



## Gehen Sie shoppen

Noch eine Sonnencreme in der Schublade gefunden? Wenn Sie sie wirklich nicht noch am Ende der Sommerferien gekauft haben, bitte besser weg damit.

Nach zwölf Monaten kann der Lichtschutz nachlassen.

Abgesehen davon wollen Sie doch die News (s.u.) kennenlernen, oder?

## Setzen Sie auf Hightech

Auf die neuen Sonnenprodukte werden Sie nicht mehr verzichten wollen. Freuen Sie sich jetzt über Anti-Aging-Wirkstoffe, Bräunungs-Beschleuniger und wunderbar leichte Formulierungen, die man sogar unter dem Make-up tragen kann.

## BLEIBEN SIE EINEM LSF TREU

Sie verbringen Ihren ganzen Urlaub am Strand? Dann verwenden Sie am besten die ganze Zeit LSF 50. Schrittweises Verringern macht eigentlich nur nachlässig und erhöht das Sonnenbrand-Risiko. Sie werden trotzdem braun!

## Nachgefragt

Mit diesen Experten-Tipps können Sie den Sommer in vollen Zügen genießen



Unser Sommer-Profi: Hautärztin **Dr. Elisabeth Schuhmachers** aus München

### Wie viel Sonne ist denn jetzt gesund und wie viel Sonne ist schlecht?

Eine genaue Zeitangabe gibt es nicht, dafür sind die Hauttypen zu unterschiedlich. Der Körper braucht Sonnenlicht zur Bildung von Vitamin D. Aber: UVA-Strahlen können weißen Hautkrebs verursachen, UVB-Strahlen schwarzen Hautkrebs. Heute geht man davon aus, dass auch Infrarotstrahlen und sichtbares Licht die Haut schädigen. Man sollte daher jährlich zum Haut-Check, nicht nur, wenn man als Kind oder Jugendlicher starke Sonnenbrände hatte. Übrigens: Auch Sport im Freien oder Gartenarbeit zählen zu den Sonnenstunden. Es zählt jeder Kontakt, da müssen Sie nicht am Strand liegen. **Asiatinnen wollen unter gar keinen Umständen braun werden und gehen sogar mit „Facekini“ ins Wasser. Wie machen die das dann mit dem Vitamin D?**

Die meisten behelfen sich mit Nahrungsergänzungsmitteln. Hierzulande empfehle ich z.B. Vigantolekten oder Vigantol-Öl. Wobei der Mensch schon nach zehn Minuten in der Morgensonne Vitamin D bildet! **Ist Sonnencreme aus der Drogerie eigentlich genauso gut**



Fürs Gesicht

1

1 „Face Anti-Age SPF 30 Tan Activator“ von Ultrasun, um 25 Euro. 2 „Fluide Minéral Teinté 50+“ von Eau Thermale Avene, um 15 Euro. 3 „Sports BB SPF 50+“ von Shiseido, um 30 Euro. 4 „Sun Sport Invisible Face Gel SPF 30+“ von Lancaster, um 30 Euro

2

3

4

LASSEN SIE SICH VON  
EINEM TRÖPFCHEN INFIZIEREN

Ganz neu und voll im Trend sind Drops mit LSF, die in jede Tagespflege gemixt werden können. So müssen Sie nie mehr auf Ihre Lieblingscreme verzichten.

Z. B. „Solar + Protect Fluid“ von Dr. Schrammek, um 35 Euro

Schauen Sie nie in die Röhre

Schon einmal Solarium pro Woche steigert die Hautkrebsgefahr um 25 Prozent. Wer unbedingt schnell braun sein will, wählt besser Selbstbräuner.



## Trinken Sie öfters mal einen

Nahrungsergänzung boomt, auch im Bereich der Sonnenpflege. Über das Plus an Antioxidantien freut sich die Haut, aber Achtung: Die Drinks ersetzen weder den guten Lichtschutz noch ein vernünftiges Sonnenverhalten.



- 1 „Suncare Drink“ von Dr. Skin's, 5 St. um 20 Euro, über [dr-skins.de](http://dr-skins.de).  
2 „Sun“ von Quickcap, für vier Wochen um 55 Euro, über [quickcap.com](http://quickcap.com)

### wie eine aus der Apotheke?

Der Lichtschutzfaktor muss bei uns wirklich dem entsprechen, was auf der Packung steht – er ist also in allen Produkten gewährleistet. Was ein Produkt teurer macht, sind zusätzliche Inhaltsstoffe wie etwa Antioxidantien.

### Gibt es ein Rescue-Treatment bei Sonnenbrand, das nachträglich vor Schäden und Falten schützt?

Man kann die Schäden eindämmen, aber nicht ungeschehen machen! Wenn es Sie wirklich schlimm erwischt hat, sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen.

Der verordnet dann bis zu 1000 mg Aspirin oder sogar Cortisoncremes. Selber können Sie Seren mit Vitamin C, Retinol, Resveratrol, Hyaluronsäure verwenden, die Haut kühlen, genug trinken und viel frisches Obst und Gemüse essen.

### Außer guter Laune und Vitamin D – hat die Sonne noch andere positive Wirkungen?

In kleinen Dosen stärkt sie die Infektabwehr und hilft bei manchen Hautkrankheiten wie z.B. Psoriasis, einem atopischen Ekzem und manchmal auch bei Akne.

### Natur oder Chemie – welcher UV-Filter schützt besser?

Beides funktioniert, wählen Sie einfach den, der Ihnen mehr zusagt. Die Formulierungen sind mittlerweile für alle Hauttypen geeignet.

„Nicht die Augen davor verschließen: Hautalterung beginnt schon in den ersten fünf Minuten, die man ungeschützt in der Sonne ist.“

DR. ELISABETH SCHUHMACHERS

**Cremen Sie niemals drüber** Wenn die  
Haut schon spannt, ab in den Schatten. Wer es verträgt,  
nimmt jetzt Aspirin. Außerdem ein Serum mit Vitamin C und eine gute  
Feuchtigkeitscreme. Danach bitte zwei Tage keine Sonne.



### **Schirmen Sie sich ab**

Trotz hohem LSF werden Pigmentflecken im Sommer oft noch dunkler. Wer welche hat, sollte unbedingt auf massiven Schutz setzen:

Unter LSF 50 geht gar nichts, regelmäßig nachcremen und textile Unterstützung in Form von Hüten oder Shirts holen.

# WERDEN SIE ZUM WIEDERHOLUNGSTÄTER

Ja, es nervt. Und nein, es geht nicht anders. Wer ins Meer oder in den Pool gehüpft ist, muss nachcremen. Selbst wasserfeste Sonnencremes gewährleisten immer nur einen Restschutz, auf den man sich nicht 100 Prozent verlassen sollte.

## Tragen Sie mehr Weiß

Laut einer Studie verzichtet jeder fünfte Deutsche auf Sonnenschutz, weil er auf die Kleidung abfärben kann. Keine Ausrede mehr! Es gibt nun auch bei den „All Over“-Sonnencremes News: Sie machen keine gelblichen Flecken mehr, können ohne Abtrocknen direkt auf nasser Haut aufgetragen werden und wirken sogar sandabweisend.



- 1 „Sun Body Dry Touch Spray 30“ von Eucerin, um 20 Euro.
- 2 „Idéal Soleil Anti-Sand Sonnenfluid 30“ von Vichy, um 20 Euro.
- 3 „Schutz & Pflege mit Kleidungsschutz Sonnen-Roller 50“ von Nivea, um 5 Euro.
- 4 „The Ritual of Karma Sun Protection Milky Spray 50“ von Rituals, um 20 Euro