



Der Sonne entgegen

Gewusst wie auf den Sommer vorbereiten, sich passend pflegen und Bräune erhalten: Ihre praktischen Tipps können Kunden dabei helfen, sich vor Sonnenbrand zu schützen und der Haut einen natürlichen Glow zu verleihen – auch ohne UV-Strahlung.

Sie als PTA wissen, wie wichtig regelmäßiger und passender Schutz vor UV-Strahlung ist. Doch viele Kunden unterschätzen die Wirkung von Sonnenlicht in unseren Breitengraden immer noch. Zwar wird für den Sommerurlaub Sonnencreme gekauft, im Alltag scheinen dies aber viele für unnötig zu halten. Das ist aber falsch,

denn Sonnenlicht beschleunigt die Hautalterung nach wie vor am schnellsten. Eine riesige Auswahl an Spezialprodukten mit Lichtschutzfaktor (LSF) 50 gibt es in der Apotheke. Sei es gegen Pigmentflecken, bei Akne, Sonnenallergie oder als Anti-Aging-Tagescreme, farblos oder getönt als Ersatz für Make-up, BB- oder CC-Cremes.

Typische Irrtümer Für die meisten Ihrer Kunden ist Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor 50 sinnvoll. Je heller die Haut, umso wichtiger. Doch auch ein mittlerer Hautton ist mit einem LSF von 30 – besser 50 auf exponierten Stellen wie im Gesicht und auf den Handflächen, Ohren und Füßen – gut beraten. Viele Menschen gehen immer noch davon aus,

dass ein niedriger Lichtschutzfaktor eine schnellere und intensivere Bräune ermöglicht. Und im Wasser wird der Sonnenschutz gerne vergessen oder nicht ausreichend aufgetragen, da er nicht wichtig erscheint. Ja, meistens gibt es dann eine Farbveränderung der Haut, die heißt aber Sonnenbrand!

Unter einem hohen Lichtschutzfaktor wird die Haut tatsächlich etwas langsamer braun, dafür hält diese Bräune länger. Kunden mit vorgebräunter oder natürlich dunklerer Hautfarbe sind häufig der Meinung, dass ihre Haut sich leichter und schneller ans Sonnenlicht gewöhnt und deshalb keinen Sonnenschutz benötigt. Erklären Sie, dass das zwar stimmt, aber auch hier ein LSF nötig ist, und zwar nicht nur im Urlaub, sondern auch unter der Tagespflege und bei sämtlichen Aktivitäten im Freien. In Sachen gesundheitlicher Risiken ist nicht nur ein Sonnenbrand unangenehm und gefährlich. Die Haut merkt

sich alles. Auch ohne Sonnenbrand kann sie geschädigt werden. Grund hierfür sind vor allem langwellige UVA-Strahlen. Sie beschleunigen die Hautalterung und erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Je länger sich Ihre Kunden ungeschützt in der Sonne aufhalten, desto höher ist die Gefahr, bleibende Schäden davonzutragen.

Vorbereitung auf den Sommer-Glow Viele Kunden möchten schon vor dem eigentlichen Strand- oder Bergurlaub etwas Farbe auf die Haut bringen. Dazu eignen sich Selbstbräuner aus dem Apothekensortiment. Ihre Inhaltsstoffe sind gut hautverträglich und sie verteilen sich nicht fleckig, sondern ebenmäßig. Selbstbräuner enthalten Dihydroxyacetone (DHA), welches der Hornschicht der Epidermis Bräune verleiht. Damit dies gleichmäßig funktioniert, empfehlen Sie ein Peeling vorab, das übermäßige Verhornungen abträgt. Während im Winter lediglich Gesicht und Dekolleté gepeelt werden, sollten nun Arme, Beine, Füße und besonders die Knie sommerfit gemacht werden. Empfehlen Sie ein Peeling ohne ölhaltige Bestandteile, denn die Haut muss zum gleichmäßigen Auftragen des Selbstbräuners trocken und fettfrei sein. Auch eine durchblutungsfördernde Bürstenmassage unter der Dusche bietet sich an. Neu im Apothekensegment sind seit diesem Frühjahr Hyaluron-Enzym-Peelings für Gesicht und Körper: Bevor zum ersten Mal Selbstbräuner aufgetragen wird oder auch um die Haut von verhornten Stellen zu befreien und ein ebenmäßiges Hautbild zu erreichen, das Enzympeeling mit etwas Wasser in der Hand aufschäumen. In kreisenden Bewegungen auf Gesicht und Körper auftragen. Be-

sonders stark verhornte Areale wie Ellenbogen, Knie und Fersen besonders gründlich behandeln. Eine Minute einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abwaschen. Diese Produkte ohne Peelingkörner reinigen und glätten die Haut ohne mechanische Reize. Das Ergebnis ist eine sehr weiche Haut, die Dank Hyaluronsäure gleichzeitig mit Feuchtigkeit versorgt wird.

Moderne Produkte können heute weit mehr, als die Haut lediglich zu färben. Bräunungs-lotionen mit pharmazeutischer Hyaluronsäure versorgen sie zusätzlich mit Feuchtigkeit und können sie sogar leicht straffen. Dabei eignen die Lotionen sich für jeden Hauttyp.

So klappt es mit Selbstbräunern Nachdem die Haut optimal vorbehandelt ist, lässt sich Selbstbräuner streifenfrei auftragen. Die Produkte können nach der Dusche anstelle der herkömmlichen Bodylotion zum Einsatz kommen. Damit das Auftragen einfach und gleichmäßig funktioniert, bieten sich Mikrofaserhandschuhe an. Etwas Lotion darauf geben, zügig und gleichmäßig auftragen. Alternativ klappt es natürlich auch mit den Händen, doch mittels Handschuh gelingt der Auftrag leichter. Anschließend unbedingt Hände und Finger gründlich mit lauwarmem Wasser und Seife waschen. Auf Ellbogen, Knie und Fersen das Produkt sehr dünn auftragen, da hier schnell die Gefahr besteht, dass es fleckige Stellen gibt. Je nach Kundenwunsch lässt sich die Farbintensität durch mehrmaliges Auftragen an aufeinander folgenden Tagen intensivieren. Spätestens nach etwa vier Tagen sollte mit dem Selbstbräuner nachgcremt werden, damit die Farbe gleichmäßig erhalten bleibt. Empfeh-

len Sie nach dem Auftragen des Selbstbräuners eine halbe Stunde mit dem Ankleiden zu warten. Dann gibt es ein natürliches Ergebnis und die Haut wirkt schon vor dem Urlaub wie von der Sonne geküsst. Weisen Sie explizit darauf hin, dass Selbstbräuner keinen Schutz vor UV-Strahlung bieten. Geht es also in die Sonne, muss unbedingt zusätzlich ein Sonnenschutzprodukt angewendet werden.

Gesunde und schöne Haut – den ganzen Sommer Sonne, Hitze, Chlorwasser und Trockenheit können Haar und Haut ganz schön strapazieren. Neben einem Sonnenschutz, der täglich unter der Tagescreme aufzutragen ist, können Sie Ihren Kunden zu regelmäßiger Pflege von Kopf bis Fuß raten. Empfehlen Sie eine feuchtigkeits-

spendende Körperlotion nach jeder Dusche. Produkte mit Hyaluronsäure, Glycerol und Urea bieten sich an. Auch Füße brauchen Pflege, denn Barfußlaufen oder ohne Strümpfe in Schuhe zu schlüpfen strapaziert sie schnell. Hier bieten sich Cremeschäume mit Urea an. Sie ziehen blitzschnell ein und hinterlassen gepflegte Füße. So wie ein bis zwei Gesichtsmasken in der Woche der Haut gut tun, profitieren Haare und Füße auch davon, wenn sie einmal pro Woche mit einer Maske verwöhnt und gepflegt werden. Besonders erfrischend fürs Gesicht und die Füße ist es, die Maske vorab eine halbe Stunde in den Kühlschrank zu legen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*



PRAXISTIPPS

- + Täglich sollte unter der Tagespflege ein Lichtschutz mit Faktor 50 aufgetragen werden.
- + Im Apothekensortiment gibt es wirksame Kombiprodukte, z.B. gegen Pigmentflecken, mit Hyaluronsäure, gegen fettige Haut oder getönt, als Ersatz zu Make-up mit LSF 30 bis 50.
- + Bei jedem Aufenthalt im Freien sollte die Haut ausreichend mit Sonnenschutz versorgt sein.
- + Selbstbräuner immer erst nach einem Peeling oder einer Bürstenmassage auftragen
- + Enzym-Peelings mit Hyaluronsäure gibt es für Gesicht und Körper. Sie bereiten die Haut optimal auf Selbstbräuner vor.
- + Für ein streifenfreies Ergebnis den Bräuner am besten mit einem Mikrofaserhandschuh auftragen. Auf Fersen, Knien und Ellbogen nur dünn auftragen, da es sonst schnell fleckig wird.
- + Damit Haare, Gesicht, Körper und Füße in der heißen Jahreszeit optimal mit Feuchtigkeit versorgt sind, nach jeder Dusche eincremen und einmal wöchentlich eine Maske für Haare, Gesicht und Füße anwenden