

Oft verkannt: Der Sonnenbrand

Welche Folter ein freundlicher Schulterklaps sein kann, weiss jeder, der am Rücken schon einmal einen ordentlichen Sonnenbrand hatte. Wie es ist, wenn sogar der leichte Stoff eines Sommer-T-Shirts zu schwer auf der verbrannten Haut wiegt, und wie es juckt, bis es nach Tagen endlich überstanden scheint. Doch das ist es keineswegs: Sonnenbrände richten irreparable Schäden an. Vor allem in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen sie das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken, markant (siehe auch «Gefährliche Spätfolgen», ab Seite 22).

Angst vor Hautkrebs war jedoch nicht der Grund, warum ich schon als Teenager in den achtziger Jahren während der Sommermonate nur von Schatten zu Schatten huschte. Als sonnenallergiegeplagter Hauttyp II (siehe auch «Hautfeind Sonne», ab Seite 18) bekomme ich schon beim Gedanken an UV-Strahlen Ausschläge. Und als wäre das Leben als Teenager nicht schwierig genug, war es als blasser Teenager in einer Sonnenanbeter-Gesellschaft manchmal schlicht zum Heulen.

Zwar hat sich das Schönheitsideal nach den vielen Antiaging- und Hautkrebskampagnen der letzten Jahre zu wandeln begonnen. Doch noch immer werden die Gefahren ungeschützten Sonnenbadens unterschätzt: Die Zahl bössartiger Hautveränderungen nimmt zu. Lesen Sie in diesem «Kompakt», wie Sie Ihre Haut richtig pflegen, schützen und sonnenbedingten Krankheiten vorbeugen. Schliesslich hat nicht jeder das «Glück», von Natur aus ein lichtscheuer Weisskäse zu sein. Iwon Blum

Inhalt



Bilder in dieser Ausgabe: Die Fotografin Cristina Zilioli zeigt sieben von zwanzig Porträts aus ihrem Portfolio «Hautansichten 2:1», die 1997/98 und 2003 entstanden. Sie erschienen erstmals 1998 in der Zeitschrift «Du», Nr. 682: «Hautnah. Bilder und Geschichten vom Körper». Die Bilder wurden 2001 in Hamburg ausgestellt. Es sind mit Bedacht gewählte Ausschnitte von unbedeckter Haut im Abbildungsstab 2:1 und mehr.

- 4 Humor**
Lachen sei gesund, heisst es – ob was dran ist, sagt Psychologe Willibald Ruch
- 6 Hypnose**
Schwarze Magie? Humbug? Wie die Trance funktioniert und was sie bringt
- 8 Schwerpunkt Haut: Das Organ**
Wissenswertes und Erstaunliches rund um das grösste Organ des Menschen
- 12 Schwerpunkt Haut: Pflege**
Falsche Pflege schadet mehr, als sie nützt. Tipps für gesunde und schöne Haut
- 16 Schwerpunkt Haut: Schönheitsideal**
Sonnenbräune galt im Mittelalter als Armutszeugnis – im wahrsten Sinn
- 18 Schwerpunkt Haut: Schutz**
Welcher Hauttyp sind Sie? Finden Sie es heraus und schützen Sie sich richtig
- 22 Schwerpunkt Haut: Sonnenbedingte Krankheiten**
Was ist Hautkrebs eigentlich? Welche Arten es gibt und wie Sie vorbeugen
- 26 Schwerpunkt Haut: Dermatologisches Ambulatorium**
Die Zürcher Klinik kümmert sich seit 1913 um Menschen mit Hautproblemen
- 30 Fusspflege**
Trotz Schwerstarbeit werden sie vernachlässigt: So verwöhnen Sie Ihre Füsse
- 35 Bewegungsmangel**
Jedes fünfte Schweizer Kind hat Übergewicht – oft mit Folgen fürs ganze Leben
- 36 Online-Diäten**
Abnehmen im Netz: nützliche Ernährungsprogramme aus dem Internet
- 38 Weitere Infos und Impressum**