



© Ridofranz / iStock / Thinkstock

Ab in die Sonne

Sie bringt gute Laune und kurbelt die Vitamin D-Produktion im Körper an. Kein Wunder dass es mehr Spaß macht draußen zu sein, wenn die Sonne scheint. Diese **Tipps** helfen sich gut auf die Saison vorzubereiten.

Nun ist die Sonne endlich wieder Dauergast am Himmel. Viele Sonnenfans kriegen gar nicht genug von ihr und nutzen jede freie Minute, um sich in ihren Strahlen zu bräunen. Dabei wird leider immer noch oft genug unterschätzt, was die UV-Strahlung anrichten kann. Nicht nur UV-Schutz ist jetzt wichtig. Verschiedene andere Produkte können von innen und außen zu Schutz und Pflege

beitragen. Klären Sie dazu beispielsweise im Rahmen einer Sommer-Bratungswoche auf. Dabei geht es nicht nur um Sonnenschutz im Urlaub, sondern auch um allgemein passende Haut-, Gesundheits- und Haarpflege.

Tagescremes am besten mit Lichtschutz Der beste Anti-Aging Schutz fürs Gesicht sind Cremes mit UV-Schutz, das empfehlen Dermatologen seit Jahren. Also nicht nur im

Urlaub ist es wichtig eine Pflege mit Lichtschutzfaktor aufzutragen, sondern auch im Alltag. Zahlreiche Hersteller bieten dazu besonders gut verträgliche Produkte mit Lichtschutzfaktor (LSF) von 15 bis 50+ an. Wer in der warmen Jahreszeit auf Make-up verzichten möchte, ist mit einer getönten Creme, wie BB- oder CC-Cream und entsprechendem LSF gut beraten. Es gibt sie sowohl in herkömmlichen als auch ölfreien Varianten. Denn jetzt haben viele

Kunden verstärkt mit tendenziell glänzenden Partien im T-Bereich (Stirn, Nase, Kinn) zu tun. Da kann ein ölfreies Produkt gute Dienste leisten.

Das 1x1 sommerlicher Hautpflege Besonders wichtig ist jetzt eine gründliche Reinigung, am besten vor dem Schlafengehen. Durch hohe Temperaturen und entsprechend feuchte Luft schwitzen die meisten Menschen jetzt mehr als üblich. Empfehlen Sie beispielsweise seifenfreie Waschlotionen oder Reinigungsgel. Ein Tonic erfrischt die Haut zusätzlich und kann dazu beitragen Poren zu verfeinern und Unreinheiten vorzubeugen. Praktisch und besonders gut verträglich sind Mizellenlotionen. Damit lässt sich die Haut nach der Reinigung erfrischen und Augen-Make-up löst sich damit besonders schonend. Über eine Extraportion Feuchtigkeit freut sich jetzt weibliche und auch männliche Haut. Empfehlen Sie hier leichte, nicht fettende Seren, die Aloe Vera, Algenextrakte, Urea, Glycerin oder Hyaluronsäure enthalten. Morgens und abends vor der eigentlichen Pflege aufgetragen, bekommt die Haut ihre wohltuende Feuchtigkeitsportion.

Weg mit überflüssigen Hautschüppchen Wer seiner Haut eine pflegende Extrabehandlung zukommen lassen möchte, macht ein bis zwei Mal pro Woche ein Gesichts- und Körperpeeling. Für normale, fettige und Mischhaut eignen sich herkömmliche Gele mit feinen bis mittleren Schleifpartikeln. Empfehlen Sie Kunden mit sensibler Haut Produkte, die speziell auf deren Bedürfnisse abgestimmt sind, um Irritationen zu vermeiden. Lassen Sie Kunden beispielsweise an verschiedenen Körperpeelings

schnupfern oder auf der Haut testen. Beliebt sind Peelings auf Basis von Totem Meersalz oder Zucker. Speziell für die warme Jahreszeit sind dazu fruchtige und exotische Duftkompositionen im Angebot, die Spaß am Pflegen machen. Wer keine Lust hat sich danach auch noch einzucremen, nimmt einfach ein Produkt, das zusätzlich Pflanzen- oder Nussöle enthält.

Anti-Faltenpflege von innen und außen Blinzeln in der Sonne macht sie sichtbar: Knitterfältchen. Empfehlen Sie stets mit Sonnenbrille nach draußen zu gehen und täglich morgens und abends Augenpflege in die dünne Haut rund ums Auge sanft mit den Fingern einzuklopfen. Apothekenprodukte gibt es teilweise sogar mit UV-Schutz. Sinnvoll sind

in jedem Fall Cremes mit Hyaluronsäure und beispielsweise Arganöl. Faltenpflege von innen bieten trinkfertige Ampullen auf Basis von Kollagenpeptiden. Empfehlenswert sind sie insbesondere bei reifer Haut. Sie sollten mindestens vier Wochen als Kur eingenommen werden. Damit lässt sich die Faltentiefe nachhaltig reduzieren, ganz ohne Botox und Co. Wichtig ist jetzt auch mindestens zwei Liter kalorienarme, besser noch kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees zu trinken. Denn wer zu wenig trinkt, hat meist mehr Probleme mit trockener Haut.

Richtig eincremen will gelernt sein Neben alltäglicher Hautpflege spielt jetzt die richtige Menge an Sonnencreme

eine entscheidende Rolle. Ganz gleich ob im Urlaub, beim Sonnenbad im Garten, am See oder im Freibad: Zum Schutz vor Sonnenbrand, Hautkrebs und vorzeitiger Hautalterung ist reichliches Auftragen erwünscht. Um Kunden zu zeigen, wieviel es pro Person sein soll, hilft ein Golfball. Würde er gefüllt, wäre das die passende Menge für den ganzen Körper. Bei Sonnensprays empfiehlt es sich mindestens 15 Sprühstöße gleichmäßig auf dem gesamten Körper zu verteilen. Apropos gleichmäßig auftragen: Eine aktuelle Studie von Beiersdorf kommt zu dem Ergebnis, dass Frauen 14 Prozent ihrer Körperoberfläche und Männer sogar fast ein Viertel ihres Körpers nicht richtig eincremen. Zu den vergessenen Partien gehören: Ohren, Hals und Na-

cken, Füße, Hände, die Rückseite der Arme und Beine, Ränder der Badebekleidung und schließlich der Rücken. Um diese Stellen problemlos mit UV-Schutz zu versorgen, eignen sich neuartige Sonnensprays mit einem um 360 Grad anwendbaren Sprühkopf. So erreicht man ganz alleine jede noch so kleine Stelle am gesamten Körper. Auf dass Ihre Kunden Sonne als das genießen können was sie ist: ein Wohlfühlfaktor, der einfach von Kopf bis Fuß gut tut. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin

Anzeige



Bionorica®

Blasenentzündung?^{*} **Canephron® N**

- ✓ lindert Brennen und Schmerzen^{1,2}
- ✓ löst die Blasenkrämpfe^{1,3}
- ✓ unterstützt die Ausspülung der Bakterien⁴



Mit der einzigartigen pflanzlichen Dreierkombination

* Canephron® N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.

¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten.

² Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® N wurden in vitro und antiphlogistische und antinozizeptive Eigenschaften in vivo nachgewiesen.

³ Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® N wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt.

⁴ Einzelkomponenten von Canephron® N wirken antibakteriell und zeigen einen leicht diuretischen Effekt, welcher die antibakterielle Wirkung durch Ausspülung der Bakterien aus den Harnwegen unterstützt.

Canephron® N Dragees • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (25, 30), Natives Rizinusöl, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Farbstoffe: Eisen-(III)-oxid (E 172), Riboflavin (E 101), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrief. **Hinweis:** Canephron N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei Magengeschwüren, Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen von z. B. Anis, Fenchel) oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels; Keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron N Dragees nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.