

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

JUNI 2011

schutz
_ vor allergien

Was Ihr Baby essen sollte

angriff der
_ singenden blutsauger

Das hilft gegen Gelsenplagen

_ blütezeit für kräuterfans

Jetzt Heilpflanzen ernten

_ grüne täuschung?

Unternehmen entdecken
die Nachhaltigkeit

Zarte Kinderhaut ist besonders empfindlich. Da hilft nur sorgfältiges Eincremen mit gutem Sonnenschutz und sich um die Mittagszeit nicht in der prallen Sonne aufzuhalten.

der richtige sonnenschutz für ihr kind

Sonne ist lebensnotwendig. Sie belebt Körper und Geist. Doch der leichtsinnige Umgang mit ihr kann auch schaden – uns und vor allem unseren Kindern. Wie Sie sich natürlich schützen können, das haben wir für Sie herausgefunden.




MICHALEA GRININGER

Geht es Ihnen auch so? Wochen, ja fast schon monatelang haben Sie sich auf den Frühling gefreut und jetzt, da er endlich da ist, fühlen Sie sich doch ein bisschen überrumpelt von der Intensität der Sonne? Die Wintersachen sind noch immer obenauf im Schrank, die Sonnencreme vom letzten Jahr vermutlich irgendwo im Keller zwischen den nie – wie fest vorgenom-

men – gesäuberten Badetaschen und das Gefühl für den richtigen Umgang mit der Sonne scheint noch tiefen Winterschlaf zu halten ... Dabei ist es derzeit besonders gefährlich: In diesem Frühling hat das Ozonloch erneut Rekordausmaß angenommen. Doch wer ein paar einfache Regeln beachtet, kann die Energie der Sonne so richtig genießen.

Gewöhnen Sie den Körper langsam an die Sonne

„Eine behutsame Sonnenexposition fördert die natürlichen Schutzmechanismen der Haut, die Bräunung und die Verdickung der Haut“, so Dr. Thomas Peinbauer, Homöopath und Allgemeinmediziner in Linz und Rohrbach. Kinder unter einem Jahr sollten direkten Sonnenstrahlen nicht ausgesetzt

Verpackung	Marke	Konsistenz	Geruch	UV-Schutz	Bezugsquelle / Preis
	Lavera Sensitiv Kids Sun Spray	Wässrig	Blumig natürlich	LSF 20 mittel	In fast allen Reformhäusern, Bioläden und Naturkosmetikläden € 9,95
	Sante Sun Lotion Sensitive	Milchig, geringe Rückstände	Traumhafter Vanille-Duft	LSF 20 mittel	U. a. im Reformhaus Martin, DENN's Bio-Supermarkt und in div. Naturkosmetikläden € 13,95
	Maienfelser Naturkosmetik Sonne und Schatten	Gerade richtig, zieht rasch ein	Angenehm herb nach Kräutern	Keine offizielle UV-Schutzkennzeichnung, da rein pflanzlich	In Österr. über Mag. Bettina Füreder T: 0699/12366614 oder www.maienfelser-naturkosmetik.com € 15,-
	Eco Cosmetics Baby Sonnencreme	Zieht sehr schnell ein, geringe weiße Rückstände	Ein Hauch von Zitrone, wirkt erfrischend	LSF 45 hoch	U. a. bei DENN's Bio-Supermarkt und in gut sortierten Apotheken € 13,95



werden. Für ältere Kinder gelten die Faustregeln, „Schatten ist besser als Sonne“ und „Mittagssonne meiden“. Übrigens: Auch durch bedeckten Himmel dringt UV-Strahlung!

LEBENSART TIPP

Lavendel-After-Sun

1 Becher Naturjoghurt oder Topfen mit 15 Tropfen Lavendelöl und 3 Tropfen Pfefferminzöl verrühren, auf die geröteten Hautstellen aufstreichen und einwirken lassen.

Schutz durch Kleidung

Einen sehr guten Schutz bietet helle, engmaschige Bekleidung inkl. Kopfbedeckung, am besten mit integriertem UV-Schutz. Auch in Bio-Qualität erhältlich, u. a. online unter www.werner-natur.de oder www.hessnatur.com.

Stärkung von Innen

Regelmäßig Gemüse und Obst essen, das Betacarotin enthält: Karotten, Brokoli, Spinat und Pfirsich oder Tomaten mit ihrem Inhaltsstoff Lycopin rüsten den Körper für die sonnige Jahreszeit. Für besonders Blase empfiehlt es sich, vor dem Sommerurlaub zwei bis vier Wochen täglich einen Teelöffel Sanddornfruchtfleischöl (in einem Joghurt verrührt) zu sich zu nehmen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte oder sehr empfindlich ist, der kann sich – unter ärztlicher Aufsicht! – die Heilkraft der Homöopathie zu Nutze machen. Auch „Sonnenallergien“ können konstitutionell behandelt werden.

Der Sonnencreme-Test

Erhältlich sind Sonnencremen fast überall: in der Apotheke, im Super-

markt, auf der Tankstelle, im Schwimmbad ... Wir haben uns für den Biomarkt entschieden und vier Sonnencremen ohne synthetische Zusatzstoffe getestet.

After Sun selbstgemacht

Sollten Sie oder Ihre Kinder trotz allem einmal Anzeichen von Sonnenbrand aufweisen, dann stehen Ihnen viele altbewährte Hausmittel zur Verfügung: Sehr gut wirkt ein kühl-schrankkühler Topfenumschlag. Auch Sanddorncreme, Eichenrindentee und/oder Zitronensaft (äußerlich), Aloe Vera (am besten im Blumentopf aufs Fensterbrett stellen und bei Bedarf ein Stück abschneiden und die Milch auf die Haut streichen), Gurkenscheiben oder Lavendelöl (siehe Tipp-Kasten) unterstützen den Körper bei Sonnenbrand.

Bei einem akuten Sonnenbrand oder Sonnenstich empfiehlt Dr. Peinbauer die homöopathische Arznei Belladonna C 30. „5 Globuli auf der Zunge zergehen lassen. In der Folge ca. zehn Globuli in einem Glas Wasser auflösen, gut verrühren und jede Stunde einen Schluck davon einnehmen. Bei Besserung Abstände der Einnahme vergrößern.“

Sollten Sie die Sonnencreme vom letzten Jahr doch bereits gefunden haben, achten Sie bitte auf das Ablaufdatum! Übrigens: Wenn Sonnencreme oft und lange der direkten Sonne ausgesetzt ist, verliert sie schneller ihre Wirkung. 🌿

Buchtipps: Für Eltern kleiner Sonnencreme-Verweigerer. Sonnenbrand-Alarm!
C. Habersack, T. Saleina, Ars Edition

Ausgezeichnet Gärtnern



lebensministerium.at

Nachhaltig von der Aussaat bis zum Kompost: Den kostenlosen Ratgeber „Wohlfühloase Naturgarten“ gibt es unter info@umweltzeichen.at oder als Download.

Anzeige

www.umweltzeichen.at

