**Tipps für Ihre Gesundheit**

****

**"Sommer, Sonne & Haut" -** der Sommer hat Einzug gehalten. Erfahren Sie, wie sie die Sonne richtig genießen und falls Sie dann doch einmal zu lange sonnen, stellt Ihnen Hobby Kräuter- und Aromaexpertin Carina Ehrnhöfer drei After-Sun Helfer aus der Natur vor.

**5 Tipps wie Sie die Sonne und Hitze richtig genießen**

**1.   Trinken** - trinken Sie ausreichend, am besten viel Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte.

**2.   Essen** - Fette Speisen und große Portionen belasten unser gesamtes Körpersystem. Lieber kleinere Portionen und leichte Speisen mit viel Früchten und Gemüse zu sich nehmen.

**3.   Sporteln** - Sport am besten am frühen Morgen oder späten Abend betreiben. In der prallen Sonne kommt es sonst vielleicht zu einem Hitzestau.

**4.   Raumluft** - damit es auch in den Räumen noch erträglich bleibt, ganz früh am Morgen lüften bzw. nachts. Dunkeln Sie tagsüber ab.

**5.   Erste Hilfe** - zu lange die Sonne genossen? Wenn's dann doch mal passiert und der Sonnenbrand sich meldet - kühlen! Weiter unten stellen wir Ihnen 3 Helfer aus der Natur vor, die helfen können.

**After-Sun Helfer aus der Natur**

|  |  |
| --- | --- |
| **Aloe Vera (Aloe barbadensis)**  Etwa 400 Wirkstoffe darunter zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine konnten der Wüstenlilie nachgewiesen werden. Das Gel aus der subtropischen Pflanze wirkt kühlend und entzündungshemmend, außerdem lindert es Schmerzen und Juckreiz und spendet der Haut Feuchtigkeit. | http://www.pga.at/fileadmin/user_upload/Kommunale_GF/Gesundes_Dorf/AloeVera_s.jpg |
| **Lavendel (Lavandula angustifolia)**  Das Erste-Hilfe-Öl in der Hausapotheke hilft bei Verbrennungen, Insektenstichen und Wunden. Seine beruhigende Wirkung zeigt das ätherische Öl des Lavendels nicht nur auf die Haut sondern auch auf unser Gemüt. | http://www.pga.at/fileadmin/user_upload/Kommunale_GF/Gesundes_Dorf/Lavendel_s.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pfefferminze (Mentha piperita)**  Vor allem wegen seiner kühlenden Wirkung wird das ätherische Öl der Pfefferminze in der Sonnenpflege gerne eingesetzt. Zudem wirkt es schmerzlindernd und entzündungshemmend. | http://www.pga.at/fileadmin/user_upload/Kommunale_GF/Gesundes_Dorf/Pfefferminze_s.jpg |

**Selbstgemacht**

Mischen Sie **50ml Aloe Vera Gel mit 5 Tropfen Lavendelöl und 2 Tropfen Pfefferminzöl** und tragen Sie es großzügig auf die sonnengeschädigte Haut auf.

Statt Aloe Vera Gel können Sie auch fette Öle wie **Kokos, Mandel- oder Jojobaöl** verwenden!

Verwenden Sie **nur 100% ätherische Öle**, vorzugsweise aus der Apotheke oder gut sortierten Drogerie und tragen Sie ätherische Öle nie pur und unverdünnt auf die Haut auf!

**Hautkrebs vorsorgen**

Prinzipiell ist beim Hautkrebs – wie bei vielen anderen Krebsarten auch – die frühe Erkennung die wichtigste Vorsorge-Empfehlung. Darüber hinaus können Sie selbst aber auch einiges zur Vorsorge tun:

* Vermeiden Sie extreme Sonnenbestrahlung.
* Verwenden Sie Sonnenschutzkleidung und Sonnencremen mit hohem Sonnenschutzfaktor.
* Halten Sie sich während der Tagesmitte im Schatten auf!
* Bei Veränderung von Muttermalen besteht Melanomverdacht. Bitte suchen Sie unverzüglich den Hautarzt auf!
* Untersuchen Sie in regelmäßigen Intervallen die gesamte Haut, um die eigenen Muttermale kennenzulernen.
* Einmal jährlich Kontrolle der Muttermale beim Dermatologen.

© 2017 Sonne ohne Reue, Österreichische Krebshilfe

# Logoleiste BGKK GesundesDorf PGA neu.jpg