

20 Sekunden

**Harry Potter ist 20**

EDINBURGH. Vor 20 Jahren wurde der erste Band, «Harry Potter und der Stein der Weisen», veröffentlicht. Während sie am Buch arbeitete, lebte Joanne K. Rowling noch von der Sozialhilfe. Dank ihrer Bücher ist sie heute die reichste Frau Grossbritanniens. 20M

**Al-Qaida-Geisel frei**

MALI. Nach mehr als fünfzehn Jahren Geiselhäft in Mali ist ein Schwede wieder frei. Johan Gustafsson wurde 2011 von der Terrororganisation al-Qaida verschleppt. Die Gruppe im Islamischen Maghreb hat noch weitere Geiseln in ihrer Gewalt. SDA

**Separatisten vor Gericht**

ROM. Ein Richter in der norditalienischen Stadt Brescia hat einen Prozess gegen 38 mutmasslich gewaltbereite Separatisten beschlossen, 24 von ihnen waren unter Terrorverdacht festgenommen worden. Ihnen wird vorgeworfen, ein Fahrzeug für einen Angriff in Venedig gebaut zu haben. SDA

**Nashorn-Hörner zu ersteigern**

JOHANNESBURG. Der südafrikanische Nashornzüchter John Hume will die begehrten Hörner seiner Schützlinge versteigern. Es geht um etwa 500 Kilogramm. Den Erlös will er für die weitere Zucht und den Schutz der Nashörner verwenden. Hume besitzt über 1500 Tiere. Die Hörner seiner Tiere seien von einem Tierarzt sicher und ordnungsgemäss gekürzt worden. Die so behandelten Nashörner seien für Wilderer unattraktiv. AP

**Flüchtiger nach 32 Jahren gefasst**

LITTLE ROCK. 32 Jahre nach seiner Flucht aus einem Gefängnis in den USA ist ein verurteilter Straftäter wieder gefasst worden. Weit gekommen war er seit 1985 nicht. Der heute 60-Jährige lebte in Springdale im Nordwesten des Staates Arkansas, etwas mehr als 200 Kilometer vom Gefängnis in Benton entfernt. Der Mann hatte wegen Diebstahl und Raub eine siebenjährige Haftstrafe abgeleistet, als er flüchtete. Verhaftet wurde er, weil ihn jemand verriet. AP

# Schützen Sie Ihren Körper mit 36 Gramm Sonnencreme?

**ZÜRICH.** Sich einzig auf die Sonnencreme zu verlassen, sei falsch, sagen Experten. Denn kaum einer trägt genug auf.

Die Hitzewelle hat Tausende ins Freie gelockt. Doch: «In den letzten beiden Wochen haben sich bei uns die Anrufe von Patienten mit mittlerem bis schwerem Sonnenbrand spürbar gehäuft», teilt die Klinik Skinmed AG um Dermatologe Felix Bertram mit. Viele verliessen sich grösstenteils allein auf den Schutz der Sonnencreme. Aber: «Die meisten Menschen tragen nur etwa die Hälfte der Menge auf, mit der die jeweiligen Produkte getestet wurden», sagt Bertram. Die Hersteller gingen von 2 mg Creme pro Quadratzentimeter Haut aus. Hinzu komme, dass eine Sonnencreme als wasserfest deklariert werden dürfe, solange 50 Prozent der Creme am Körper haften blieben. Sich einzig auf die Sonnencreme zu verlassen, sei deshalb falsch.

Auch Thomas Kündig, Leiter der Dermatologischen Klinik des Unispitals Zürich, ist aufgefallen, dass «häufig viel zu wenig Sonnencreme» verwendet wird. Würde ein Durchschnittsmensch tatsächlich 2 mg Creme pro Quadratzentimeter Haut auftragen, bräuchte er für den ganzen Körper 36 Gramm Sonnencreme. «Das macht nie und nimmer jemand», so Kündig. Und je weniger Creme verwendet wird, desto tiefer sinkt der Lichtschutz-



ISTOCK

**Auch Eingecremte sollten nicht den ganzen Tag an der Sonne braten.**

faktor. Kündig rät deshalb allen Patienten zu einer Sonnencreme mit dem Faktor 50+.

Und die Krebsliga warnt: «Auch Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor sind kein Freipass für einen unbeschränkten Aufenthalt in der

Sonne.» Sprecherin Flavia Nicolai: «Der beste Schutz sind der Schatten und schützende Kleider.» Es sei jedoch auch wichtig, Sonnencreme ausreichend, grossflächig und immer wieder neu aufzutragen – auch im Schatten. vro

**Die Quittung kommt später**

BERN. Grundsätzlich gilt: Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel. Kurzfristig fühlt er sich unangenehm an, die langfristigen Schäden sind weitreichender. So könne sich Hautkrebs auch erst nach 15 bis 20 Jahren entwickeln, sagt Felix Bertram. Zudem altert die Haut schneller. Dazu ist nicht einmal ein wirklicher Sonnenbrand nötig. «Der Körper speichert jede starke UV-Belastung. Er vergisst nichts.» Bei einem Sonnenbrand empfiehlt der Dermatologe eine leichte und kühlende Feuchtigkeitscreme. Stärkere Verbrennungen können mit Schwarzte-Umschlägen oder Quarkwickeln behandelt werden. vro

**So schützt man sich richtig**

BERN. Laut der Krebsliga erkranken jährlich rund 2500 Menschen in der Schweiz an schwarzem Hautkrebs. Um diesen zu vermeiden, empfehlen sowohl die Krebsliga wie auch Dermatologe Bertram, sich gerade während der Mittagszeit im Schatten aufzuhalten. Dabei sollte man sich auch vor indirekter Strahlung durch reflektierende Flächen in Acht nehmen. Schützende Kleidung wird ebenfalls von beiden empfohlen. Dazu zählt auch eine Sonnenbrille mit CE-Zeichen und 100-prozentigem UV-Schutz. Die Kleidung sollte die Schultern abdecken. Ein Hut mit breiter Krempe kann zudem Nase, Stirn, Ohren und Nacken schützen. vro



**Zahl des Tages**

**385 000 000**

Dollar waren die Drogen wert, die in Burma am Internationalen Tag gegen Drogenmissbrauch verbrannt wurden. Es handelte sich um die grösste Verbrennungskaktion in der Geschichte des Landes, wie ein Polizeisprecher mitteilte. Auch in Thailand wurden beschlagnahmte Drogen vernichtet: Sie waren 589 Millionen Dollar wert. SDA/FOTO: AP