

# Pflege tipps: Vor und nach dem Sonnenbad

Die Sonne genießen – aber richtig! MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, worauf Sie beim Sonnenbaden achten sollten.

21.07.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Blauer Himmel, warme Sonnenstrahlen – da hält es kaum jemanden in der Wohnung. Raus in den Park, ins Freibad, an den Strand! Damit Sie Ihre Haut jedoch nicht strapazieren und gefährden, sollten Sie sich über den richtigen Schutz informieren. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich richtig schützen.

## Ab in die Sonne

Sie sollten sich niemals ohne geeigneten Schutz den Sonnenstrahlen aussetzen – egal, ob diese frühlingfrisch und halb so wild daher kommen oder Sie sich schon als bestens vorgebräunt wahrnehmen. Eine Sonnenschutzcreme ist also Pflicht. Dabei hängt die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors von Ihrem Hauttyp und der geplanten Aufenthaltsdauer ab. Lassen Sie sich von einem Experten Ihren Hauttyp bestimmen. Generell gilt für den nordischen Typen (Typ 1) eine Eigenschutzzeit von etwa 5 Minuten, bei hellhäutigen Europäern (Typ 2) liegt diese bei 10 Minuten, bei dunkelhäutigen Europäern (Typ 3) bei 15 und bei mediterranen Typen (Typ 4) bei ungefähr 20 Minuten. Ihre Eigenschutzzeit multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) der jeweiligen Creme bestimmt die Aufenthaltsdauer in der Sonne. Wenn Sie also Hauttyp 2 sind und eine Sonnencreme mit LSF 12 verwenden, können Sie sich etwa 120 Minuten geschützt in der Sonne aufhalten. Übrigens sollten Sie vor dem UV-Schutz ein Peeling verwenden – so zieht die Creme gleichmäßiger ein und auch Ihr Bräunungsergebnis ist ebenmäßiger.

## Sonderfall Haare

Generell tut Sonnenlicht den Haaren gut, denn das Vitamin D unterstützt das Haarwachstum. Aber zu viel Sonne trocknet das Haar aus, es verbleicht und wird spröde. Daher sollten Sie Ihren

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/336>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Haaren besondere Aufmerksamkeit schenken und bei großer Sonneneinstrahlung am besten einen Hut oder ein Kopftuch tragen, das schützt gleichzeitig vor einem Sonnenstich. Ansonsten gibt es mittlerweile zahlreiche Haarpflegeprodukte mit UV-Schutz, die Ihre Haare vor dem Verlust von Feuchtigkeit bewahren und auch coloriertes Haar vor Farbverlusten schützen können. Außerdem sollten Sie auf Haarschmuck aus Metall verzichten, denn diese können sich erhitzen und dadurch das Haar schädigen. Bei starkem Wasserkontakt empfiehlt es sich, die Haare nach dem Baden immer gründlich mit klarem Wasser auszuspülen und ergänzend zum Beispiel mit einer Kur zu pflegen.

#### Beim Sonnenbad

Mehr als zwei Stunden sollten Sie nicht in der prallen Hitze verbringen. In der Mittagszeit sollten Sie sich generell im Schatten aufhalten. Auch hier wirken immerhin noch die Hälfte der UV-Strahlen und Ihre Haut wird schonender gebräunt, auch wenn es natürlich etwas länger dauert. Starten Sie Ihre ersten Sonnenbäder mit hohem LSF und halten Sie sie kurz. Wenn Sie viel ins Wasser gehen, müssen Sie eine wasserfeste Sonnencreme wählen. Nasse Haut ist übrigens deutlich sonnenempfindlicher als trockene, da der hauteigene UV-Filter Urocaninsäure vom Wasser ausgewaschen wird. Tupfen Sie sich nach dem Baden trocken und cremen Sie nach. Für Ihre Lippen sollten Sie immer einen Pflegestift mit UV-Schutz dabei haben, denn die Lippen sind sehr empfindlich. Körperstellen, die der Sonneneinstrahlung besonders stark ausgesetzt sind – wie Schultern, Fußrücken und Nase – sollten mit einem besonders hohen LSF geschützt werden. Übrigens: Kleidung schützt vor Sonne, aber nicht zu hundert Prozent. Generell gilt: Je engmaschiger ein Stoff ist, desto besser der Schutz vor Sonne.

#### Nach dem Sonnenbad

Nicht nur Ihren Haaren sollten Sie nach einem langen Sonnentag extra viel Pflege durch eine reichhaltige Kur gönnen, besonders Ihre Haut sollten Sie verwöhnen. Nach der Dusche bietet es sich an, den Körper mit einer After Sun-Lotion einzucremen. Diese gibt es auch mit Selbstbräuner, so dass Ihre Bräune länger hält. Besonders reichhaltige Pflegeprodukte wie Masken sollten Sie für die Körperstellen verwenden, die besonders stark der Strahlung ausgesetzt sind, wie Gesicht, Hals und Dekolleté, das beugt auch zugleich Faltenbildung vor.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/336>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Mehr Tipps zum perfekten Sonnengenuss bei uns:

Sommer-Styling: Perfektes Make-up für Sonne und Meer

Sommerhaar: Die richtige Haarpflege bei Sonne

UV-Schutz: Die Strahlen der Sonne sicher genießen

Sonnenschutz: Wie gut sind Kapseln zum Einnehmen?