

## Heiss begehrt

**Safety first** Mit dem Freeride-Helm von Alpina Airtime BMX schützt man nicht nur den Kopf, sondern sieht auch richtig sportlich aus.

In Blau und Grau für 99.90 Franken bei Athleticum [www.athleticum.ch](http://www.athleticum.ch)



**Sammelfieber** kommt auf bei Trollbeads. Zum Glück gibt es für die individuelle Kette über 650 verschiedene Designs aus Glasperlen, geschliffenen Steinen und Anhänger aus Sterlingsilber oder Gold. Grünes Trollbeads-Set, 180 Franken. [www.trollbeadsuniverse.com](http://www.trollbeadsuniverse.com)



**Anpiff unter der Dusche** Das Zürcher Label Chrais10 lanciert zum Auftakt der Grümpelturnier-Saison das Naturkosmetik-Duschgel-Sixpack Tschuutplatz. Und das Gel riecht doch tatsächlich nach frisch gemähtem Rasen.



Ab 17.40 Franken bei [www.chrais10.ch](http://www.chrais10.ch)

**Für Steppen-Touren**

Der Indianer-Look ist nicht mehr ganz neu, aber immer noch ein Muss in jedem Kleider- und Schuhschrank. Pocahontas würde erblassen vor Neid!

Für 59.90 Franken bei Tamaris



# «Langsame Bräune hält länger an»

ZÜRICH. Sonne tut der Seele gut, aber wie viele Strahlen verträgt die Haut? Ultrasun will in Zusammenarbeit mit der Dermatologin Karoline Zepter aufklären. 20 Minuten hat bei der Ärztin nachgefragt.

## Lassen Sie sich für den Sommer im Solarium vorbräunen?

Dr. med. Karoline Zepter: Nein, dass dies helfen soll, ist ein Mythos. Im Gegenteil, für den UV-Eigenschutz braucht die Haut UV-A- und UV-B-Strahlung. Solarien verwenden aber ausschliesslich UV-A-Strahlen. Eine Verminderung der Sonnenbrandempfindlichkeit tritt also nicht ein. Dafür steigt bei regelmässigem Solarium-Besuch das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

## Was wäre eine gesunde Bräune?

Der Begriff ist eigentlich falsch. Bräune ist eine Reaktion und eine Schutzhaltung der Haut gegen UV-Licht. Grundsätzlich ist aber eine langsame Bräune ohne Sonnenbrand besser für die Haut – und hält auch länger!

## Wie erkenne ich den persönlichen Sonnenschutz-Faktor?

Das kommt auf den Hauttyp an. Typ 1 und 2 sind sehr hell und empfindlich. Hier empfehle ich einen Faktor von 30 bis 50. Dunkelhaarige Personen können auch einmal 10 bis 20 Minuten ohne Schutz in der Sonne sein, ich empfehle aber auch hier einen Faktor von 30.

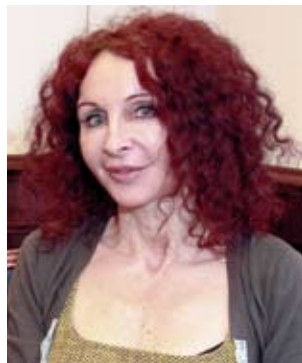
## Wird man bei einem hohen Sonnenschutzfaktor überhaupt braun?

Ja, es geht nur länger. Ein hoher Faktor ist nie ein 100-prozentiger Sonnenschutzblock.

## Was tun bei Sonnenbrand?

Kühlen und am besten eine unparfümierte After-Sun-Lotion auftragen. Schwarzttee-Umschläge können helfen und auch ein Aspirin wirkt entzündungshemmend. Sobald sich aber Blasen bilden, muss man zum Arzt.

NINA LADINA KURZ



Dr. med. Karoline Zepter.



Sun Fluid von Eucerin für Mischhaut, 27.90 Fr., La Roche-Posay für Kinder, 39.90 Fr., Sonnencreme Ultrasun, 39.90 Fr., Sonnencreme Sherpa Tensing im Retro-Look, 8.60 Fr., Piz Buin Allergy für Allergiker, 38 Fr.

## Muttermal-Check

Die Schweiz ist das Land mit der höchsten Hautkrebsrate. Vorsorge ist deshalb wichtig – und die gibt es zurzeit sogar gratis. La Roche-Posay hat in Zusammenarbeit mit dem Hautkrebszentrum des Universitätsspitals Zürich eine Website entwickelt. Dort können noch bis zu 31. Mai kostenlos Bilder von Muttermalen hochgeladen werden. Ein Dermatologen-Team versendet anschliessend per Mail eine Einschätzung, ob das Muttermal harmlos ist. [www.myskincheck.ch](http://www.myskincheck.ch)



## Darf man eigentlich ...

... nach der Scheidung seinen Ehering verkaufen und mit dem Geld die neue Freundin zum Essen einladen?

«Ja, natürlich! Konsequenterweise muss Mann die Freundin aber nach dem Essen auch noch mit ins ehemalige Ehebett nehmen, so schliesst sich der Kreis wieder.»

**Stefan Büsser**  
Comedian und Moderator  
[www.stefanbuesser.ch](http://www.stefanbuesser.ch)



61% **JA** 39% **NEIN**

Ihre Meinung ist gefragt:

[www.darfmaneigentlich.20min.ch](http://www.darfmaneigentlich.20min.ch)



Scotch & Soda: Der perfekte Vintage-Look aus Amsterdam für den