

Beauty

Gesund braun werden

Wenn die Sonne

... dann macht uns das froh und glücklich. Aber unsere Haut braucht guten Schutz!



1 Make-up plus Sonnencreme?

Dr. Zenker: Sie können sich auch in der Sonne schminken, wenn Sie keine Hautprobleme wie Unreinheiten, Pigmentflecken etc. haben, und Ihre Haut auch sonst unkompliziert ist. Ansonsten besser nichts unter oder über der Sonnencreme auftragen, sondern lieber gleich zu getönter Sonnencreme greifen.

2 Wie viel Creme brauche ich für 2 Wochen Urlaub?

Dr. Zenker: Sicher immer mehr, als Sie denken: Mind. 3 Esslöffel sollten es pro Anwendung sein. Und da Sie das Eincremen besonders nach dem Baden wiederholen sollten, brauchen Sie pro Person etwa 2 bis 3 Flaschen!



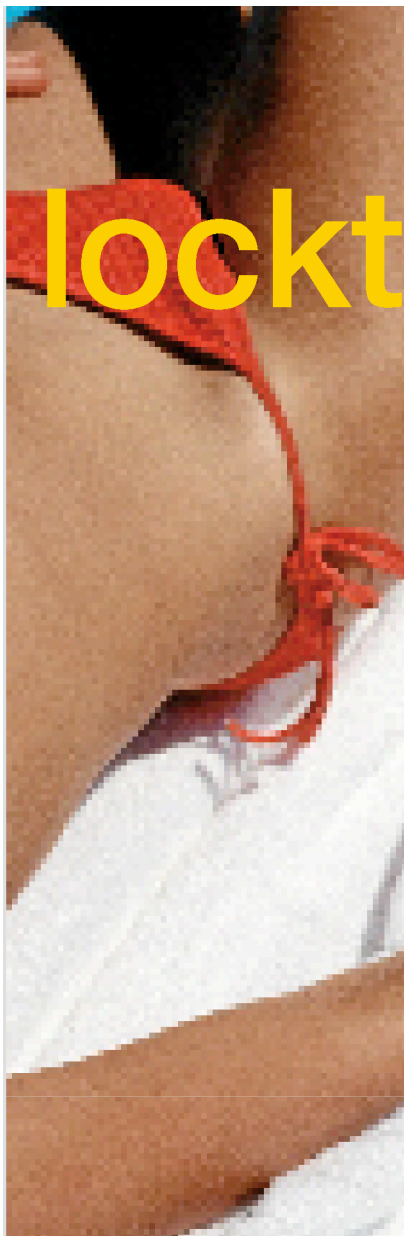
Die besten Experten-Tipps von Dr. med. Sabine Zenker, beratende Dermatologin für L'Oréal Paris



3 LISA: Vorher auf die Sonnenbank?

Dr. Zenker: Lieber nicht, da man so die Zeit, die man in seinem Leben in der Sonne verbringt, nur noch verlängert. Zudem sind die in den Solarien verwendeten Strahlen eher noch schädlicher als die natürlich vorkommende UV-Strahlung der Sonne





Die 3 größten Irrtümer

- Sonnencreme muss **einmassiert** werden. Nein, je mehr gerieben wird, desto schlechter wirkt sie
- Ein **T-Shirt** schützt vor Sonne. Nein, ein weißes Shirt hat nur etwa einen LSF von 10!
- Auf dem **Kopf** gibt's keinen Sonnenbrand. Doch, die Haare halten UV-Strahlen nicht auf!

4 Was ist der Unterschied zwischen UV A und UV B?

Dr. Zenker: Die Sonne sendet zu ca. 5 % UV-Strahlen aus, die unsere Haut bräunen. UVA-Strahlen werden weniger von der Luft gefiltert und dringen tiefer in die Haut ein. Sie verursachen die sogenannte Sofortbräunung. Aber sie lassen die Haut auch altern und sind an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt. UVB-Strahlen sind kurzwelliger und energiereicher. Sie sind für Sonnenbrand und Hautkrebs verantwortlich, da sie die Erbsubstanz der Hautzellen nachhaltig schädigen.

5 Sind chemische oder mineralische Filter besser?

Dr. Zenker: Bei Kindern unter 3 Jahren rate ich immer zu einem mineralischen Lichtschutz. Da legen sich lichtreflektierende mineralische Pigmente als schützender Film auf die Haut legt. Allerdings gibt das meist einen weißlichen Film. Chemische Filter dringen in die Haut ein und machen die Sonnen-Strahlung dort durch chemische Reaktionen unschädlich.

6 Kann ich die Creme vom letzten Jahr aufbrauchen?

Dr. Zenker: Das sollten Sie nicht tun, da die Lichtschutzfilter unter Umständen nicht übers Jahr stabil bleiben – und man sich so in falscher Sicherheit wähnt.

9 Welchen LichtSchutzFaktor brauche ich?

Typ 1: rotblonde Haare, helle Augen, sehr heller Teint

Beschreibung
viele Sommersprossen, bekommt immer Sonnenbrand, wird nie braun

Eigenschutzzeit
3-10 Minuten

LSF-Empfehlung
Sie haben eine sehr sonnenempfindliche Haut, schützen Sie sich mit LSF 40 oder 50+, vor allem, wenn Sie einen Badeurlaub planen. Meiden Sie dort dann die pralle, intensive Sonne.

Typ 2: blondes Haar, helle Augen, heller Teint oft Sommersprossen

Beschreibung
bekommt schnell Sonnenbrand, wird wenig braun

Eigenschutzzeit
10-20 Minuten

LSF-Empfehlung
Lernen Sie, den Schatten zu lieben, besonders in der Mittagszeit. LSF 30 oder 40 ist richtig für Sie. Und denken Sie daran, Nase, Lippen und Nacken besonders zu schützen.

Typ 3: dunkelblondes bis braunes Haar, mitteldunkler Teint, helle oder auch dunkle Augen

Beschreibung
bekommt selten Sonnenbrand, wird schnell braun

Eigenschutzzeit
20-30 Minuten

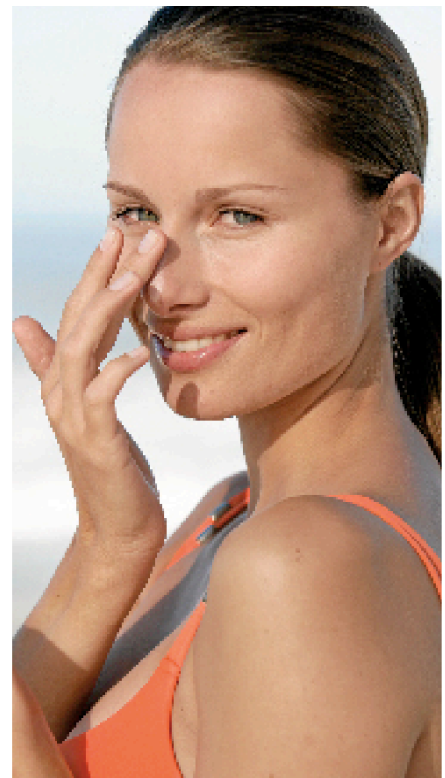
LSF-Empfehlung
Kopfbedeckung und Sonnenbrille mit UV-Schutz sind Pflicht. Sonnencremes mit Faktor 30 sind richtig für Sie. Für Nase, Schulter und Nacken nehmen Sie LSF 40.

Typ 4: dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, dunkle Augen

Beschreibung
bekommt fast nie Sonnenbrand, wird immer braun

Eigenschutzzeit
ca. 45 Minuten

LSF-Empfehlung
Auch als mediterraner Typ brauchen Sie LSF 20 bis 30. In den Bergen und am Meer benötigen Nase, Lippen und Nacken allerdings mehr Schutz.



7 Nachcremen verlängert den Schutz, oder?

Dr. Zenker: Nein, Sie können trotzdem nicht länger in der Sonne bleiben. Aber grundsätzlich ist der Schutz bei häufigerem Nachcremen natürlich effektiver.

8 Sind dicke Cremes besser als leichte Fluids?

Dr. Zenker: Die Wahl sollten Sie von Ihrem Hauttyp und dem entsprechenden Feuchtigkeits- und Fettbedarf abhängig machen. Im Gesicht ist vielleicht eher eine reichhaltige Creme angebracht, am Körper ist ein leichtes Fluid angenehmer.



1. Super für Sonnen-Sensibelchen. „Capital Soleil Gel-Creme LSF 50“, 50 ml, 16 €, Vichy 2. Schützt sofort und bleibt unsichtbar. Light Feeling transparentes Spray“, 200 ml, 11,99 €, Nivea Sun 3. Verjüngt die Haut beim Sonnen. „Solar Expertise Sensitive Anti-Age Körpermilch“, 150 ml 13,45 € L'Oréal Paris 4. Nie wieder Fett-Glanz. „Sun Fluid mattierend“, 50 ml 13,95 €, Eucerin

Lisa.de

www.lisa.de/sonne

Hier finden Sie noch mehr Wissenswertes, viele Tipps und Produkte zum Thema Sonnenschutz