

## Der Sommer geht, die Bräune bleibt

*08.09.2010 Der Sommer ist vorbei, die letzten Urlauber aus den Sommerferien zurück und in den Fußgängerzonen der Städte bewundert der zu Hause Gebliebene die sonnigen Hauttöne der Rückkehrer. Doch schon macht sich Melancholie breit: Die Pracht ist nur von kurzer Dauer. In wenigen Wochen ist die Bräune verblasst. Muss das so sein? Nicht unbedingt!*



Es gibt die Möglichkeit, den Urlaubston auf der Haut ein wenig länger zu tragen - oder ihn auch durch den gesamten Winter zu behalten, auch ohne sonnige Ferien im Schnee.

Dazu einige unaufwändige Tipps für

- den möglichst langen Erhalt der ursprünglichen Ferienbräune und
- die Verlängerung der Sommer-Hautfarbe über die sonnenarmen

Die Haut erneuert sich ständig, in der Regel etwa alle 28 Tage; die obere Schicht der Hornzellen wird dann abgestoßen. Damit geht auch die Bräune verloren. Mit Hautpflege kann man dafür sorgen, dass die Haut nicht schneller abschuppt als von der Natur gedacht.

Wem das nicht reicht, wer also tatsächlich seinen idealen Hautton auf Dauer erhalten will, ist auf das Solarium zu Hause oder im Sonnenstudio angewiesen. Für beides hier einige Tipps, mit denen man ohne großen Aufwand sein Ziel erreichen kann.

### **Die Ferienbräune verlängern**

1. Anfangen kann man damit schon einige Wochen vor dem Start in die Ferien. Statt sich überstürzt der südlichen Sonne auszusetzen und mit oder ohne Sonnenbrand die Maxi-Bräune zu erzwingen, kann man die Haut langsam an die Sonnenstrahlen gewöhnen durch Vorbräunen in einem Solarium über vier bis sechs Wochen. Ist die Haut so vorbereitet, kann am Urlaubsort ohne "Druck"

- und Überbeanspruchung der Haut die gewünschte Bräune aufgebaut werden. Denn: Langsam erworbene Bräune hält länger!
2. Nach den Ferien in der Sonne ist die Haut gestresst. Es gilt also zunächst, die überbeanspruchte Haut zu pflegen und vor weiteren Schäden zu bewahren.
  3. Schwimmbäder sollten Sie zunächst einmal meiden, da Chlor die Haut austrocknet zumindest aber nach dem Schwimmen im Pool mit klarem Wasser kurz abduschen. Alles, was die obere Hautschicht angreift und reizt, schadet auch der Bräune. Dazu gehört auch alkoholhaltiges Gesichtswasser, Deodorant und Parfüm. Deshalb zur Hautreinigung nur milde Produkte verwenden und mit Parfüm sparsam umgehen.
  4. Peeling, ansonsten ein probates Mittel, die Haut von abgestorbenen Zellen zu befreien, ist jetzt Tabu, da auf diese auch die Bräune "abgerubbelt" wird.
  5. Sommerferien bedeuten zumeist: Hitze, Wind, Meerwasser und Schweiß. Das entzieht der Haut ständig Feuchtigkeit. Trockene Haut aber schuppt und die oberen Zellschichten erneuern sich. Damit schwindet auch die Bräune. Der Feuchtigkeitsmangel verursacht Fältchen. Mit Pflegeprodukten, die etwa Aloe Vera, Harnstoff und Glycerin enthalten, kann man die Feuchtigkeitsdepots wieder auffüllen. Vitamin E schützt vor UV-bedingten Hautschäden und kann sogar den Kollagenverlust verhindern. Die Bräune bleibt länger erhalten.
  6. Manche Leute glauben, dass die Haut beim Duschen Feuchtigkeit aufnimmt. Das Gegenteil ist der Fall. Dauerduschen und heiße Vollbäder strapazieren die Haut. Ein kurzes Duschbad konserviert die Bräune besser, als ein langes Vollbad. Eine lauwarme Dusche ist besser als eine heiße. Zum Waschen sollten Sie keine Seife sondern Produkte für empfindliche Haut einsetzen oder Reinigungsmittel, die gleichzeitig rückfettende Eigenschaften (Duschöle) haben. Dazu die tägliche Portion Feuchtigkeitscreme. Eine Gesichtsmaske, die Feuchtigkeit und Vitamine spendet, tut gebräunter Haut besonders gut.
  7. Hautöle und Pflegeemulsionen auf fetthaltiger Grundlage verlangsamen die Abschuppung der Haut.
  8. Und natürlich gehört eine pflegende Nachtcreme dazu.
  9. Bräune und Hautpflege kann man auch essen! Eine Ernährung, die reich ist an Vitaminen und Wirkstoffen für die gesunde Haut, kann unter Umständen mehr für Ihre Sommerbräune tun als alle Pflegeprodukte. Zitrusfrüchte, Ananas, frische Salate und Gemüse versorgen die Haut mit Vitaminen. Karotin in Karotten, Mangos, Aprikosen, Spinat, Brokkoli und Tomaten und Kupfer in Fisch, Nüssen und Kakao regen die Pigmentbildung an und erhalten damit die gesunde Bräune der Haut. Das Gegenteil bewirken Alkohol und Zigaretten.
  10. Dazu gehört auch ausreichende Flüssigkeitsversorgung: Mineralwasser und Säfte - mit denen Sie dann (siehe oben) zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

## Sommer-Bräune durch Herbst und Winter tragen

Für die ständige Erneuerung der Bräune ist nun einmal die Sonne zuständig - und wo sie fehlt das Solarium:

1. Achten Sie bei der Auswahl Ihres Sonnenstudios auf Qualität: Geschultes Personal, gründliche Beratung, die richtige Mischung aus UVB- und UVA-Strahlen (grob gesprochen sind die UVB-Strahlen für die langfristige Neubildung der Bräune, die UVA für die kurzfristige "Einfärbung" zuständig) bei den Geräten, ein hauttypengerechter und hautfreundlicher Besonnungsplan als Richtschnur - alles das gehört zu einem optimalen "Sonnen-Erlebnis". Wenn Sie Glück haben, befindet sich auch ein Studio mit dem Gütesiegel "Zertifiziertes Solarium" in Ihrer Nähe.
2. Gönnen Sie Ihrer Haut nach dem Urlaub einige Tage Pflege und Erholung vom Stress, bevor Sie ein Sonnestudio aufsuchen.
3. Wenige Minuten Besonnung ein bis höchstens zwei mal die Woche reichen in der Regel bereits völlig aus, um die Urlaubsbräune aufrecht zu erhalten.
4. Wie die Natursonne auch führt die künstliche Sonne zur Austrocknung und Belastung der Haut. Daher ist die Pflege mit Après-Sun-Produkten nach Gebrauch der Sonnenbank Pflicht. Jedes gut geführte Studio hat ein breites Spektrum an Solar-Kosmetika, die genau an die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut angepasst werden können. Sie kühlen und beruhigen die Haut, versorgen sie mit Feuchtigkeit und halten sie dadurch elastisch. Einige diese Produkte enthalten auch leicht bräunungsunterstützende Wirkstoffe oder Selbstbräuner.
5. Selbstbräuner als Ersatz für die Sonnenbank haben dagegen gravierende Nachteile. Sie bräunen die Haut nicht "von innen heraus" sondern durch chemisches Einfärben der äußeren Hornhautschichten, sind daher entsprechen rasch "vergänglich" - und hinterlassen häufig Spuren, es ist schwierig, eine gleichmäßige, fleckenlose Bräune zu erzeugen und außerdem noch den eigentümlichen Geruch zu überdecken. Selbstbräuner trocknen die Haut zusätzlich aus - tun also das, was Sie mit großem Aufwand gerade verhindern wollen. Und schließlich fehlt ihnen die wohltuende, heilende und vorbeugende Kraft der Sonnenstrahlen, die zur Bildung des lebenswichtigen Vitamin D vor allem in Herbst und Winter von überragender Bedeutung ist.

Aktuelle News zu Sonne, Solarium, Haut und Vitamin D\_

<http://www.Sonnennews.de>

Videos mit Informationen zu Sonne, Solarien Vitamin D im YouTube-Kanal „Sonne ist Leben“

<http://www.youtube.com/lbmedien>

**Adresse**

Photomed Bundesfachverband Solarien und Besonnung e.V.  
Dr. Norbert Schmid-Keiner  
Talblick 24  
77960 Seelbach  
0 78 23/ 96 29 14  
info@photomed.de

**Firmenbeschreibung**

Photomed Bundesfachverband Solarien und Besonnung e.V. ist die Berufsorganisation der Solarien-Branche für die Bundesrepublik Deutschland.

**Pressekontakt**

lb medien  
Leopold Bergmann  
Maximilianstr. 21  
75172 Pforzheim  
07231-429088-10  
redaktion@photomed.de  
<http://www.SonnenNews.de>