

in Stadt und Land – Hier lässt sich der Super-Sommer richtig abwechslungsreich genießen



So werden Sie richtig braun

► Super-Sommer in Bayern, Sonnenhungrige stürmen Seen und Freibäder. Alle wollen knackig braun werden – aber wie schafft man das, ohne seine Haut über Gebühr zu strapazieren? „Es gibt leider keine wirklich gesunde Bräune“, weiß Dr. Marcella Kollmann-Hemmerich vom Hautzentrum München-West in Obermenzing. „Bräune ist immer ein Zeichen dafür, dass die Haut versucht, sich vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Aber: Bei einer langsam erworbenen Bräune kann die Haut Eigenschutzmechanismen entwickeln – und die Hautschäden sind geringer.“ In der tz gibt die Dermatologin Tipps, wie man auf die sanfte Tour braun werden kann.

► Sonnenschutz fängt schon im Schatten bzw. Badezimmer an: „Cremen Sie sich mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad gründlich ein“, rät Dr. Kollmann-Hemmerich, „denn nur so kann die Creme auch ihre volle Schutzwirkung entfalten. Wichtig ist: Tragen Sie die Creme großzügig und gründlich auf!“



Dr. Marcella Kollmann-Hemmerich

► Ein hoher Lichtschutzfaktor verhindert eine dauerhaft schöne Bräune nicht – im Gegenteil: Er fördert sie. „Vor allem Menschen mit einem helleren Hauttyp sollten eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, der mindestens bei 30, gerne aber auch bei 50 liegen kann“, so die Ärztin. Der Schutzschirm ermöglicht eine langsame Gewöhnung, die Bräune baut sich auf. Cremes mit geringem Schutzfaktor lassen zwar mehr Sonne durch, können aber eine Art Toaster-Effekt begünstigen: Die Haut verbrennt schnell, schält sich – und der Sonnenhungrige muss grantig im Schatten herumsitzen, weil er sonst Dauerschäden riskieren würde.

► Auch Sonnencremes haben eine Art Verfallsdatum! Nehmen Sie die Sonnencreme aus dem vergangenen Sommer besser nicht mehr her. Es kann sein, dass sie nicht mehr richtig wirkt. Generell gilt: „Es macht Sinn, sich in der Apotheke über unterschiedliche Produkte beraten zu lassen und dafür auch ein paar Euro mehr auszugeben“, sagt Dr. Kollmann-Hemmerich. „Das gilt beispielsweise für Menschen mit empfindlicher Haut.“

► Nach jedem Sprung ins kühle Nass gilt: Abtrocknen und neu einschmieren! „Die meisten Sonnencremes gelten zwar als wasserfest, aber darauf kann man sich nicht hundertprozentig verlassen“, erklärt Dr. Kollmann-Hemmerich. „Allerdings muss man sich darüber im Klaren sein, dass man auch durch noch so häufiges Eincremen den Lichtschutzfaktor nicht erhöhen kann. Im Zweifel lieber eine Creme mit dem Schutzfaktor 50 benutzen!“

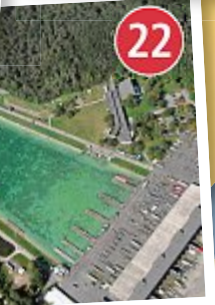
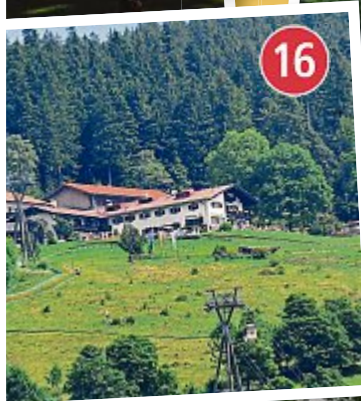
► Die goldene Vier-Stunden-Regel fürs Sonnenbaden: „Weil die Intensität der UV-Strahlung mittags am höchsten ist, sollte man Sonnenbäder lieber am Morgen und/oder am Nachmittag genießen. Zwischen 11 und 15 Uhr sollte der Strand besser ganz tabu sein – und wenn man sich trotzdem im Sand bzw. auf der Liegewiese aalen will, dann nur unterm Sonnenschirm.“ Was viele unterschätzen: In Wassernähe und auf höheren Bergen sollte man besonders vorsichtig sein, weil die Strahlung dort zusätzlich erhöht ist.

► Vorbereitung mit Nahrungsergänzungsmitteln: Wer schon jetzt weiß, dass er in den Sommerferien viel Zeit in der prallen Sonne verbringen will, der kann seinen Körper darauf vorbereiten – unter anderem mit Kapseln oder Lösungen zum Trinken. „So gibt es in der Apotheke bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, die im Wesentlichen aus Vitamin-Kombinationen bestehen. Diese Produkte, die keine Nebenwirkungen haben, bauen einen leichten Lichtschutz von innen auf. Er entspricht ungefähr dem Schutzfaktor 4“, so die Hautärztin. „Das kann eine gute Ergänzung der anderen Vorsorge- und Schutzmaßnahmen sein.“ Aber: Damit diese Mittel einen Effekt erzielen, sollte man sie mindestens vier Wochen vor dem Badeurlaub nehmen. Eine Monatspackung kostet 25 bis 30 Euro.

► Vorbeugende Bestrahlung beim Hausarzt: „Sie hilft vor allem dabei, Sonnenallergie vorzubeugen oder deren Symptome zumindest abzumildern“, erklärt Dr. Kollmann-Hemmerich. Beim sogenannten Lighthardening – englisch für Lichtabhärtung – wird der Patient ungefähr drei Mal pro Woche einer moderaten Dosis an UV-Strahlen ausgesetzt. Eine Behandlungseinheit dauert in der Regel nur wenige Minuten. „Auf diese Weise will man die Haut langsam an die Strahlung gewöhnen. Sofern die Diagnose Sonnenallergie vorliegt, wird das Lighthardening in der Regel auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt“, weiß die Dermatologin.

► Keine Kompromisse bei kleineren Kindern! „Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet, weil Sonnenbrände im Kindes- und Jugendalter zu Spätfolgen wie Hautkrebs führen können“, betont Dr. Kollmann-Hemmerich. „Babys unter einem Jahr gehören gar nicht in die Sonne, ihre Haut ist besonders gefährdet. Kleinkinder brauchen einen besonders guten Schutz sowie zusätzlich Kleidung als Sonnenschutz. Heutzutage gibt es gute Shirts, Hosen und Mützen mit einem speziellen UV-Schutz.“

► Bei stärkerem Sonnenbrand können Salben und Entzündungshemmer helfen. „Manchmal ist es sinnvoll, die Entzündungsreaktionen der Haut bereits am Abend zu behandeln beziehungsweise die Symptome abzumildern, beispielsweise mit Ibuprofen-Tabletten oder kortisonhaltigen Salben in leichter Dosierung. Diese gibt es in der Apotheke auch ohne Rezept zu kaufen. Solche Notfall-Maßnahmen taugen aber nicht zur dauerhaften Anwendung. Sie sollten die Ausnahme bleiben“, betont Dr. Kollmann-Hemmerich. ANDREAS BEEZ



30 Der kleine Buchsee, im Wald zwischen Höhenrain und Münsing gelegen, ist mein absoluter Geheimtipp für coole Stunden. Die Füße im weichen Moorwasser, den Kopf im Schatten alter Buchen, da schau ich der Hitzewelle gelassen entgegen. CHRISTINE HINKOFER, REISE

31 Das Forsthaus Mühlthal ist leider seit einiger Zeit geschlossen – aber der Spaziergang von dort aus an der Würm entlang ist auch bei größter Hitze ein Genuss. Denn man läuft die ganze Zeit im Schatten am Fluss entlang – und wer ganz mutig ist, kann die Würm mit dem Schlauchboot erobern. Den Wanderparkplatz erreicht man von Starnberg Richtung Gauting, nach 3 Kilometern auf der rechten Seite. KLAUS RIMPEL, POLITIK

32 So viel Idyll gibt's normal nur im Werbefilm: ein mächtiges Kloster, ein rauschender Mühlbach und ein schön gedeckter Tisch unterm Kastanienbaum: Wir sitzen im Klosterstüberl in Fürstfeldbruck. Dahoam is dahoam: Wirt Martin Peter (sein Bruder führt das Mangostin in München) hat schon vor vielen Jahren den Betrieb der Eltern übernommen und das Schmuckstück sogar noch schöner gemacht. Adresse: Fürstfeld 7c, 82256 Fürstfeldbruck. RUDOLF BÖGEL, CHEFREDAKTEUR

33 Warum soll man, wenn man am Wörthsee wohnt, zum Pilsensee fahren? Ganz einfach: Weil's am dortigen Campingplatz den schönsten Badeplatz der Region gibt. Liegewiese wie ein Golfplatz und ein neuer Kiosk sind die 2 Euro Eintritt wert! STEFAN DORNER, LOKALES

24 Garantiert frisch! Erst eintauchen in eine der Isargumpen, dann legt man sich zum Trocknen auf die Kiesbänke und schaut den Schlauchbootfahrern bei ihrem wilden Ritt über die Stromschnelle zu. Und nach dem Badespaß genießt man – quasi eine Etage höher – am Hochufer des Flusses ein saftiges Schnitzel unter schattigen Kastanien im Gasthof Isarburg (Schlegldorf 4, Lenggries). SABINE PELGIER, CHEFIN VOM DIENST

25 Wenn's so richtig heiß und dampfig in der Stadt ist, gibt es nichts Schöneres, als aufs Land zu fahren. Der Burgwald im Naturschutzgebiet auf dem Schatzberg in Dießen am Ammersee ist schattig-kühl. Die Bäume spenden Sauerstoff, die Luft ist frisch – der ideale Ort, um selbst bei tropischen Temperaturen einen Spaziergang zu machen. TINA LAYES, LOKALES

26 Ein wunderbarer Ort, um ganz unangeregt an einem Sommertag zu entspannen, ist der Bavariapark auf der Theresienhöhe. Am Rande des kleinen Parks gibt es viele schattenspendende Bäume und einen kleinen Spielplatz für Kinder. Im Anschluss kann man in den gemütlichen, angrenzenden Biergarten gehen und bei einer selbst mitgebrachten Brotzeit ein frisch gezapftes eiskaltes Augustiner genießen. Im Anschluss lässt man sich auf der Terrasse der Kongress Bar nieder, gönnt sich einen Absacker, guckt auf den quirligen Platz vor der Alten Kongresshalle. SEBASTIAN RAAB, LAYOUT

27 Frischer geht's nimmer – beim Rafting wird jeder nass und das mit kühlem Bergwasser: Die Raftingtour von Lenggries nach Bad Tölz ist ein Sommertraum. Eine wildromantische Flussfahrt vor dem Panorama der bayerischen Alpen auf der Isar. Und nach dem krafttreibenden Paddeln geht's zum Stärken ins Starnbräu (Marktstr. 4, Bad Tölz): Süßes Hofbräu-Bier sowie Würstl und Steaks vom Buchenholz-Grill! MICHAEL WESTERMANN, FOTOGRAF

28 Gerade erst so richtig entdeckt habe ich den Kiosk Isarwahn an der Wittelsbacherbrücke. Hier kann man im Schatten alter Bäume eine kühle Mass und eine Brotzeit genießen. Für Kinder gibt's Saftschorlen, Eis und andere Leckereien. Wer trotz des Schattens eine Abkühlung braucht: Nix wie runter zur Isar! JACOB MELL, LOKALES

29 Egal, welcher Trainer gerade am Werk ist oder welcher Präsident die Fäden zieht. Eine Konstante haben die Münchner Löwen: Das Löwenstüberl von Wirtin Christl Estermann. Hier ist der perfekte Ort, die neuesten Gerüchte und leider auch Skandale über Münchens große Liebe zu erfahren. Dazu gibt's ein Russn (3,30 Euro) und ein paar Weißwürste (4,80 Euro) mit Blick auf die trainierenden Spieler. Löwenherz - was willst du mehr? FLORIAN FUSSEK, LOKALES