also auch im Herbst und Winter noch Spass machen, nächstes Jahr und noch manches Jahr darüber hinaus. Denn das Alterungspotenzial des Rauschlings ist unglücklich gross. Das haben Schwarzenbachs schon zweimal mit Rauschlingvertikalen zurück bis ins Jahr 1895 bewiesen.

ANDREAS KELLER

### R3 RÄUSCHLING 2008

**Produzenten** Weingut Rütihof, Uerikon; Lüthi Weinbau, Männedorf; Schwarzenbach Weinbau, Meilen

**Herkunft** Zürich  
**Appellation** Zürichsee AOC

**Rebsorte** Rauschling

**Beste Trinkreife** jetzt bis mind. Ende 2013

**Passende Gerichte** Käsekuchen, Süsswasserfische, Zürcher Geschnetzeltes

**Bewertung** 17 Punkte

**Bezugsquelle** Schwarzenbach Weinbau, Seestrasse 867, Meilen, Tel. 044 923 01 25, [www.reblaub.ch](http://www.reblaub.ch), Fr. 28.– (oder auch bei den beiden anderen Produzenten)

## mein lifestyle

### Michael Finger: «Ich konzentriere mich auf meine Innereien»



ROSE JENNY

«Ach, Himmelherrgott! Da ich im Moment keine Zeitung lese und also auch nicht weiss, wo mein Geschreibte abgedruckt wird in einer dieser nicht gelesenen Zeitungen, gehe ich der Überschrift wegen davon aus, dass es eine saumässig spannende Lifestyle-Seite sein muss mit vielen schönen Menschen und Dingen drauf. Da tschuderets mich chli, weil mein Gesicht im Moment von Pickeln übersät ist, jedes Putzmittel, das ich deswegen kaufe, ein Flop und schweinetuer ist! So konzentriere ich mich auf meine Innereien und Werte, die ich zusammen verwurste und esse und – so fällt mir grad ein – woher wohl all das Gepickle stammt... O grunz!»

# Die Hosennaht rutscht weit übers Knie

Die Herrenmode für Frühjahr und Sommer 2010 lässt endlich wieder Luft an den Männerkörper – vor allem an die Beine. Aber auch die Männerbrust darf gezeigt werden.

SILVIA SCHAUB

Modeschauen sind immer auch eine beliebte Spielweise für die Kreativität der Designer. An der Fashion Week in Mailand lebten sie diese Woche das ganze Repertoire aus. Der Mann darf im nächsten Sommer vor allem eines: wieder richtig Junge sein und sich seinen Lieblingsbeschäftigungen hingeben. Bei Dsquared2 darf er in voller Montur als Pfadfinder auftreten, samt Zelt und Rucksack, oder seiner Passion, dem Fischen, frönen. Bei Vivienne Westwood tritt er als Pirat mit Augenklappe und Säbel auf.

**UNTER ODER ÜBER** dem Knie, ist für den nächsten Sommer

die entscheidende Frage, die sich die Männer stellen müssen. Wenn sie sich für «kniefrei» entscheiden, haben sie modisch schon fast alles gewonnen. Fast sämtliche Designer stellten das männliche Bein in den Mittelpunkt. Die Länge über dem Knie ist dabei fast einerlei, Hauptsache, Mann zeigt Haut.

Bei Giorgio Armani umspielen die weit geschnittenen Hosen das Knie, was noch ganz sportlich und elegant wirkt. Eine Spur abenteuerlicher sind die Modelle von Dsquared2 im Safari- und Pfadilook mit Socken oder – sollte die Nacht doch zu kalt werden – mit langen Unterhosen. D&G steckt den Mann in den kurzen Anzug, der aller-



**SPORTIV-ELEGANT** Kurze Hosen bei Armani. REUTERS



**SOMMERLICH** Der Kurzanzug von D&G. REUTERS/RELLANDINI

dings eher an ein Pyjama erinnert. Keck ist die Länge bei Prada, die noch ein Stück mehr Freiheit lässt und nur die obere Hälfte der Oberschenkel bedeckt. Definitiv nicht für jeden Mann. Die Models wirkten darin wie brave Schulbuben. Dann schon lieber die Radikalvariante von Vivienne Westwood, die ihre Boys in knappen Slip-Höschen über den Laufsteg schickte.

Doch das ist nur die eine Seite der neuen Männerfreiheit: Spätestens im nächsten Sommer dürfen sie ihre Hemden wieder aufknöpfen – bis zum Bauchnabel oder noch tiefer. Hoffentlich nutzt die Männerwelt die Zeit bis dahin, Brust und Beine entsprechend zu trainieren.