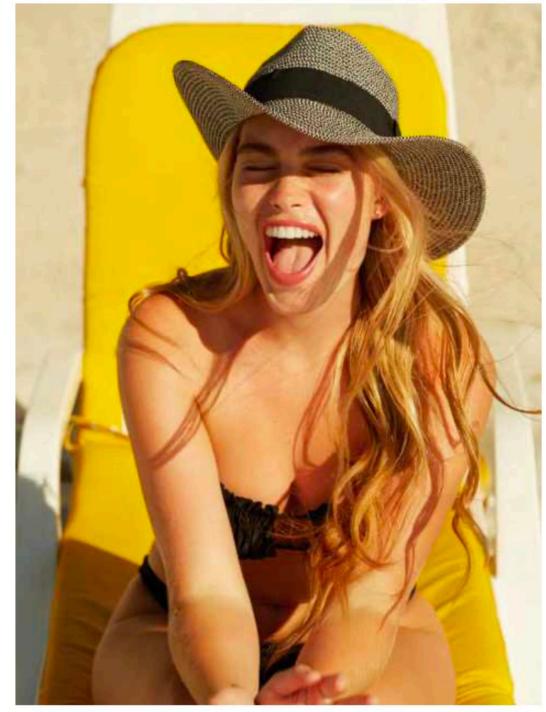


KÖRPER & SEELE



SCHUTZSCHILD.
Sonnenpflege wird immer als letztes Produkt in der Hautpflege aufgetragen. Nur so wird ihre volle Wirkung gewährleistet. Wichtig: Für Augenund Lippenpartie spezielle Produkte mit LSF verwenden.

Endlich wieder mehr sonnige Tage und wohltuende Wärme auf unserer Haut, Nachmittage am See und laue Abende in Freibad, Schanigarten und Balkon. Aber: Zu viel Sonne kann uns auch krank machen. Wir haben einer Hautpflege-Expertin DIE BRENNENDS-TEN FRAGEN ZUM THEMA SONNENSCHUTZ gestellt und

selbst viel Neues dazugelernt. Alle Antworten im Überblick.

REDAKTION: SYLVIA BUCHACHER



Puder" von Guerlain sai um € 62,–, be jele & Strubell. "Dior Forever Natural Bronze Dioriviera" von

BRAUCHE ICH NOCH SONNENCREME, WENN ICH EINE TAGESPFLEGE MIT SPF VERWENDE?

Solange die Tages- oder Sonnenpflege mit einem Breitbandsonnenschutz von mindestens LSF 30 ausgestattet ist und in ausreichender Menge aufgetragen wird, schützen beide Varianten gleichermaßen vor den schädlichen Sonnenstrahlen. Die neuesten Tagespflegeprodukte fürs Gesicht bieten mittlerweile fast immer einen LSF 50 und haben trotzdem eine angenehm leichte Textur. Wer allerdings vorhat, nach n Büro noch ins Freibad zu gehen, sollte seine Haut zusätzlich mit einer Sonnencreme schützen.



"Protection UV LSF 50 Serum" von Dr. Grandel um € 33,90, über cosmetic-gallery.at

WIE ZAUBERT MAN SICH SCHNELL ETWAS BRAUNE INS GESICHT?

Am schnellsten und unkompliziertesten gelingt das mit einem Bronzer. Er sollte allerdings nie mehr als zwei Nuancen dunkler sein als der natürliche Teint und dezent mit einem Pinsel auf Haaransatz, Stirn, Wangenknochen, Nasenrücken und Kinn aufgetragen werden. Nachlegen kann man noch immer! Dunkleren Hauttypen schmeicheln goldene Töne, während hellere Hauttypen auf neutrale Untertöne achten sollten. Ob matt oder mit Schimmer, ist Geschmackssache. Zusatztipp: Bronzer auch auf die Augenlider geben, dadurch wirken die Augen optisch größer.

Je nachdem, wie lange man in der Sonne bleiben möchte, ist es wichtig, seine Eigenschutzzeit zu kennen. Das ist der Zeitraum, in dem man sich der Sonne ohne Schutz aussetzen darf (fünf bis 90 Minuten, je nach Haut- und Haartyp). Die risikofreie Zeit in der Sonne wird errechnet, indem man seine Eigenschutzzeit mit dem auf dem Produkt angegebenen LSF multipliziert. Ein Faktor 20 würde bei einem Eigenschutz von zehn Minuten demnach 200 Minuten Sonnenschutz ergeben.

WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN LICHTSCHUTZFAKTOR?

um € 50,-.

"Les Beiges Oversize

Powder" von Chanel

Healthy Glow Sun-Kissed



112

TYP 1. Sehr helle Haut mit meist rötlichem oder hellblondem Haar. Eigenschutzzeit: ≤ 10 Minuten



TYP 2. Ebenfalls helle Haut mit meist blondem bis hellbraunem Haar. Eigenschutzzeit: 10-20 Minuten



Dior um € 48.32.

TYP 3. Helle bis mittlere Hautfarbe, blondes bis schwarzes Haar. Eigenschutzzeit: 20-30 Minuten



TYP 4. Leicht gebräunter, olivfarbener Hautton, meist dunkles Haar. Eigenschutzzeit: ≥ 45 Minuten



TYP 5. **Dunklere Haut** mit einem leicht grauen Unterton. Eigenschutzzeit: ≥ 60 Minuten



TYP 6. Dunkelbraune bis schwarze Haut mit schwarzem Haar. Eigenschutzzeit: ≥ 90 Minuten



"Sun Sport Invisible

Face Gel SPF 30" von

Lancaster um € 33,-.

Durch die Schweißperlen hat man winzige Brenngläser auf der Haut, die das Sonnenlicht intensivieren und dadurch verstärken. Die Dermatologin Dr. Marie-Theres Kasimir empfiehlt leichte, wasserfeste Produkte zu verwenden, den Schweiß immer wieder abzutupfen und den Sonnenschutz danach neu aufzutragen. Sprays oder Fluids sind ideal! "Wer seine Haut zusätzlich schützen möchte, kann spezielle Kapseln einnehmen, die das hauteigene Immunsystem schützen und freie Radikale neutralisieren", rät sie.

WELCHE PRODUKTE EIGNEN SICH FÜR DIE RASCHE AUFFRISCHUNG ZWISCHENDURCH?

Auch im Büro sollte man seinen Sonnenschutz immer wieder auffrischen (vor allem, wenn man direkt neben einem Fenster sitzt). Ideal sind Sonnenschutzsprays oder Produkte in Puderform, die sich einfach und unkompliziert über Make-up auftragen lassen. Für schwer erreichbare und empfindliche Stellen wie Ohren und Nacken eignet sich ein Sonnenschutz-Stick. Übri-

> gens: Transparente Sonnenschutzssprays sind optimal, um auch den Scheitel vor der Sonne zu schützen.





"Pro-Active Sunscreen Stick SPF 50" von Mádara um € 19,95.

Invisible Mist SPF 30" von Skinvisibles um € 30,-.

WIE VIEL SONNEN-CREME MUSS MAN NEHMEN, UM GUT GESCHÜTZT ZU SEIN?

Mehr, als du vielleicht denkst! Studien haben gezeigt, dass die meisten Menschen zu wenig Sonnencreme verwenden und deshalb mit einem LSF 30 nur so gut geschützt sind, wie wenn sie sich mit einem LSF 10 eincremen würden! Fürs Gesicht gilt: drei Finger dick bei einer Creme, vier Finger dick bei einem Fluid. Und das Produkt immer gut in die Haut einarbeiten. Für den ganzen Körper sollte man mindestens sechs Esslöffel Sonnencreme einrechnen

113

WIE SCHÜTZT MAN SICH BEI STARKEM SCHWITZEN?

WELCHE GESICHTS-PARTIEN SIND BESONDERS GEFÄHRDET?

Die häufigsten Stellen, an denen Hautkrebs auftritt, sind die, die man beim Eincremen vergisst, wie Nase, Ohren, Schultern, Dekolleté, Augenlider, Hand- und Fußrücken. Auch auf die sogenannten Sonnenterrassen des Gesichts sollte man achten. Nase, Stirn, Kinn und Wangenknochen sind der Sonnenstrahlung nämlich besonders stark ausgesetzt. Leider kommen auch Nacken und Hals beim Sonnenschutz viel zu kurz, deshalb beim täglichen Eincremen nicht auf diese Bereiche vergessen.



GUT GESCHMIERT. Nichts lässt die Haut schneller altern als die Sonne. Täglicher Sonnenschutz ist deshalb die beste Prävention, um Schä den vorzubeugen

WIE SETZE ICH GEBRÄUNTE HÄNDE SCHÖN IN SZENE?

Zart gebräunte Hände kommen am besten zur Geltung, wenn sie perfekt gepflegt sind. Tägliches Eincremen und eine regelmäßige Maniküre machen sie zum absoluten Hingucker, egal zu welcher Jahreszeit. Stichwort Nagellack: Koralle ist schon lange Sommerfarbe Nummer eins und harmoniert außerdem optimal mit dezentem Goldschmuck. Das wäre nämlich unser zweiter Tipp, um gebräunte Arme und Hände schön in Szene zu setzen. Wer es etwas ausgefallener mag, kann jeden Nagel in einem anderen Korallenton lackieren.

DARF ICH IM SOMMER FRUCHTSÄURE- UND RETINOLPRODUKTE VERWENDEN?



"Urban Environment Anti-Aging Defense" von Shiseido um € 40,-.

"Ja, aber nur, wenn man regelmäßig passenden Sonnenschutz verwendet. Da Fruchtsäure- und Retinolprodukte die Haut lichtempfindlich machen, ist es besser, sie am Abend zu verwenden. Die Haut kann sich dann in der Nacht wieder regenerieren", erklärt Dr. Kasimir. Tagsüber greift man am besten zu einem hohen Sonnenschutz mit LSF 50, mit dem man sein Gesicht alle zwei Stunden nachcremen sollte, um Pigmentflecken, Sonnenbrand, Sonnenallergie und anderen Hautschäden vorzubeugen und sie zu vermeiden.

WICHTIGE TIPPS FÜR DEN MUTTERMAL-CHECK?

Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen. Der wichtigste Tipp lautet deshalb, einmal im Jahr zur Hautkrebsvorsorgeuntersuchung zu gehen. Nur so kann Hautkrebs früh genug erkannt werden. Was du selbst tun kannst? Täglich Sonnenschutz verwenden und Muttermale nach der ABCDE-Methode kontrollieren. A steht für Asymmetrie, B für Begrenzung, C für Colour (veränderte Farbe), D für Durchmesser (über 5 mm gilt als auffällig) und E für Erhabenheit.

WIE PFLEGE ICH MEINE HAUT NACH DEM SONNENBADEN?

Genauso wichtig wie das Eincremen mit Sonnenschutzprodukten ist das gründliche Entfernen von Salz, Sand, Chlor und Sonnencremefilter am Ende des Tages. Das lässt sich abends rasch mit einer hauttypgerechten Reinigung und einem milden Duschgel erledigen. Die Haut danach sanft abtrocknen und mit einer After-Sun-Lotion verwöhnen. Sie beruhigt irritierte Haut, zieht rasch ein und füllt das Feuchtigkeitsdepot wieder auf. Zusatztipp: Wenn man das Produkt im Kühlschrank lagert, ist der kühlende Effekt noch besser



UNSERE EXPERTIN



DR. MARIE-THERES KASIMIR Für weitere Tipps kann man der Fachärztin für Dermatologie, Herzchirurgie und Ästhetische Medizin auch auf Social Media folgen. dr-kasimir.com

"Nach der Sonne" von Dr. Hauschka um € 22,50, bei Staudigl.

DR.GRANDEL

Mehr Feuchtigkeit?

POWER JELLY ON!

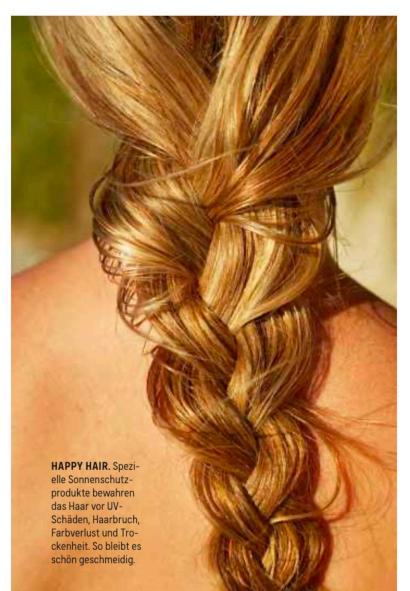
Das innovative Hyaluron Power Jelly versorgt die Haut dank 3-fach Hyaluron mit purer Feuchtigkeit - in der Tiefe, sofort und langanhaltend. Die seidig -leichte Jelly-Textur kühlt und erfrischt. Für intensive Feuchtiakeit. Mehr gehrt nicht? Überzeugen Sie sich selbst.



Kosmetikinstituten · Apotheken Reformhäusern · Drogerien · Naturshops www.cosmetic-gallery.at

Erhältlich in

WIE SCHÜTZE ICH HAARE UND KOPFHAUT?



Leider werden Haare und Kopfhaut beim Thema Sonnenschutz noch oft vernachlässigt. Dr. Kasimir empfiehlt, Scheitel, Haaransatz und Glatze regelmäßig mit Sonnenschutzmittel zu versorgen und zusätzlich einen Sonnenhut oder eine Kappe mit UV-Schutz zu tragen. "Für die Haare gibt es spezielle Sonnenschutzsprays, die verhindern, dass die Keratinstruktur geschwächt wird bzw. die Haare ausbleichen und brüchig werden", so die Expertin. Nach dem Sonnen helfen Haarmasken mit nährenden Ölen und Lipiden.



"Sun Care Conditioning Spray" von La Biosthétique um € 23,50.

BRAUCHT MAN WIRKLICH UVA- UND UVB-SCHUTZ?

Ja, unbedingt! Will man seine Haut effektiv schützen, sollte man das ganze Jahr eine Sonnenpflege mit Breitbandschutz verwenden. Dieser ist auf den Produkten an den kreisrunden Labels zu erkennen, die UVA-, UVB- und manchmal auch Blaulicht- und Infrarot-Filter anzeigen. "Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sowohl UVAals auch UVB-Strahlen für lichtbedingte Hautschäden verantwortlich zeichnen", erklärt Dr. Kasimir.

MINERALISCH ODER CHEMISCH -WELCHER FILTER IST VERTRÄGLICHER?

"Das lässt sich nicht so einfach sagen, denn wenn in den Sonnenschutzprodukten Farb-, Duft- oder Konservierungsstoffe enthalten sind, können sowohl chemische wie auch mineralische Produkte beispielsweise Allergien und Hautreizungen auslösen", erklärt Dr. Kasimir. Es geht vor allem darum, die richtige und ideale Formulierung für den eigenen Hauttyp zu finden. Mittlerweile gibt es ausgezeichnete Produkte für alle Hautbedürfnisse sowohl mit chemischen als auch mit mineralischen Filtern.

NACHHALTIGER SONNENSCHUTZ: WORAUF SOLLTE MAN ACHTEN?

CAUDALIE ě "Vinosun Ocean

um € 20,60.

116

woman

lavera Protect Fluid SPF 50+" von Caudalie

Nachhaltigkeit wird auch bei Sonnenschutzprodukten zu einem immer wichtigeren Thema. Deshalb setzen mittlerweile viele Marken auf natürliche Texturen, mineralische UV-Filter, recycelbare Verpackungen und rifffreundliche Inhaltsstoffe, um die Tier- und Pflanzenwelt der Meere zu schützen. Das erkennt man anhand spezieller Symbole auf der Verpackung, wie Fische oder Korallen. So kann man sicher sein, dass bestimmte hormonwirksame Stoffe wie Oxybenzon oder Octocrylen nicht enthalten sind.

"Sensitiv Sonnenlotion LSF 30" von Lavera um € 12 99