

Der Sommer geht, die Bräune bleibt

29.09.2006, 16:10 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Photomed*

Presseagentur: *lb medien*

12 Regeln für die Verlängerung der Urlaubsbräune

Der Sommer ist vorbei, die letzten Urlauber aus den Sommerferien zurück und in den Fußgängerzonen der Städte bewundert der zu Hause Gebliebene die sonnigen Hauttöne der Rückkehrer. Doch schon macht sich Melancholie breit: Die Pracht ist nur von kurzer Dauer. In wenigen Wochen ist die Bräune verblasst.

Muss das so sein? Nicht unbedingt! Es gibt die Möglichkeit, den Urlaubston auf der Haut ein wenig länger zu tragen – oder ihn auch durch den gesamten Winter zu behalten, auch ohne sonnige Ferien im Schnee.

Die Haut erneuert sich ständig, in der Regel etwa alle 28 Tage; die obere Schicht der Hornzellen wird dann abgestoßen. Damit geht auch die Bräune verloren. Mit Hautpflege kann man dafür sorgen, dass die Haut nicht schneller abschuppt als von der Natur gedacht.

Wem das nicht reicht, wer also tatsächlich seinen idealen Hautton auf Dauer erhalten will, ist auf das Solarium zu Hause oder im Sonnenstudio angewiesen.

12 Tipps, mit denen Sie ohne großen Aufwand Ihr Ziel erreichen können.

1. Anfangen kann man damit schon einige Wochen vor dem Start in die Ferien. Statt sich überstürzt der südlichen Sonne auszusetzen und mit oder ohne Sonnenbrand die Maxi-Bräune zu erzwingen, kann man die Haut langsam an die Sonnenstrahlen gewöhnen durch Vorbräunen in einem Solarium über vier bis sechs Wochen. Langsam erworbene Bräune hält länger!
2. Nach den Ferien in der Sonne ist die Haut gestresst. Es gilt also zunächst, die überbeanspruchte Haut zu pflegen und vor allem vor weiteren Schäden zu bewahren.
3. Schwimmbäder sollten Sie zunächst einmal meiden, da Chlor die Haut austrocknet zumindest aber nach dem Schwimmen im Pool mit klarem Wasser kurz abduschen.
4. Alles, was die obere Hautschicht angreift und reizt, schadet auch der Bräune. Dazu gehört auch alkoholhaltiges Gesichtswasser, Deodorant und Parfüm. Deshalb zur Hautreinigung nur milde Produkte verwenden und mit Parfüm sparsam umgehen.
5. Sommerferien bedeuten zumeist: Hitze, Wind, Meerwasser und Schweiß. Das entzieht der Haut ständig Feuchtigkeit. Trockene Haut aber schuppt und die oberen Zellschichten erneuern sich. Damit schwindet auch die Bräune. Der Feuchtigkeitsmangel verursacht Fältchen. Mit Pflegeprodukten, die etwa Aloe Vera, Harnstoff und Glycerin enthalten, kann man die Feuchtigkeitsdepots wieder auffüllen. Vitamin E schützt vor UV-bedingten Hautschäden und kann sogar den Kollagenverlust verhindern. Die Bräune bleibt länger erhalten.
6. Dauerduschen und heiße Vollbäder strapazieren die Haut. Ein kurzes, lauwarmes Duschbad hilft die Bräune konservieren.. Zum Waschen sollten Sie Reinigungsmittel benutzen, die gleichzeitig rückfettende Eigenschaften (Duschöle) haben. Dazu die tägliche Portion Feuchtigkeitscreme. Eine Gesichtsmaske, die Feuchtigkeit und Vitamine spendet, tut gebräunter Haut besonders gut.
7. Hautöle und Pflegeemulsionen auf fetthaltiger Grundlage verlangsamen die Abschuppung der Haut. Eine pflegende Nachtcreme ist Pflicht.
8. Eine Ernährung, die reich ist an Vitaminen und Wirkstoffen wie etwa Beta-Karotin, kann unter Umständen mehr für Ihre Sommerbräune tun als alle Pflegeprodukte. Zitrusfrüchte, Ananas, frische Salate und Gemüse versorgen die Haut mit Vitaminen. Karotin in Karotten, Mangos, Aprikosen, Spinat, Brokkoli und Tomaten und Kupfer in Fisch, Nüssen und Kakao regen die Pigmentbildung an und erhalten damit die gesunde Bräune der Haut. Das Gegenteil bewirken Alkohol und Zigaretten.

9. Für die ständige Erneuerung der Bräune ist nun einmal die Sonne zuständig – und wo sie fehlt das Solarium:
Achten Sie bei der Auswahl Ihres Sonnenstudios auf Qualität: Geschultes Personal, gründliche Beratung, die richtige Mischung aus UVB- und UVA-Strahlen, ein hauttypengerechter und hautfreundlicher Besonnungsplan als Richtschnur – alles das gehört zu einem optimalen „Sonnen-Erlebnis“.
10. Gönnen Sie Ihrer Haut nach dem Urlaub einige Tage Pflege und Erholung vom Stress, bevor Sie ein Sonnestudio aufsuchen.
11. Wenige Minuten Besonnung ein bis höchstens zwei mal die Woche reichen in der Regel bereits völlig aus, um die Urlaubsbräune aufrecht zu erhalten.
12. Pflege mit Après-Sun-Produkten ist nach Gebrauch der Sonnenbank ebenso wichtig wie nach dem Sonnenbad am Strand.

Adresse Photomed:

Photomed Bundesfachverband Solarien und Besonnung e.V.

Schönenbergstr. 13

79346 Endingen

Fon ++49-(0)7642 - 40160

Fax ++49-(0)7642 - 6000

info@photomed.de

<http://www.photomed.de>

Portrait

Über Photomed

Photomed Bundesfachverband Solarien und Besonnung e.V. ist die Berufsorganisation der Solarien-Branche für die Bundesrepublik Deutschland. Der Photomed-Verband hat u.a. die Aufgabe, die Forschung über die Zusammenhänge von Sonne, UV-Strahlen und Gesundheit zu fördern und deren Ergebnisse zu verbreiten.

News-ID: 102118 • Views: 3346 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/102118/Der-Sommer-geht-die-Braeune-bleibt.html>