



NINA DVORACEK

Wer seine Bräun

Wer kennt es nicht? Wenn wir intensiv Sonne erwischt haben, ist die Haut trocken, schuppt, und die Bräune ist schneller dahin als nötig. Im Falle eines Sonnenbrandes ist der ganze Prozess noch viel schlimmer. Kein Wunder! UV-Strahlung greift unsere Zellen an. Freie Radikale werden im Überfluss produziert, Entzündungsprozesse, die wir gar nicht bemerken, entstehen in der Haut – lange vor dem Sonnenbrand. Die Immunabwehr der Haut ist geschwächt. Das kollagene und elastine Gewebe wird beschädigt, Feuchtigkeit kann nicht mehr gehalten werden. Experten wissen: Die Haut vergisst keine Sonnenstunde, da in den Zellen irreparable Schäden entstehen.

Keine Panik. Das klingt jetzt alles schlimm, ist es auch, wenn man die Haut nicht unterstützt. Denn bis zu einem gewissen Grad schafft sie es, Zellschäden zu korrigieren, aber irgendwann ist Schluss. Die Haut ist überfordert. Also heißt es für uns: Schützenhilfe geben! Und zwar in Form von After-Sun-Produkten. Warum? Diese enthalten meist heilende, entzündungshemmende und antioxidative Wirkstoffe wie Aloe vera (wird nicht umsonst die Königin der Heilpflanzen genannt), Vitamine, Mineralstoffe, Allatonin und sogar Joghurt, das ja als altes Hausmittel bekannt ist. Außerdem wirken sie kühlend.

Bei echten Sonnebränden helfen SOS-Produkte und pure Naturstoffe wie Silica-Gel (gibt's von Hübner in Apotheken) oder Aloe-vera-Gel. Aber Achtung: Silica-Gel hat meinem Gemahl einmal einen ganzen Sommer lang zu einem gefleckten Rücken verholfen. Und zwar so: Bei der Gartenarbeit trug er die Sonnencreme am

Rücken nicht flächendeckend auf. Natürlich erlitt der Mittelbereich (ohne Sonnencreme) einen ziemlich starken Sonnenbrand. Ich trug sogleich Silica-Gel auf, und siehe da: Die Haut ging nicht ab. Toll einerseits, aber eben fleckig.

Was es sonst noch zu beachten gilt.

► **Sanft.** Nach einem Tag an der Sonne sollte man nur sehr milde Duschgels verwenden, die den PH-Wert der Haut nicht zerstören, sonst trocknet die Haut nur zusätzlich aus (z. B. „Cremedusche mit BIO-Olive“ von Florena oder „Physiologisches Duschgel“ von La Roche-Posay, gibt's in Apotheken).

► **Leicht.** Bei After Sun kann man eigentlich nichts falsch machen. Wer trotz aller guten Ratschläge seine normalen Pflegeprodukte verwenden möchte, sollte unbedingt leichte Texturen verwenden. Zu reichhaltige Cremes und Öle hindern die Haut am Schwitzen – uns wird heiß, und die Haut ist noch überforderter.

► **Behutsam.** Peelings für Gesicht und Körper sind okay (außer bei Sonnenbrand!), aber maximal einmal pro Woche. Und: Nur ultra feine Peelings verwenden, sonst ist die Haut zu sehr gereizt. Sisalhandschuh und Massagebürste haben Pause, sonst ist die Bräune gar zu schnell weg.

► **Extraschutz.** Ist die Haut gerötet, braucht sie mindestens drei Tage absolute Sonnenpause. Bei stärkeren Verbrennungen bis zu drei Wochen. Also: im Schatten bleiben, schützende Kleidung tragen plus sehr hohen Sonnenschutz.

► **Weitercremen.** Auch nach dem Badeurlaub die Haut noch einige Zeit mit After Sun pflegen. Schließlich arbeitet unsere Haut auch nach.



Echt beruhigende Freunde
Intensiv. „SOS After Sun Reparation“ von Nivea, € 8,49. Süßholz- und Wurzelextrakt wirkt stark beruhigend



und entspannend bei Rötungen und bekämpft den Juckreiz von sonnenüberreizter Haut.

Rettung bei Sonnenbrand. „Hydro Repair Gel“ von Kumari, € 20. 95%iges reines Aloe-vera-Gel, Vitamin E und Allatonin sind wahre Heilungsbeschleuniger bei Sonnenbrand. Naturkosmetik! Infos www.kumari.biz



Natur pur. „After Sun Lotion“ Annemarie Börlind, € 13. Dotter, der reich an Omega-3-Säuren beruhigt gerötete, irritierte Haut. Allantoin, Stiefmütterchen und Panthenol beruhigen zusätzlich, und Hamamelis beugt Entzündungen vor.



Anti-Aging. „Génifique Sôil Après Sôil“ von Lancôme, € 37,50. Der praktische Spray fördert die Produktion von Jugend-Proteinen und kühlt angenehm.

Mit Selbstbräuner. „Baume Après Sôil Auto-Bronzant Réhydratant“ von

JETZT SCHNUPPERN WIR UNS SCHLANK!

Ein Duft, der schlank macht? Wäre doch gerade im Sommer genau das Richtige! Gibt's! Er heißt „Prends moi“ (zu dt. „Nimm mich“), ist von Veld's (€ 59) und basiert auf einer Verbindung aus Neurokosmetik und Aromatherapie. Der Wirkstoffkomplex sorgt bei Hautkontakt für die Freisetzung von Beta-Endorphinen. Angenehme Empfindungen werden rasch

von einer Nervenzelle bis zum „Geruchsgehirn“ geleitet und lösen dort ein generelles Wohlbefinden aus. So entspannt kann man sogar Heißhungerattacken widerstehen. Plus: „Prends Moi“ enthält zwei Enzyme, die unmittelbar am Fettabbau beteiligt sind.

Wien 19, Muthgasse 2, ☎ 01/36 011-0

Kronen Zeitung

UNABHÄNGIG

Sonntag, 10. Juli 2011 € 1,-



Saubereres Wasser!

Lesen Sie den Report über unsere Badeseen