



Nie ohne Böxli

Vanessa (22, l.) und Leslie (21) gehen immer mit Musik ins Marzili. Sie halten die Lautstärke aber tief und finden es richtig, dass gegen renitente Lärmmacher durchgegriffen wird.

**nach
ndauf, landab**



Gegen Belästigungen

Bademeister Beat Wüthrich (r.) muss eine «Nulltoleranz»-Kampagne umsetzen. Auch diese beiden Besucher verstehen das.

tionen, wenn sich grosse Schul-
klassen im Bad aufhalten und trotz
des Verbots Musik hören», so ein
Mitarbeiter.

In der Badi Oberer Letten in
Zürich konkurrieren sich an schö-
nen Tagen unzählige Musikboxen,
über der Limmat dröhnt eine Mi-
schung aus Techno und Reggaeton,
während sich die Menge auf den
Liegeflächen vis-à-vis der Gratis-
badi drängt. «Gegen den Wildwuchs
der Musikboxen im öffentlichen Be-
reich sind wir machtlos», sagt Adri-
an Kehl, Leiter des Flussbades. In
der Badi selbst toleriere man Musik,
solange sich niemand daran störe.
**«Wir sind eine Multikulti-Badi. Da
ist die Toleranzgrenze höher.»**

Die Lärmige Schweiz appelliert
an die Vernunft. In Bädern sollte
man den verschiedenen Ansprü-
chen von jungen und älteren Perso-
nen entgegenkommen und wenn
möglich Ruhezonen einrichten, so
Präsident Peter Ettler. «Der Boxen-
zwist wird sich hoffentlich von
selbst einpegeln», hofft Marzili-
Bademeister Wüthrich. Fragt sich nur,
auf welchem Lautstärkelevel.

Fotos: Peter Gerber, Instagram

Wie gefährlich ist Sonnencreme?

Cremen, cremen, cremen,
so hiess das Mantra bis-
her. Doch nun geraten
Sunblocker in die Schusslinie.
Hawaii verabschiedete ein Ge-
setz, das Strandurlaubern die
Verwendung bestimmter Son-
nencremes untersagt – sie wür-
den die Korallen zerstören. Das
hat mit der Wirkung der Cremes
auf den menschlichen Organis-
mus wenig zu tun. **Doch Toxi-
kologen warnen auch vor den Fol-
gen der UV-Filter auf Menschen.**
Kritisch diskutieren sie Inhalts-
stoffe wie Ethylhexylmethoxy-
cinnamat (EHMC) und Octocry-
len. Unter bestimmten Umstän-
den sollen sie Allergien auslö-
sen respektive hormonaktiv
wirken, vor allem bei Kindern.

Die Studien sind uneinheit-
lich, keiner weiss, ob die For-
scher in 20 Jahren nicht was an-
deres herausfinden, und es gibt
«zu viele unterschiedliche Pro-
dukte mit unterschiedlichen
Inhaltsstoffen», sagt der Zür-
cher Dermatologe Johannes
Gutwald. **Die Hautärzte sehen
aber keinen Grund zur Panik.**

Nach heutigen wissenschaft-
lichen Erkenntnissen seien
Sonnencremes «sicher» und der
Schutz vor UV-Strahlung sei
«sehr wichtig», sagt Felix Bert-

ram, Facharzt für Dermatologie
und Venerologie sowie Leiten-
der Arzt bei Skinmed in Aarau.
Kollege Eugen Paul Scheidegger
(56) aus Brugg AG von Online-
doctors betont: **«Der Nutzen
von Sonnencreme ist viel grö-
sser als das theoretische Risiko».**

Das Problem ist, dass sich die
Menschen nach dem Eincre-
men in Sicherheit wiegen. «Ein
Irrglaube», sagt Bertram. Für
ihn rangieren UV-Filter als
Schutzmittel erst an dritter
Stelle. **Wichtiger sei es, Textilien
zu tragen und wenig in der
Sonne zu schmören.**

Genau das aber tun viele
nicht. Bleiche Nordeuropäer
grillen sich halb nackt am Pool
in tropischen Regionen. Leute,
die während der Woche im
Büro hocken, braten am
Wochenende auf der Terrasse,
in der Badi, in den Bergen und
vergessen, die «grosse Menge
Sonnenschutzmittel» aufzutra-
gen, die Dermatologe Gutwald
empfiehlt: **Zwei Gramm Creme
pro Quadratzentimeter Haut.**
Dass sich niemand mit solchen
Mengen einschmiert, geben so-
gar Fachleute zu. Wichtiger als
die Dicke der Schicht sei aber

das Nachcremen alle 60 bis
90 Minuten, erklärt Bertram.

**Bei uns, «wo das Wetter nur
drei Monate wirklich schön ist»,
müsse man sich nicht verrückt
machen, beruhigt Martin Kägi
(58), Leitender Arzt am
Hautzentrum Zürich. Ein ande-
res Thema sind Kinder und
Eitelkeiten. Kinder müssen
«ohne Kompromisse» vor der
Sonne geschützt werden, for-
dert Bertram. Und wer Falten
fürchtet, der solle «die Sonne
komplett meiden».**

Christiane Binder, Mitarbeit:
Elisabeth Zirk und Larissa Jurczek



Immer wieder
Sonnencremes sollte man
alle 60 bis 90 Minuten
neu auftragen.

Foto: Shutterstock

So schützen Sie sich richtig

UV-Schutz-Produkte
funktionieren auf
zweierlei Arten: Es
gibt solche mit chemischem
UV-Filter und solche mit phy-
sikalischen. Im chemischen
Filter lösen die Cremesub-
stanzen einen chemischen
Prozess in der Haut aus. **Bei
diesem werden die schäd-
lichen UV-Strahlen in harm-
loses Infrarotlicht bzw.
Wärme umgewandelt.** Um
ihre Wirkung zu entfalten,
muss die Creme in die Haut

eindringen. Deshalb 20 Mi-
nuten vor dem Sonnenbad
eincremen. **In transparenten
Sprays stecken nur chemische
Filter.**

Sonnencremes mit phy-
sikalischen Filter bleiben auf
der Hautoberfläche haften
und bilden dort mittels
winziger Partikel eine Art
Schutzschild. **Die Partikel
wirken wie Spiegel, die das
UV-Licht reflektieren und
streuen – deshalb auch ihre
weisse Farbe. Physikalische**

Filter enthalten die Stoffe
Titanoxid und Zinkoxid. All-
ergische Reaktionen sind bei
ihnen seltener. Dafür legen
sie sich wie eine Paste auf die
Haut.

**Heutige Produkte sind
meist eine Mischung aus phy-
sikalischen und chemischen
Filtern.** Nachcremen ist bei
beiden nötig; vor allem dann,
wenn man baden war oder
geschwitzt hat. Eine Dusche
wäscht 90 Prozent des
Schutzfaktors weg. Faktor

50+ verwenden und reich-
lich auftragen – ein bis zwei
Gramm pro Quadratzen-
timeter Haut. **Kopfhaut, Ohren,
Hals und Décolleté nicht ver-
gessen!**

Sonnencreme bietet kei-
nen absoluten Schutz. Denn
auch die richtige Kleidung ist
ein Faktor, sie sollte trocken
sein. Unter der Kleidung
braucht es keinen Sonnen-
blocker. In der Mittagszeit
und am frühen Nachmittag
die Sonne meiden.

Trotz Risiken – Schweizer Prominente legen sich gerne an die pralle Sonne

«Gebräunte Haut ist ein Schönmacher»

Wie sich Influ-
encer inszenieren,
ist meinungs-
bildend für ihre Fans. Nun
zeigen sich viele in der
Sonne, mit braun gebrann-
ten Körpern – und sie wer-
den mit Komplimenten
überhäuft. **Pamela Reif
(21),** die auf Instagram
3,7 Millionen Follower
hat, geniesst die Sonne im
Bikini auf der griechischen
Insel Mykonos. Fast
190 000 Fans gefällt das
Bild. **«Soschön», «traum-
haft siehst du aus»,
«geil»,** lauten einige der
Kommentare.

**Xenia van der Woodsen
(27), «Xenia overdose»**
zeigt ihre neue Kör-
perfarbe in Sizilien, 1,1 Mil-
lionen Menschen folgen dem
Internetstar. Auch sie kriegt
für ihre Bräune viele Komplime-
nte.

Das wundert Luxuslady **Irina
Beller (46)** keine Spur: **«Braun
ist sexy, macht schlanker und
zieht die Männerblicke an.»** An
der Sonne zu liegen und zu
schwimmen, nennt die
Schweiz-Russin «meine Lieb-
lingsbeschäftigung». Sie
schützt ihr Gesicht mit dem
Faktor 15, den Körper mit
einem 50er.

DJ Tanja La Croix (36):
«Gebräunte Haut wirkt sehr
sinnlich und ist ein Schönma-
cher.» Sie hat nebst der Sonne
noch einen Bräunungsstrick:
«Wenn ich am Strand bin,
trinke ich jeden Morgen frischen
Karottensaft mit Kurkuma. Es
intensiviert die Bräune und ist
gut für Haut, Haare und Nägel.»
Die St. Gallerin schützt ihr
Gesicht mit einer Creme mit
Sonnenschutzfaktor 20, den
Körper mit 50



Adela Smajic (25),
Bachelorette.



Marla Fritz (19),
Ex-Miss-Schweiz-Finalistin.

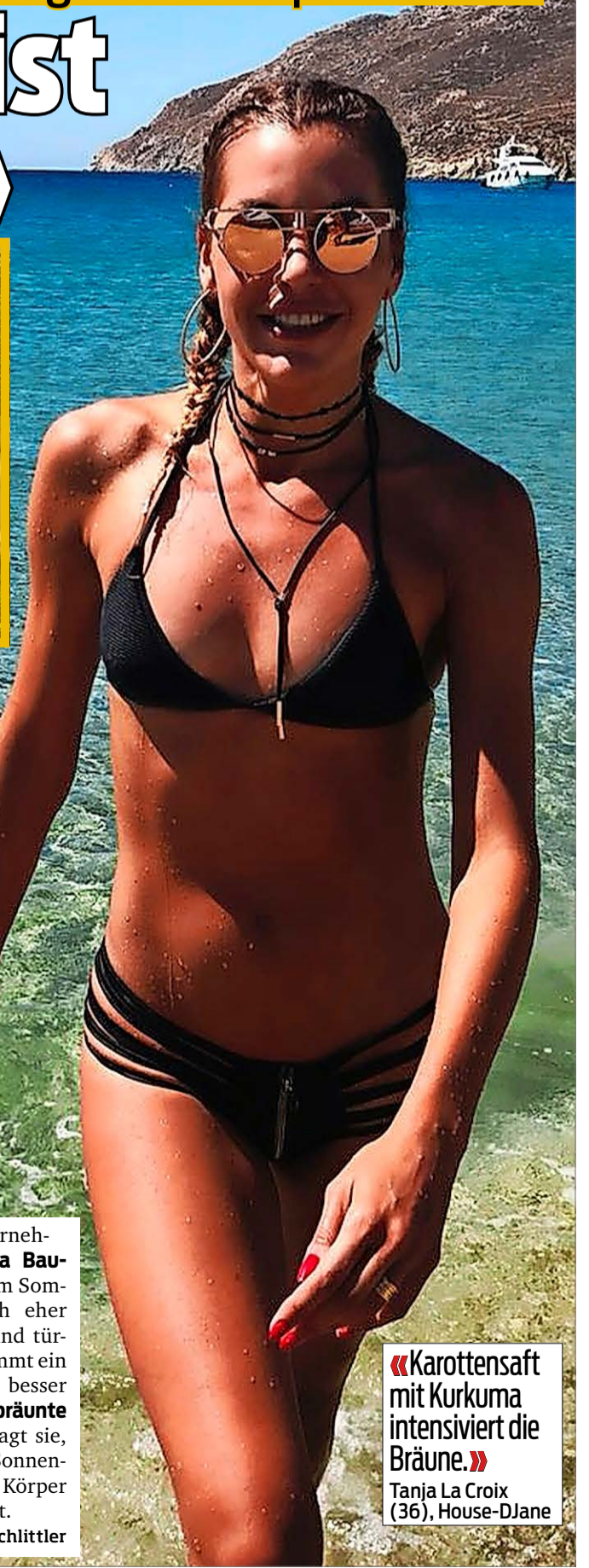


Pamela Reif (21),
Influencerin.

Eislaufkönigin **Denise Biell-
mann (55)** schützt ihr Gesicht
mit dem Faktor 30, den Körper
mit 25. **«Ich werde gerne braun, es
gefällt mir, wirkt frischer, sexy, und
die Muskeln sehen schöner aus.»**
Nur zur Mittagszeit meide sie die
hoch stehende Sonne.

Fitnessunterneh-
merin **Daniela Bau-
mann (51):** «Im Som-
mer trage ich eher
weisse, rosa und tür-
kisfarbene Outfits. Da kommt ein
gebräunter Körper noch besser
zur Geltung. **Vor allem gebräunte
Beine sehen sexy aus,** sagt sie,
die ihr Gesicht mit einem Sonnen-
schutzfaktor 50 und den Körper
mit dem Faktor 30 schützt.

Flavia Schlittler



**«Karottensaft
mit Kurkuma
intensiviert die
Bräune.»**
Tanja La Croix
(36), House-DJane

Fotos: Instagram