

Sommer aus der Tube

Der Frühling ist da und die Temperaturen steigen. Da werden die Tage länger und die Ärmel immer kürzer. Man zeigt wieder Haut. Am liebsten schön gebräunt.

Von Barbara Blunski-Rohner

Die letzten Ferien sind schon länger vorbei und die schöne Bräune ist längst verblasst. Bevor die Bikini-Saison wieder losgeht und die Schwimmbäder zum Sünnele locken, wird das Thema Sonnenschutz und alles, was Drumherum gehört, aktuell.

Kann man eigentlich die Sonnenmilch vom letzten Jahr noch benutzen? Prinzipiell gilt bei ungeöffneten Kosmetika, auf denen kein Verfallsdatum angegeben ist und die kühl und dunkel gelagert wurden, dass sie 30 Monate lang haltbar sind. Angebrochene Produkte, die das Strandleben ebenfalls ausgiebig genossen haben und Hitze und Sonne ausgesetzt waren, verwendet man lieber nicht mehr. Wenn die Creme ungewohnt riecht und sich dick und dünn trennen, ist sie reif für den Abfall. Mit der Zeit zersetzen sich auch die Lichtschutzfilter und verlieren ihre schützende Wirkung gegen UV-Strahlen.

DEM SOMMER auf die Sprünge helfen. Wer nicht als Bleichgesicht viel Bein zeigen möchte, greift am besten zu einem Selbstbräuner. Je nach Bräunungserfolg und Budget gibt es verschiedene Produkte auf dem Markt. Für alle gilt: Die richtige Anwendung machts aus! Die Haut sollte vor dem Auftragen des Selbstbräuners unbedingt gut gereinigt und durch ein Peeling geglättet sein. Haaransatz und Augenbrauen aussparen. Die Hände sollten nach dem Auftragen sorgfältig gewaschen werden und die Kleidung erst nachdem der Bräuner vollständig eingezogen ist in Hautkontakt kommen. Trotz sommerlichem Teint ist die Haut jedoch nicht vor einem Sonnenbrand geschützt!

RECHNEN HILFT gegen Sonnenbrand. Ohne Sonnenschutz geht gar nichts! Je nach Hauttyp und Strahlungsintensität dauert es im Durchschnitt etwa 20 Minuten, bis die ungebräunte und ungeschützte Haut rot wird. Der

Lichtschutzfaktor auf der Packung gibt an, um wie viel länger man sich mit dem Sonnenschutz der Sonne aussetzt. Verwendet man Sonnenschutzfaktor 8, sind das 8 x 20 Minuten, also 160 Minuten oder zweieinhalb Stunden. Wer seine Haut kennt, rechnet und den entsprechenden Lichtschutzfaktor wählt, kann die Sonne länger geniessen.

Beim Auftragen des Sonnenschutzmittels sollte man grosszügig sein und lieber einen Kleckser mehr benutzen. Galt früher eine empfohlene Einwirkzeit von 20 bis 30 Minuten, so haben neueste Studien ergeben, dass die heutigen Produkte sofort wirken. Das Nachcremen bleibt aber weiterhin angesagt, denn auch wasserfeste Mittel schützen nach dem Baden und Abtrocknen nur noch begrenzt. Gegen Sonnenbrand helfen dann nur noch Umschläge.



2

Kakao und Aloe Vera

Beide Inhaltsstoffe, die Clarins dem Selbstbräuner Crème Délicieuse beimengt, spenden Feuchtigkeit. Praktisch ausserdem: Wegen der Karamellfarbe kann man sehen, wo schon aufgetragen wurde. So hat man gleichmässige, gesunde Bräune prima im Griff.

Fr. 49.90/Fachhandel

3

Helioplex-Technologie und Lakritze

Die speziellen UVA- und UVB-Filter in den Produkten von Piz Buin schützen bis 5 Stunden lang vor Sonnenstrahlung. Allergiker sollten die Allergy-Lotion ausprobieren: ein Lakritze-Derivat hilft Sonnenallergien zu verhindern.

Ab Fr. 24.20 im Fachhandel

4

Babassu-Öl und Pflanzenextrakte

Sun Sport-Serie von Lancaster ist auf sportliche Naturen zugeschnitten: der Sonnenschutz ist schweiss- und wasserresistent und zieht schnell ein. Lancaster führt auch spezielle Sonnenprodukte für Männerhaut.

Im Fachhandel ab 45 Franken

1

Sonnenblumen-Extrakte für mehr Jugendlichkeit

Die Linie Bénéfice Soleil von Payot sorgt mit der Anti-Ageing-Sonnenschutzcreme bzw. -emulsion für den Schutz vor UV-Strahlung und für geschmeidige Haut; die Selbstbräunungs-Milch verlängert die Bräune.

Erhältlich im Fachhandel ab 54 Franken

3

4