



Einen bleibenden Eindruck hinterlassen wir lieber mit einem top gepflegten, gleichmäßigen Sommer-Teint

## Was passiert bei Sonnenbrand?

Wenn die Haut zu viel UV-Strahlung (vor allem UV-B-Strahlen) abbekommt, wird sie rot und brennt, weil Zellen in der Oberhaut absterben. Die Haut entzündet sich innerhalb von vier bis acht Stunden. Sie wird stärker durchblutet, heiß und schwillt an. Durch die Entzündung versucht sie entstandene Schäden in den Zellen wieder zu reparieren.

## Welche SOS-Maßnahmen helfen?

Unbedingt kühlen! Kälte mindert den Schmerz und hemmt die Entzündung. Doch statt Eiswürfel oder Coolpacks auf den Sonnenbrand zu geben, besser (weil weniger heftig) kalte Umschläge mit in kühlem Wasser getränkten Leinentüchern machen. Im akuten Zustand außerdem

ideal: Salben und Cremes mit anti-entzündlichen Wirkstoffen wie Zink, Kamille und Kortison. Und viel trinken! Der Körper braucht jetzt noch mehr Flüssigkeit, um den natürlichen Regenerationsprozess der Haut zu unterstützen.

## Sind Hausmittel empfehlenswert?

Quark oder Joghurt werden bei Sonnenbrand häufig als effektvolle Lösung aus dem Kühlschrank gepriesen. Das Problem: Beide erwärmen sich auf der verbrannten Haut schnell und kleben dann regelrecht fest. Das Entfernen kann dadurch schmerzhaft sein. Auch von Essigwickeln, die immer wieder als

schmerzlindernd und heilungsfördernd erwähnt werden, raten Dermatologen ab. Essig ist eine verdünnte Säure, die die Haut viel zu stark reizt.

## Was hilft bei Sonnenbrand auf der Kopfhaut?

Auch diese unbedingt mit einem nassen Tuch kühlen. Angenehm, weil gut auf dem Kopf anzuwenden, sind Sprays, zum Beispiel mit dem regenerierenden Algenenzym Photolyase. Da diese fast immer fettfrei sind, müssen die Haare nicht häufiger als sonst gewaschen werden. Wenn es dann doch so weit ist, bitte nur milde Baby-Shampoos verwenden. Die enthalten weniger Tenside (waschaktive Substanzen) und trocknen deshalb die Kopfhaut nicht noch zusätzlich aus.

## Für die HAARE



- 1 Entfernt effektiv Rückstände von Salz- und Chlorwasser** „Sun Reflects After-Sun Shampoo“ von Goldwell, 250 ml, ca. 12 Euro
- 2 Verbessert die Haarstruktur mit Argan- und Inca-Inchi-Öl** „Sun Beauty Hair Multi-Repairing Oil Serum“ von Lancaster, 100 ml, ca. 24 Euro
- 3 Ohne Sulfate und Tenside** „After-Sun Hair & Body Shampoo“ von Nuxe, 200 ml, ca. 10 Euro
- 4 Kräftigt das Haar von innen** „Phytophanère“-Nahrungsergänzung von Phyto, 120 Kapseln, ca. 34 Euro
- 5 Bringt den Glanz zurück** „After Sun Haar-Anti-Aging Shampoo“ von Mahnaz, 200 ml, ca. 24 Euro

## Wie entspannt sich sonnengestresste Haut am besten?

Nach wie vor gilt Aloe vera, der Klassiker unter den After-Sun-Wirkstoffen, als sehr effektiv. Die Blätter der Pflanze bestehen zu 90 Prozent aus Wasser, das bei Verwendung verdunstet und die Haut kühlt. Außerdem versorgt Aloe vera die Haut mit viel, viel Feuchtigkeit, die sie jetzt bei heißen Temperaturen vermehrt braucht: Durchs Sonnen und den intensiven Kontakt mit Wasser (beim Baden im Meer, im Pool oder durch häufiges Duschen) werden der Haut übermäßig viele Lipide entzogen, sie trocknet schneller aus. Zudem produziert sie bei warmen Temperaturen ohnehin weniger davon als sonst. Pflanzliche Öle wie Jojoba sind bewährte Helfer, um diesen Mangel auszugleichen und die Hautbarriere zu reparieren.

SO  
NOT

**HIER SEHEN WIR ROT** Beauty-Guru Gwyneth Paltrow schockte gerade mit dem Geständnis, dass sie beim Sonnen nie Lichtschutz verwenden würde. Und dabei bekannte die 43-Jährige noch vor einiger Zeit: „Wenn es etwas gäbe, das ich an mir ändern lassen könnte, dann wären das meine Falten und die Schäden, die durch zu viel Sonne entstanden sind.“



SO  
HOT

**DAS BRINGT UNS ZUM STRAHLEN** Cate Blanchett bleibt der Sonne dagegen lieber weitgehend fern. „Meine Mutter hat mir schon früh klar gemacht, dass ich nicht zum gebräunten Strandhasen taue.“ Den heißen australischen Sommer übersteht der Porzellan-Teint der 47-Jährigen mit hohem Sonnenschutz und Feuchtigkeitsmasken.

## Warum setzt das Sonnenlicht der Mähne so zu?

Anders als bei der Haut sorgen UV-Strahlen bei Haaren zwar nicht für gefährliche Langzeitschäden, sie greifen aber die schützende Schuppenschicht der Haarfasern empfindlich an. Die Brücken zwischen den einzelnen Keratinschichten werden geschwächt, das Haar wird hart und brüchig. Klar, dass dann Spliss droht. Da Keratin außerdem an der Farbbildung im Haar beteiligt ist, bleicht dieses bei extremer Sonneneinstrahlung schneller aus. Bei kolorierten Mähnen kommen noch Oxidationsprozesse hinzu, die durch Chlor und Salz im Wasser ausgelöst werden. Deshalb auf Shampoos und Conditioner mit integriertem Farbschutz setzen, das verhindert ein schnelles Verblässen.

## Womit päppelt man die Haare auf?

Nach jedem Schwimmgang die Haare ausspülen! Wer am Strand ist, nimmt eine Flasche Leitungswasser mit. Auf Shampoos ohne Sulfate achten, weil sie Farbpigmente entziehen. Bei ausgebleichten Kolorationen empfiehlt der Friseur eine Farbauffrischung mit einer sanften, direkt ziehenden Tönung. Nach jedem Waschgang eine Haarkur mit pflegendem Öl und Feuchtigkeitsspender verwenden, die ist meist leicht sauer oder enthält spezielle, positiv geladene Wirkstoffe. Sie ziehen die aufgequollenen Schuppenschichten wieder zusammen. Extra-Boost von innen: Nahrungsergänzung mit Biotin und Zink. Als Kur angewendet, sorgen sie für Glanz und Spannkraft.

## Für die HAUT



- 1 Lässt Rötungen und Spannungsgefühle schnell abklingen** „Akut Beruhigungs-Spray“ von Ladival, 150 ml, ca. 18 Euro
- 2 Regeneriert auch extrem trockene Haut** „Jojoba Oil“ von Marie-Stella Maris, 30 ml, ca. 29 Euro
- 3 Stärkt die Hautzellen** „Ultimate Repair Gel Cream“ von Babor 50 ml, ca. 94 Euro
- 4 Body-Pflege mit einem Zell- und DNA-Schutz aus Reis** „Emulsion Apres Soleil“ von La Biosthétique, 200 ml, ca. 26 Euro
- 5 Verlängert die Bräune und beruhigt** „The After Sun Enhancer“ von La Mer, 200 ml, ca. 115 Euro
- 6 Repariert und lindert Irritationen** „The Blue Cocoon“ von May Lindstrom Skin, 250 ml, ca. 96 Euro, über amazingy.com
- 7 Kurbelt die Kollagensynthese an** „Super 16 Pro-Collagen Super Serum“ von Oskia, 30 ml, ca. 75 Euro, über niche-beauty.com
- 8 Kühlt und spendet Feuchtigkeit** „Hydro Gel Maske“ von Annemarie Börlind, 75 ml, ca. 29 Euro
- 9 Stark beruhigende Gel-Maske** „Soothing After Sun Repair Mask“ von Sensai, 60 ml, ca. 99 Euro
- 10 Aloe vera zum Sprühen** „After Sun“-Body Mist von Herbivore Botanicals, 240 ml, ca. 20 Euro, über woodberg.de

FOTOS: CHRIS CRAYMER/TRUNK ARCHIVE; ANTONIO TERROR/TRUNK ARCHIVE; REX FEATURES, PICTURE ALLIANCE, PR; FACHLICHE BERATUNG: DR. SUSANNE STEINKRAUS