

AMICA

http://www.amica.de/beauty/pflege_styling/tid-3799/pflege-nach-dem-urlaub-sonnengestresst-so-verwoehnen-sie-haut-und-haare_aid_8694.html

12.08.2011

Pflege nach dem Urlaub

So verwöhnen Sie sonnengestresste Haut

Sommer, Sonne, Strand und Meer – jetzt verlangt der Körper nach intensiver Pflege. Unsere Tipps für strahlende Haut und schöne Füße nach dem Sommerurlaub.

Text: Kerstin Kotlar

Für Viele ist es die schönste Zeit des Jahres: endlich Urlaub und die Seele baumeln lassen! „Sommerurlaub besteht für die Deutschen aus Bade- und Familienurlaub“, erklärt Ulrich Reinhardt, Leiter der Stiftung für Zukunftsfragen. Die Studie dieser Stiftung enthüllte gerade, dass 37 Prozent der Deutschen zwar am liebsten im eigenen Land Urlaub machen. Zum Sonne tanken stehen aber traditionell auch Italien, Spanien und die Türkei hoch im Kurs. Selbstverständlich sollte auch im Urlaub schon die Pflege der Haut nicht vernachlässigt werden, damit Sie [ohne Risiko braun werden](#).

„Grundsätzlich ist die Haut nach dem Urlaub besonders pflegebedürftig. Denn es hat sich eine sogenannte Lichtschwiele gebildet. Die Hornhaut ist also durch die UV-Strahlung verdickt“, erklärt Dermatologin Dr. Sabine Zenker. „Die Haut ist nach dem Urlaub deshalb in der Regel brauner, aber auch derber, rauer und schuppiger geworden.“



Sabine Zenkers Tipps für die Pflege der Haut:

1. Für die Haut empfiehlt sich nach dem Urlaub eine besonders reichhaltige Pflege. Produkte mit Aloe vera beispielsweise sind gut, weil sie die Haut beruhigen und sehr feuchtigkeitsspendend sind. Gut sind außerdem Hyaluronsäure als extremer Feuchtigkeitsspeicher und Radikalfänger wie Vitamine für Zellschutz und Regeneration.
2. Es ist auf jeden Fall sinnvoll Aftersun-Lotionen weiterzuverwenden, da diese auf die Pflegebedürfnisse sonnenstrapazierter Haut abgestimmt sind.
3. Weniger geeignet sind Öle, weil sie sich in der Regel nur wie ein Film auf die Haut legen und schlecht einziehen.

4. Außerdem sollten Sie ein Peeling machen, um trockene Hautschuppen zu entfernen.
5. Besondere Pflege brauchen Gesicht, Dekolleté, Ellbogen und manchmal auch die Kopfhaut. Für die empfindliche Augenpartie eignen sich duftstoffarme, gut rückfettende Cremes. Über Nacht kann es auch mal Vaseline sein! Für Hals und Dekolleté empfehle ich eine Maske mit Algenextrakt, das beruhigt schön.
6. Um die Urlaubsbräune möglich lange zu erhalten hilft nur Pflege, Pflege, Pflege. Und Selbstbräuner, weil sie sowieso immer gut sind für zwischendurch, um den Teint wieder aufzufrischen ohne Schaden hervorzurufen.

Urlaubsfeeling mit Gesichtsmassage

"Die gestresste Sommerhaut freut sich besonders über eine Gesichtsmassage mit feuchtigkeitsspendenden und hautaufbauenden Naturwirkstoffen", weiß Sabine Kästner, Naturkosmetikexpertin von Lavera. So funktioniert's:

- Das Urlaubsfeeling im eigenen Badezimmer lässt sich ganz leicht zurückholen: sich Zeit nehmen und dem Gesicht eine kleine Massage gönnen.
- Eine Augenpflege ist noch wirkungsvoller, wenn man sie mit klopfenden Fingern vom Außenrand nach innen einmassiert. So wird überschüssiges Wasser abtransportiert.
- Die Augenpartie lässt sich durch eine einfache Massagetechnik zusätzlich entspannen: Mit dem Mittelfinger unter dem Auge von außen nach innen (auf dem Jochbein) streichen und auf dem Nasenrücken einen kleinen Druckpunkt setzen. Danach vom Nasenrücken über die Augen bis zur Schläfe streichen und auch dort einen Druckpunkt setzen.
- Auch für Stirn, Wangen, Kinn und Hals gibt es einfache Massage-Pflege-Übungen, die sich leicht umsetzen lassen: Ein Feuchtigkeitsserum mit den Fingern von Stirn zu Stirn streichen, mit den Handflächen etwas Druck auf die Schläfen ausüben, schon ist die Stirn entspannt.
- In die Wangenpartie die Feuchtigkeitspflege mit kleinen drehenden Bewegungen einmassieren, und zwar auf Höhe der Nasenspitze starten und sich zu den Schläfen hocharbeiten. Um die Durchblutung des ganzen Gesichtes anzuregen, die Feuchtigkeitspflege mit der gesamten Handinnenfläche am Außenrand Richtung Ohr ausstreichen.
- Der Hals entspannt am besten, wenn die Pflege vom Kinn aus Richtung Dekolleté ausgestrichen wird.