

Im Sommer ist die Haut zimmerlich. Sie reagiert empfindlich auf UV-Strahlen, neigt zu Trockenheit, zeigt Rötungen oder Pigmentflecken. Dabei soll sie doch gerade jetzt makellos schön und zart gebräunt aussehen. Was es braucht, um die Haut bei 30 Grad noch bei Laune zu halten und trotz Hitzewelle gut dazustehen

### RICHTIG CREMEN

Was wir bei Hitze wollen, das will auch unsere Haut: Erfrischung. „Die Haut produziert sogenannte natürliche Feuchthaltefaktoren, die temperaturabhängig bei hoher Außentemperatur mehr produziert werden. Deshalb brauchen wir bei höheren Temperaturen weniger lipidreiche Cremekonsistenzen, eher leichte Texturen“, sagt die Münchner Dermatologin Patricia Ogilvie. „Am besten eignen sich leichte Gels oder Lotionen, die innerhalb kürzester Zeit nach dem Auftragen vollständig einziehen. Tun sie dies nicht, sind die Cremes zu reichhaltig. Auch wenn es juckt, kann es ein Zeichen dafür sein, dass die Haut eine leichtere Variante braucht.“ Um die Haut zwischendurch schnell zu erfrischen, kühlende Thermalsprays verwenden – ihr Nebel ist so fein, dass sie problemlos übers Make-up gesprüht werden können.

### VORBEREITET SEIN

Mancher Typ braucht eben besonders viel Zuwendung. Sensibler oder trockener Haut setzen Sommerreize wie Salzwasser, Chlor, UV-Strahlen und tropische Temperaturen schwer zu. Aber: Wer rechtzeitig beginnt, kann sie „trainieren“ und sommerfit machen. Zum Beispiel mit einer Pflege, die empfindliche Haut anregt, von sich aus mehr Feuchtigkeit zu produzieren. Für jeden Hauttyp zu empfehlen: Auch schon vor dem Strandurlaub regelmäßig – mindestens zehn Minuten am Tag – Sonne tanken, denn so aktiviert die Haut ihre eigene Schutzfunktion. Im Urlaub gilt: Die ersten zwei Tage unter dem Sonnenschirm räkeln und erst vom dritten an die Sonne anbeten.

### SCHÖNER ESSEN

Die gute Nachricht: Es muss nicht immer nur Sport oder Kosmetik sein. Man kann sich auch straff und schön essen. Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Quark und Buttermilch enthalten Eiweiß, Kalzium, die Vitamine A und B2 und kurbeln den Stoffwech-

sel an, der auch für die Ernährung der Haut wichtig ist. Wer dann dazu noch auf den Base-Säure-Haushalt achtet und sich eher basisch ernährt – was im Sommer einfach ist, den viele Gemüse- und Obstsorten zählen dazu –, der isst auch noch gegen Cellulite an. Denn Säure (zum Beispiel Alkohol und Kaffee) lagert sich im Bindegewebe ab und fördert Orangenhaut. Was Sie dazu trinken? Kokoswasser (zum Beispiel aus dem Reformhaus). Darauf schwören angeblich Demi Moore und Madonna. Es soll die Haut zum Strahlen bringen, weil es schönheitsfördernde Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren enthält.

### WENIGER MAKE-UP

Zu viel Make-up kann bei schweißtreibenden Temperaturen fatale Folgen haben. Es verwischt und macht die Haut schnell klebrig. Die bessere Alternative ist, eine getönte Tagescreme mit Lichtschutzfaktor aufzutragen oder nur mit einem Concealer die Rötungen und Augenschatten zu vertuschen und das Gesicht leicht abzapudern. Für unterwegs sind Blottingpapers ideal – sekundenschnell saugen sie den Glanz auf und haben einen mattierenden Effekt. Wimpern brauchen jetzt unbedingt eine wasserfeste Mascara, denn die trotzen der Wärme und halten auch mal einen Sprung in den Pool aus. Mehr allerdings auch nicht. Wer rücksichtslos kraulen oder schnorcheln will, lässt sich beim nächsten Friseurbesuch die Wimpern gleich mitfärben.

### GESCHÜTZT SONNEN

Da sich jeder zweite Deutsche mit gebräunter Haut wohler fühlt und viele (40 Prozent der Männer!) Sonnencreme immer noch für überflüssig halten, erinnern wir hier noch mal: Wer eine gesunde, schöne Haut bis ins hohe Alter möchte, muss in den Sommermonaten einen hohen UV-Schutz auftragen. Also Lichtschutzfaktor 30 nachwärts. Und nicht nur das, es muss auch fleißig nachgecremt werden, nämlich etwa alle zwei bis drei Stunden. Vor allem direkt



#### Schutzschild

Die ultraleichte Sonnencreme schützt mit Lichtschutzfaktor 30 vor UVA- und UVB-Strahlen und verstärkt die Bräune durch Stimulation der natürlichen Melanin-Synthese: „Dior Bronze Crème Protectrice Sublimante Visage SPF 30“ von Dior, zirka 32 €



#### Weichzeichner

Ein Klassiker für trockene Sommerhaut: Das Luxus-Körperöl „Huile Prodigieuse“ von Nuxe, zirka 18 Euro, löscht den Durst der Haut mit Vitamin- und Macadamia-Öl.

#### Nachtarbeiter

Wie praktisch – während wir schlafen, regeneriert die Nachtcreme „Sun Age Control After Sun Repair Night Balm“ von Lancaster, zirka 45 Euro, mit Bisabolol und Allantoin sonnenstrapazierte Haut.





#### Glanzgeber

Harmoniert perfekt  
em Sunshine-Teint –  
Nagellack in sommerlich  
zarten Pastellfarben: „Le  
Vernis de Chanel“ von  
Chanel, zirka 23 Euro.



#### Feuchtigkeitsspray

Nicht nur erfrischend!  
Das Thermalwasser  
enthält Kieselerde und  
Spurenelemente, die die  
Haut zusätzlich pflegen  
und beruhigen: „Eau  
Thermale“ von Avène  
(Reisegröße), zirka  
3 Euro.

nach dem Schwimmen. Viele Sonnenschutzprodukte sind echte Multi-Tasker. Sie schirmen nicht nur UV-Strahlen ab, sondern fangen auch noch Freie Radikale mit antioxidativen Zusätzen (zum Beispiel Vitamin E) oder haben eine entgiftende Wirkung (Stichwort: Slimming). Patricia Ogilvie rät: „Am besten am Sonnenverhalten der Südländer orientieren! Nie in den Stunden zwischen 11 und 16 Uhr direkt in die Sonne, da hier der Einstrahlungswinkel am steilsten ist. Sollte doch ein Sonnenbrand auftreten, hilft Aspirin gegen den entzündlichen Sofortschaden, bei stärkerer Verbrennung vom Hautarzt eine Cortison-Lotion verordnen lassen.“

#### PIGMENTFLECKEN VERMEIDEN

Mittlerweile ärgern sich ganze 40 Prozent der Frauen über dem 30. Lebensjahr über dunkle oder helle Flecken an Oberlippe, Wangen oder Stirn. „Da Pigmentflecken teils erblich bedingt sind, teils aber auch von Hormon- oder Medikamenteneinnahme beeinflusst werden, hilft nur ein sehr hoher Lichtschutz (50+), damit es gar nicht zu ihrer Entwicklung kommen kann“, sagt Dr. Ogilvie. „Bei einer starken Veranlagung zu Pigmentflecken empfehle ich, die Sonne komplett zu meiden oder sich durch mechanisches Abschirmen zu schützen, beispielsweise durch einen Hut. Wichtig ist es auch, die Hände, die im Alter gerne Lichtflecken entwickeln, immer mit einer Sonnencreme zu schützen.“ Auf Deo und auch Parfum (außer die Sommervarianten ohne Alkohol) beim Sonnenbaden lieber verzichten, denn manche Inhaltsstoffe können ebenfalls bleibende Pigmentstörungen hervorrufen.

#### BRÄUNE VORTÄUSCHEN

Erinnern Sie sich an den Wonnemonat Mai im vergangenen Jahr? Ein absoluter Regenmonat. Der allerdings sorgte bei dem Marktsegment Selbstbräuner für ein Umsatzwachstum von 13 Prozent im Vergleich zum Vorjahresmonat. Kein Wunder, denn die Fake-Tan-Produkte sind mittlerweile so gut weiterentwickelt worden, dass man streifenfrei und ohne fiesen Geruch eine beneidenswerte Bräune aus der Tube bekommt. Einzige Voraussetzung: Vorher die Haut gut peelen und die Creme dünn und gleichmäßig verteilen. Wer keinen Selbstbräuner mag, der kann Gesicht und Körper ein wenig (!) mit Bronzing Powder oder Bronze-Fluids einen Teint geben. Hier unbedingt auf den eigenen Hautton und die Farbnuance des Produktes achten, der klassische Terrakotta-Puder ist für Blondinen zu dunkel. Wie zusätz-

lich noch geschummelt werden kann: Einige Kameras haben schlaue Funktionen wie „sonnengebräunte Haut“, mit denen man auf den Urlaubsfotos vom ersten Tag an herrlich erholt aussieht.

#### ZUGABEN GÖNNEN

Im Sommer verlangt die Haut eine Vip-Behandlung. Einmal am Tag eine Creme auftragen und dann ist Ruhe? Nicht mit ihr. Damit sie sich von den Strapazen des Strandtages (Wind, Sonne, Meer) erholen kann, sollten After-Sun-Produkte für Gesicht und Körper die normale Pflege ergänzen. Die neue Produktgeneration kühlt und pflegt nicht nur ganz klassisch mit beispielsweise Aloe Vera, sondern kann auch kleine Lichtschäden reparieren, die beim Sonnenbaden entstehen. Oder die Bräune intensivieren und verlängern, sogenannte Tan Booster oder Tan Maximizer. Nicht jeden Tag, aber immer wenn die Haut sehr trocken ist: Reichhaltige Körperöle (zum Beispiel mit Süßmandel oder Macadamia) stärken die Hautbarriere, machen die Haut seidig und geben ihr einen schönen Schimmer. Wer noch mehr Aufmerksamkeit braucht? Die Füße. Diese stecken den ganzen Sommer in Sandalen, Flip-Flops oder Peeptoes, was nur mit manikürten Nägeln und gepflegter Haut wirklich gut aussieht. Gut sehen sie aus, wenn sie täglich mit einer Fußcreme mit beispielsweise Glycerin und Allantoin eingecremt werden, die raue Fußsohlen weich macht, und sie regelmäßig eine Pediküre bekommen.

#### NEUHEITEN NUTZEN

Das Rad der Kosmetik dreht sich rasend schnell. Etwa eine Million neue Kosmetikprodukte kommen jedes Jahr auf den Markt, jedes Jahr gibt es neue Schönheitstechniken, die unsere Haut jugendlicher machen sollen. Mit was verschönern uns die Experten im Sommer 2011? „Im Moment ist alles angesagt, was die Natürlichkeit unterstreicht. Damit ist nicht nur ein natürliches Erscheinungsbild gemeint, sondern auch, die natürlichen Funktionsmechanismen des Körpers als Schönheitsbooster zu nutzen. Im Trend liegt zum Beispiel, die Haut durch eigene Wachstumsfaktoren zu straffen. Wachstumsfaktoren werden aus dem eigenen Blut gewonnen und unter die Haut zurückgespritzt. Und statt einzelne Falten auszuradieren, wird nun eher das Mittelgesicht mit Volumen gepolstert. In den Fokus rückt immer mehr ein harmonisches Gesamterscheinungsbild statt eines faltenfreien Gesichts“, so Dr. Ogilvie.

Julie Gorkow