

# Frisch gestrichen!

Blass aussehen will keiner. Einen chronischen Sonnenschaden kann man auch nicht gebrauchen. Wie gut, dass es **Selbstbräuner** gibt. Doch „ich spare mir Sonne oder Solarium“ hat auch seine Schattenseiten.

**W**as die begehrte Bräune ohne UV-Einstrahlung auf die Haut zaubert, sind die Zuckermoleküle Dihydroxyaceton und Erythrulose. Sie dringen in die oberste Hautschicht, die Epidermis, ein und bilden hier durch eine Reaktion mit den verhornten Zellen braune Pigmente, die sogenannten Melanoide. Diese körpereigenen Farbstoffe ähneln vom Farbton her dem Melanin, das in tieferen Hautschichten durch UV-Strahlung

entsteht. Der Bräunungseffekt durch die Melanoide stellt sich nach zwei bis sechs Stunden ein. Erythrulose bräunt etwas langsamer als sein Kollege, dafür hautschonender und gleichmäßiger. Womit wir beim Stichwort sind: nämlich Gleichmäßigkeit.

#### Der Streifenhörchen-Effekt

Die Intensität der Braunfärbung ist abhängig von der Dicke der Hornhaut. Da diese am ganzen Körper unterschiedlich ist, kann es zu einer streifigen oder

fleckigen Bräunung kommen – eben wie beim Fell eines Streifenhörchens. Besonders anfällig dafür sind Knie und Ellenbogen sowie Narben und andere Hautunregelmäßigkeiten.

#### Risikofaktor Formaldehyd

Sowohl Dihydroxyaceton als auch Erythrulose setzen durch Wärmeeinwirkung Formaldehyd frei – also auch aufgrund von Körperwärme in der Haut. Das ist die enorme Schattenseite der Selbstbräu-

ner. Denn bekanntlich gilt Formaldehyd als krebserregend und reizt darüber hinaus bereits in geringen Mengen die Schleimhäute. Erschwerend hinzu kommt, dass diese Substanz mutagen wirkt: Sie verändert das genetische Erbgut. Angesichts dieser verheerenden Effekte ist es seit 2016 gesetzlich untersagt, kosmetischen Produkten Formaldehyd zuzusetzen. Dieses Verbot greift jedoch nicht, wenn sich der Schadstoff erst nach der Anwendung bildet.

Ein weiteres Problem sind synthetische Duftstoffe, die in den Produkten den unangenehmen Eigengeruch der Braunmacher-Zucker überdecken.

Wer keinen Selbstbräuner möchte, sich aber auch nicht den Risiken des Sonnenbadens oder gar des Solariums aussetzen möchte, dem können Sie auch Kosmetika empfehlen, die goldbraune Farbpigmente enthalten. Diese sind vollkommen unbedenklich, tönen die Haut sofort und lassen sich einfach wieder abwaschen. ■

*Dipl. biol. Birgit Frohn,  
Medizinjournalistin*



© Zbynek Pospisil / iStock / Getty Images

#### TIPPS FÜR IHRE BERATUNG

- + Um dem Streifenhörchen-Effekt vorzubeugen, empfiehlt sich ein Körperpeeling vor dem Auftragen des Selbstbräuners. Denn das entfernt abgestorbene Hautschuppen und macht die Bräunung automatisch gleichmäßiger.
- + Damit sich der Selbstbräuner leichter auf der Haut verteilen lässt, sollte zudem vorab eine feuchtigkeitshaltige Bodylotion aufgetragen werden.
- + Direkt nach dem Auftragen des Selbstbräuners sollte 30 Minuten mit dem Ankleiden gewartet werden. Ansonsten kann es zu Flecken auf der Kleidung kommen.
- + Bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte sollte kein Selbstbräuner angewendet werden. Auch bei Kindern ist Vorsicht damit geboten, da ihre Haut stärker reagiert.
- + Selbstbräuner bieten keinen Schutz vor UV-Strahlen. Weisen Sie Ihre Kunden deshalb darauf hin, wie gewohnt einen ausreichend hohen Sonnenschutz zu verwenden.