

# Sunny side up!

Sonnenanbeter haben jetzt Hochsaison. Sonne macht glücklich, braune Haut macht sexy. Harmlos ist sie deswegen aber nicht.

Wir lieben die Sonne. Sie hebt die Stimmung, weil Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone reduziert werden. Sie macht die Haut braun, was uns gesund, frisch und fit aussehen lässt. Wenn das nicht verlockend ist! Gibt man der Versuchung nach und setzt sich nun stundenlang der Sonne aus, ist das zwar verständlich, es ist aber auch ziemlich unvernünftig und kann gefährlich werden. Denn die Haut braucht nach den langen, doch eher lichtarmen Monaten Zeit, um sich an die Sonne zu gewöhnen. Denn die hauteigenen Schutzmechanismen gegen Sonnenstrahlen, die aus der Bildung des Farbpigments Melanin, das die Haut je nach Hauttyp schneller oder langsamer bräunt, und der Verdickung der Hornschicht zur sogenannten Lichtschwiele bestehen, brauchen eine Weile, bis sie aktiv sind. Soll die Haut also gesund und schön bleiben, muss sie geschützt werden. Sonnenlicht verursacht nämlich gut 80 Prozent aller sichtbaren Zeichen der Hautalterung. Es ist verantwortlich für vorzeitige Faltenbildung, für die Erschlaffung der Haut, für Pigmentstörungen. Die Haut verzeiht – auch den einen oder anderen Sonnenbrand, der so sicher ist wie das Amen im Gebet, wenn man sich zu lang nicht oder ungenügend geschützt der Sonne aussetzt –, aber sie vergisst nichts. Wir lieben die Sonne, die Haut liebt sie nicht. Das hat mehrere Gründe. Da sind zum einen die unsichtbaren ultravioletten (UV) Strahlen, die in der Haut großen Schaden anrichten können. UVA-Strahlen können die Haut vorzeitig altern lassen, UVB-Strahlen sind schuld an einem Sonnenbrand. Infrarotstrahlung und das sichtbare Licht, die immerhin 90 Prozent des Sonnenlichtspektrums ausmachen, sind seit Neuestem im Fokus der Haut- und Kosmetikforscher, denn sie erhöhen den oxidativen Stress der Hautzellen, was ebenfalls zu Schäden (vorzeitige Hautalterung, Hyperpigmentierung) führen kann. So gesehen ist Sonnenschutz – vor allem für so exponierte Bereiche wie das Gesicht – nicht nur im Sommer oder beim Sonnenbaden, sondern eigentlich jeden Tag nötig. Kosmetikhersteller haben deshalb Lichtschutzprodukte (Sprays oder leichte Emulsionen) entwickelt, die das ganze Jahr lang über der normalen Hautpflege getragen werden können. Auch Make-up-Produkte wie Sonnen-Make-ups (die meist als praktische Compacts angeboten werden), die neuen Cushion-Foundations (hauchzarte Formulierungen in Kissenform) oder moderne Flüssigfoundations punkten mit hohem Lichtschutz. So wird täglicher Lichtschutz quasi von selbst Teil der Hautpflege. Was Dermatologen freuen wird, die ja nicht müde werden, vor den Gefahren der UV-Strahlung zu warnen. Braune Haut verblasst nach einem Sommer, Sonnenschäden bleiben.

## Auf der Sonnenseite

Damit die Haut beim Sonnenbaden schön braun und nicht schön rot wird, sollte man, auch wenn es schwer fällt, die Sache langsam angehen. Das bedeutet: Wenn die Haut noch blass ist, Sonnenschutzprodukte mit hohem Lichtschutz verwenden, nicht in der Sonne braten, die sonnenintensivste Zeit zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten verbringen (wo immer noch 50 Prozent der UV-Strahlung auf die Haut gelangen) und regelmäßig nachcremen. An Sonnenschutzprodukten herrscht kein Mangel. Die Bandbreite umfasst Cremes, Gele, Öle, Emulsionen, Sprays und Roll-ons (für unterwegs), die nicht klebrig oder fettig sind und schnell in die Haut einziehen, hochwertige (chemische und mineralische) Lichtschutzfilter inklusive.

Neuerungen gibt es heuer bei Texturen und Anwendungen. Etwa bei Sprays, die in alle Richtungen



**Sonnenschutz aus Österreich vom Frischkosmetik-Spezialisten Ringana. Der natürliche Sonnenschutzbalsam mit LSF 20 setzt ausschließlich auf nanofreie, mineralische Sonnenschutzfilter. Mariendistel- und Karanjaöl unterstützen den Sonnenschutz auf natürliche Weise. Coenzym Q10 und Kurkumaextrakt regenerieren die Zellen und schützen vor freien Radikalen. Ein Polymer aus Raps- und Tungbaumöl fixiert die aktiven Wirkstoffe auf der Haut – so bleibt die Schutzwirkung lange erhalten. Der Bräunungsaktivator ist als After-Sun-Pflege gedacht, die SUN-Caps sind Zellschutz für Raucher und Sonnenanbeter zum Schlucken.**

BILD: SN/RINGANA



**Sonnenschutz aus Österreich von Susanne Kaufmann: Formuliert mit aktiven Inhaltsstoffen ist der „Face Broad Spectrum Protection Sunscreen SPF 30“ ein innovativer, natürlicher Hybrid-Sonnenschutz mit Knotgrass-Extrakt, Ectoin, Karanja-Baumöl sowie mineralischen und pflanzlichen Filtern. Das „After Sun Gel moisturizing“ pflegt die Haut nach dem Sonnenbad, schützt sie vor Umweltschäden und versorgt sie nachhaltig mit Feuchtigkeit. Der patentierte und klinisch getestete Inhaltsstoff Cube3 hilft der Haut, Feuchtigkeit zu bewahren und fördert die Kollagensynthese.**

BILD: SN/SUSANNE KAUFMANN

gesprüht werden können, was das Eincremen des Rückens ohne fremde Hilfe sehr erleichtert. Neu sind auch Formulierungen, die für das Eincremen nasser Haut entwickelt wurden, und solche, bei denen Wasser den Sonnenschutz sogar noch verstärkt, sowie Texturen, die auf der Kleidung (nach dem Waschen) keine Rückstände hinterlassen. Im Fokus der Entwickler steht heuer aber Sonnenschutz für Problemhaut. Empfindliche Haut etwa kann ohne spezifischen Schutz auf Sonne noch empfindlicher reagieren. Hier setzt die Industrie auf mineralische Lichtschutzfilter, Vitamin E (das Hautschutz-Vitamin), reizlindernde und entzündungshemmende Wirkstoffe. Auch unreine, fettige Haut kann empfindlich auf Sonne reagieren. Bei zu viel Sonne verdickt sie sich und schließt Schmutz und Talg unter der Epidermis ein. Sonnenpflege für diesen Hauttyp beugt (etwa mit Salizylsäure) Unreinheiten vor, verkleinert die Poren und macht Pickeln das Leben schwer.

Neuland und ökologisch hochinteressant sind Produkte, bei denen die Basisformel fast vollständig biologisch abbaubar ist.

## Welcher Sonnentyp sind Sie?

Wie gut jemand Sonne verträgt, hängt von seinem Hauttyp ab. Kennt man den, kennt man auch die Eigenschutzzeit der Haut. Danach richtet sich der Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzmittels. Die Eigenschutzzeit der Haut ist die Zeit, in der man ungeschützt in der Sonne bleiben kann, ehe sie geschädigt wird. Als Faustregel gilt: Je heller die Haut ist, umso kürzer ist die Eigenschutzzeit, umso höher soll der LSF sein.

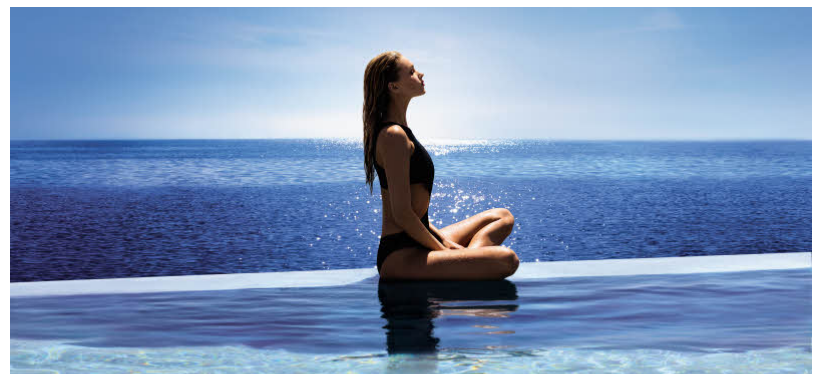
**Hauttyp I** ist rothaarig, hat sehr helle Haut, helle Augen und viele Sommersprossen. Er wird nicht braun, sondern sehr schnell rot. Die Eigenschutzzeit seiner Haut liegt nur zwischen 5 und 10 Minuten.

**Hauttyp II** hat helle Haut, blaue Augen und blondes bis hellbraunes Haar. Er bräunt langsam und bekommt rasch einen Sonnenbrand. Seine Eigenschutzzeit beträgt 10 bis 20 Minuten.

**Hauttyp III** zeichnet sich durch brünettes, dunkelblondes bis braunes Haar aus. Dieser Hauttyp hat getönte Haut, braune oder graue Augen und wird schnell braun. Er bekommt eher selten einen Sonnenbrand. Seine Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Minuten.

**Hauttyp IV** ist mit dunklem Haar, dunklen Augen und oliv- bis dunkelbrauner Haut relativ sonnenunempfindlich. Seine Eigenschutzzeit beträgt 30 bis 40 Minuten.

Babys und Kinder fallen nicht unter die gängigen Hauttypen. Ihre körpereigenen Schutzmechanismen sind noch nicht voll ausgereift. Für Babys bis zum dritten Lebensjahr bedeutet das, dass sie direktem Sonnenlicht überhaupt nicht ausgesetzt werden sollen.



Mit der Sonne um die Wette strahlen? Gern! Aber dabei ein bisschen Vernunft und guten Sonnenschutz nicht vergessen. BILD: SN/BIOETHERM/GILLES BENSIMON



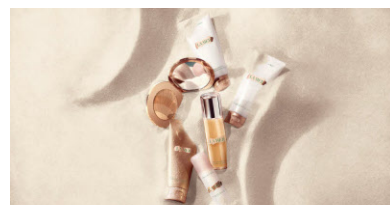
**Ganz schön fortschrittlich, die „Water Lover Sun Milk“ von Biotherm, die mit öko-getesteten Lichtschutzfiltern und einer zu 96 Prozent biologisch abbaubaren Basisformel nicht nur die Haut, sondern auch das Wasser schützt.**

BILD: SN/BIOETHERM



**Spezialisten für empfindliche Haut: „Anthelios“, die Sonnenpflege von La Roche-Posay.**

BILD: SN/LA ROCHE-POSAY



**Purer Luxus: Soleil de la Mer. Neben UVA/UVB-Schutz enthalten die Sonnenschutzprodukte Wirkstoffe aus dem Meer sowie die nährstoffhaltige Miracle Broth, das Herzstück der legendären La Mer-Creme, die helfen, die Haut zu rehydrieren und zu beruhigen. Neu in der Linie sind „The Glowing Body Oil“ und „The Bronzing Powder“.**

BILD: SN/LA MER/ESTÉE LAUDER COMPANIES



**Idéal Soleil, die Sonnenschutzlinie der Apothekenmarke Vichy, kümmert sich beim Sonnenschutz heuer besonders um unreine Haut, um Pigmentflecken und um Sonnenhaut im Sand.**

BILD: SN/VICHY



**Eucerin, der Spezialist für empfindliche Haut, bietet Sonnenschutz, der nicht nur vor UVA-UVB-Strahlung, sondern auch vor hochenergetischem, sichtbarem Licht schützt.**

BILD: SN/EUCERIN



**Die weiße Sonnenlinie der Apothekenmarke Avène für sehr empfindliche und allergische Haut enthält keine chemischen Filter. Als mineralischer Filter wird Titandioxid in zwei Teilchengrößen eingesetzt, um umfassenden UV-Schutz zu erreichen. Diese Kombination sowie die Beschichtung der Mineralien mit Kieselsäure und Silikon erzielen den hohen Lichtschutzfaktor.**

BILD: SN/AVÈNE



**Shiseidos „Expert Sun“ mit bahnbrechender WetForce-Technologie und „SportsBB“ für Schutz und makellos schöne Haut.**

BILD: SN/SHISEIDO



**Red Grape, die Sonnenschutzlinie von Korres, wird um ein seidiges Körperöl (LSF 20), ein Spray (LSF 50) und eine After-Sun Emulsion erweitert.**

BILD: SN/KORRES



**Leicht & fettfrei, also ideal für Haut, die zu Sonnenallergien neigt: „Sun Gel“ von Louis Widmer.**

BILD: SN/LOUIS WIDMER



**„sunsation“ von Juvena vereint sieben Punkte wirksamen Anti-Agings mit fortschrittlichem Sonnenschutz. Im Mittelpunkt steht die gezielte Stimulation der Immunabwehr der Haut.**

BILD: SN/JUVENA



**Clinique erweitert seine Sonnenschutzlinie um das „Virtu-Oil Body Spray SPF 30“ und um die „SPF 30 Anti Wrinkle Face Cream“ (nicht im Bild).**

BILD: SN/CLINIQUE



**Die Apothekenmarke Nuxe Paris erweitert ihre Sonnenschutzlinie um ein Haaröl, ein After-Sun Hair & Body Shampoo sowie um das „Delicious Fragrance Water“.**

BILD: SN/NUXE



**Schutz vor UV-Strahlung und vor negativen Umwelteinflüssen bietet die Sonnenschutzlinie „Sensitive Expert+“ von Garnier Ambre Solaire. Besonders interessant ist das „Feuchtigkeitsspendende Schutz-Spray für das Gesicht“ für die tägliche Anwendung das ganze Jahr über.**

BILD: SN/GARNIER



**„Photoderm“, die Sonnenschutzlinie für empfindliche Haut von Bioderma. Bioderma ist in Apotheken erhältlich.**

BILD: SN/BIODERMA



**Nivea Sun kümmert sich in der Sonne um Schutz und Bräune und nach der Sonne darum, dass Sonnenschutz auf Kleidung keine Spuren hinterlässt.**

BILD: SN/BEIERSDORF



**„UV Bronze“ von Filorga verbindet in seiner Sonnenlinie hohen Schutz vor UV-Licht und Anti-Aging Wirkung. Filorga ist exklusiv bei Marionnaud erhältlich.**

BILD: SN/FILORGA/MARIONNAUD