

Alles für sonnige Zeiten

Unter der Sonne sind wir nicht alle gleich, und jeder Hauttyp braucht individuellen Schutz. Vor dem Kauf eines Sonnenschutz-Produktes sollten Sie sich unbedingt von einem Fachmann beraten lassen. Nur nach Bestimmung Ihres Hauttyps können Sie das richtige Produkt finden. VON VALESKA JANSEN

Unsere Haut verfügt über einen Eigenschutz gegen UVB- und UVA-Strahlung. Dieser Eigenschutz ist von verschiedensten Hautfaktoren abhängig. Wichtig ist aber immer, dass man sich nicht zu häufig der Sonne aussetzt, und wenn, sich durch Kleidung, Sonnenbrille sowie geeignete Produkte schützt.

Um eine klare Hautanalyse zu erhalten, empfiehlt es sich, einen Fachmann, z. B. einen Dermatologen, zu Rate zu ziehen.

Grundsätzlich unterscheidet man in Mitteleuropa zwischen vier Phototypen:



Die milchigen:

Carita, Progressif Anti Age Solaire SPF 20; **Lancaster**, Sun Care Specific SPF 15; **L'Oréal**, Solar Expertise SPF 25; **Garnier**, Ambre Solaire Intensiv SPF 40; **Nivea**, Verwöhnendes Sun Mousse SPF 15.

Phototyp 1: keltisch

Sie haben einen sehr hellen und blassen Teint? Helle Augen, helle oder rote Haare? Dann beträgt Ihre

Eigenschutzzeit in der Sonne maximal 5–10 Minuten. Besonders empfindlich reagieren Ihre Lippen auf direkte Sonneneinstrahlung. Als keltischer Phototyp dürfen Sie sich

höchstens so lange in der Sonne aufhalten, wie das Produkt aus Eigenschutz mal Lichtschutzfaktor beträgt. Beispiel: 5 (Eigenschutzzeit) x 20 (Lichtschutzfaktor) = 100 Minuten Sonnenbad.

Phototyp 2: germanisch

Sie haben eine helle Haut, blaue, graue oder grüne Augen und haben (vorwiegend) blonde Haare? Ungeschützt bekommen Sie schnell einen Sonnenbrand? Ihr Bräunungsgrad ist eher

gering, und Sie werden langsam braun? Bei Ihnen beträgt die Eigenschutzzeit maximal 10–15 Minuten. Beispiel: 10 (Eigenschutzzeit) x 20 (Lichtschutzfaktor) = 200 Minuten Sonnenbad.

Phototyp 3: dunkelhäutiger Europäer

Sie haben einen hellen bis hellbraunen Teint. Dunkelgraue oder braune Augen und hellbraune oder braune Haare. Sie bekommen eher selten einen Sonnenbrand und werden schnell braun. Ihre Eigenschutzzeit beträgt höchstens 20–30 Minuten. Beispiel: 20 (Eigenschutzzeit) x 20 (Lichtschutzfaktor) = 400 Minuten Sonnenbad.

Phototyp 4: mediterraner/Mittelmeertyp

Ihre Haut ist oliv bis dunkelbraun, Sie haben braune oder dunkelbraune Augen und dunkle Haare. Sie bekommen so gut wie nie einen Sonnenbrand und erzielen eine tiefe und sehr schnelle Bräune. Ihre Eigenschutzzeit beträgt 30–40 Minuten. Beispiel: 30 (Eigenschutzzeit) x 20 (Lichtschutzfaktor) = 600 Minuten Sonnenbestrahlung.



Selbstbräuner fürs Gesicht:

Clarins, Super Bronze Self Tanning Hydrating Gel; **Dior**, Dior Bronze Self Tanner Face; **Lancôme**, Sôlail Flash Bronzer Face; **Lancaster**, Self Tanner Face; **Origins**, Faux Glow Visage; **Nivea**, Nivea Sun Sun Touch Selbstbräunungscreme.



Die cremigen:

Kanebo, Sundestressor for Body SPF 30; **Origins**, Sunshine State SPF 20; **Shiseido**, Protective Tanning Emulsion SPF 8.

Bei der Produktauswahl sind kaum noch Grenzen gesetzt:

Sonnenmilch

Sie ist die passende Emulsion für normale und feuchtigkeitsarme Haut. Da sie sich gut verteilen lässt, empfiehlt sie sich meist für den ganzen Körper. Sonnenmilch schützt die Haut nicht nur wirksam vor UV-Schäden, sondern unterstützt sie auch nachhaltig in ihrer Elastizität. Einem Austrocknen der Haut durch das Sonnenbad wird vorgebeugt, und die Hautbarriere wird gestärkt. Symptome feuchtigkeitsarmer Haut wie Spannungsgefühle werden beseitigt.

Sonnencreme

Sie ist deutlich reichhaltiger und rückfettender als Sonnenmilch. Durch einen besonders hohen Lipidanteil ist Sonnencreme besonders für trockene bis sehr trockene Haut geeignet. Zu empfehlen ist sie für den empfindlichen Gesichtsbereich. Auch im Winter und in grossen Höhen darf eine gute Sonnencreme nicht fehlen, da sie zusätzlich die Haut vor Auskühlung schützt.

Sonnengel

Gels sind emulgatorarm oder sogar emulgatorfrei. Sie sind die beste Lösung für die fettige oder Mischhaut, die zu Pickeln neigt, und bei normaler Akne das einzig ratsame Produkt. Der hohe Wasseranteil in den Gels sorgt für den Ausgleich, wenn die Haut während der Sonnenexposition an Feuchtigkeit verliert. Die meisten Sonnengels zie-

hen schnell ein und spenden zusätzlich Frische.

Sonnenspray

Sprays haben einen geringen Fettanteil und lassen sich dadurch sehr gut verteilen. Ein angenehmer Frischeeffekt zeichnet sie zusätzlich aus. Bestens geeignet sind Sonnensprays für die normale bis leicht trockene Haut. Für behaarte Männerhaut ist ein Spray die Lösung. Dadurch, dass sie sich sehr leicht grossflächig auftragen lassen, sind sie sehr anwenderfreundlich.

After Sun

Nach einem langen Sonnentag lechzt die Haut nach Pflege. After-Sun-Produkte sollen kühlen, entspannen und beruhigen. Die Hersteller versprechen ausserdem eine lang anhaltende Bräune und samtig-weiche Haut. Tatsächlich liegt der Pflegeeffekt vor allem in der Feuchtigkeit. After-Sun-Produkte sind fettreduzierte Körperlotionen mit erhöhtem Wasser- und Alkoholgehalt. Die dünnflüssigen Gels, Lotionen und Sprays lassen sich leicht verteilen. Das ist angenehm auf sonnenge-stresster Haut.

Selbstbräuner

Selbstbräuner stellen eine sinnvolle Alternative zu Sonnenbad und Solarium dar: Die Haut wird braun ohne schädigendes UV-Licht und ohne damit verbundene Hautalterung. Selbstbräuner enthalten den Wirkstoff DHA, der auf die Proteine der Hautoberfläche wirkt und nur die oberste Hornschicht braun färbt. Etwa 3 Stunden nach dem Auftragen des Bräunungsmittels erkennt man eine Bräunung der Haut. Der Effekt hält etwa 15 Tage an, auch nachdem das Mittel abgesetzt wurde. Die Produkte bieten aber keinen Schutz vor Sonnenbrand.



Schutz für das Gesicht:

Shiseido, Very High Sun Protection Lotion SPF 50; **Kanebo**, Sundestressor for Face SPF 30; **Lancôme**, Sôlail Soft Touch Sun Stick for Face SPF 20; **L'Oréal**, Aktiv Anti Falten Sonnencreme SPF 30; **Nivea**, Nivea Sun Anti Age Sonnencreme SPF 30.



Pflege nach dem Sonnenbad:

Kanebo, Soothing After Sun Gel; **Shiseido**, After Sun; **L'Oréal**, Solar Expertise Multipositions Pflegespray; **Nivea**, Nivea Sun Entspannendes Après Mousse; **Garnier**, Ambre Solaire After Sun.



Selbstbräuner für den Body:

Lancôme, Sôlail Flash Bronzer; **Lancaster**, Self Tan Instant Bronze Foam; **Nivea**, Nivea Sun Selbstbräunungs Spray.



Selbstbräuner zum Sprühen:

Kanebo, Honey Glow Self Tanning; **Dior**, Dior Bronze Self Tanner Shimmering Glow; **Clarins**, Sheer Bronze Tinted Self Tanning for Legs; **Shiseido**, Brilliant Bronze Self Tanning Emulsion; **Origins**, The Great Pretender for Body.