



Wenn der Sommer geht: Urlaubsbräune erhalten

26.08.2012

15 Tipps, die Urlaubsbräune zu verlängern

Die Ferien sind vorbei und der Sommer in Deutschland ist bescheiden. Umso stärker ist das Bedürfnis, sich sein schönstes Andenken aus dem Urlaub so lange wie möglich zu erhalten, seine Urlaubsbräune. Damit die Pracht nicht nur von kurzer Dauer und in wenigen Wochen wieder verblasst ist, gibt es einfache Möglichkeiten die Urlaubsbräune so lange wie möglich zu erhalten und sogar noch im Herbst und Winter mit sommerlich gebräunter Haut zu glänzen.

Wichtig ist zu wissen, dass die Haut einem ständigen Erneuerungsprozess ausgesetzt ist. In der Regel wird alle 28 Tage die obere Schicht der Hornzellen abgestoßen und damit schwindet auch das Urlaubssouvenir, die Bräune. Die richtige Hautpflege kann allerdings zu einer Verlagerung dieses Erneuerungsprozess führen und heraus zögern, dass die Haut schnell abschuppt.

Aber auch mit der richtigen Kosmetik ist es unausweichlich, irgendwann muss man sich von der Sommerbräune verabschieden. Dem kann das Sonnenstudio um die Ecke oder das Solarium zu Hause entgegenwirken. Doch wie erhält man den gesunden Hautton aus dem Urlaub? Hier einige Tipps wie man sein Ziel ohne großen Aufwand erreicht.

Die Urlaubsbräune verlängern

1. Vorbräunen:

Wichtig ist, anstatt sich überstürzt der südlichen Sonne auszusetzen um den maximalen Bräunungserfolg zu erzielen, vor dem Urlaub die Haut durch ein Solarium langsam und gesund an die Sonne zu gewöhnen. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, ist Vorbräunen nämlich wirklich möglich. So hat die Haut die Möglichkeit sich im Vorfeld an die Sonne zu gewöhnen und wird im Urlaub nicht überbeansprucht. Für das gesunde Vorbräunen sollte allerdings ein Zeitraum von 4 bis 6 Wochen einberechnet werden. Das Ergebnis: Langsam erworbene Bräune hält länger.



2. Gestresste Haut pflegen:

Im Urlaub wird die Haut meist übermäßig strapaziert und ist permanent der Sonne ausgesetzt. Umso wichtiger ist es, die gestresste Haut zu pflegen und sie vor weiteren Schäden zu schützen.

3. Hautreizung vermeiden:

Nach dem Urlaub sollten man, um die Bräune so lange wie möglich zu erhalten, zunächst Schwimmbäder meiden. Gehen Sie dennoch schwimmen, duschen Sie sich nach jedem Badegang mit klarem Wasser kurz ab, denn Chlor reizt die Haut und wirkt damit dem Vorhaben die Urlaubsbräune zu erhalten, entgegen. Auch alkoholhaltiges Gesichtswasser, Deodorant und Parfüm wirken der Bräune negativ entgegen. Deshalb sollten nur milde Pflegeprodukte verwendet und mit Parfüm sparsam umgegangen werden.

4. Tabu:

Ein absolutes Tabu für Urlaubsbräune ist Peeling, da die abgestorbenen Hautzellen, welche die Urlaubsbräune enthalten, so noch schneller abgetragen werden.

5. Feuchtigkeitsspendende Hautpflege:

Durch die Hitze, den Wind und das Meerwasser am Urlaubsort, geht der Haut viel Feuchtigkeit verloren. Ausgetrocknete Haut bildet vermehrt Hautschuppen, welche das Absterben der oberen Hautschicht signalisieren und somit zum Bräunungsverlust führen. Außerdem verursacht Feuchtigkeitsverlust Fältchen. Um dem entgegen zu wirken wird empfohlen, die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Pflegeprodukten wie Aloe Vera, Harnstoff oder Glycerin zu behandeln und so die Feuchtigkeitsdepots wieder aufzufüllen.

6. Kurze Duscbäder:

In aller Munde ist immer noch der Irrglaube, dass die Haut durch Dauerduschen und Vollbäder Feuchtigkeit aufnimmt. Leider ist das Gegenteil der Fall. Heißes Dusch- und Badewasser, dazu noch voll parfümierte Duschgels und Badezusätze, strapazieren die Haut und trocknen sie zusätzlich aus. Kurze, lauwarme Duscbäder sind perfekt, um die Bräune zu erhalten. Anstatt stark parfümhaltige Duschgels zu verwenden, sollten Sie nun auf Duschöle für empfindliche Haut umsteigen, welche rückfettende Eigenschaften haben.

7. Fetthaltige Grundlagen schaffen:

Das Richtige um die Abschuppung der Haut heraus zu zögern, sind Haut-Öle und Pflegeemulsionen.

8. Nachtcreme:

Verwenden Sie vor dem Schlafengehen eine pflegende Nachtcreme.

9. Vitamine naschen:

Zitrusfrüchte und Ananas, frische Salate und Gemüse versorgen die Haut mit Vitaminen. Das Karotin in Karotten, Mangos, Aprikosen, Spinat, Brokkoli und Tomaten sowie das Kupfer in Fisch, Nüssen und Kakao geben der Haut durch Anregung der Pigmentbildung einen gesunden Grundton, zudem helfen sie, die gesunde Bräune der Haut zu erhalten. Hautpflege kann man also essen. Fakt ist, dass die Hautpflege über die Nahrungsaufnahme sogar noch intensiver ist. Zigaretten und Alkohol bewirken allerdings das Gegenteil.

10. Flüssigkeitsversorgung:

Trinken Sie viel Wasser, das versorgt den Körper von innen mit Flüssigkeit und hilft so ebenfalls die Bräune zu verlängern. Natürliche Fruchtsäfte enthalten die oben beschriebenen Vitamine, die zur Erhaltung der Bräune dienen. Ein Tipp: Trinken Sie doch Fruchtschorlen, auf diesem Weg nehmen Sie Wasser und Vitamine zugleich auf.

Und wie hat man im Herbst und im Winter immer noch Spaß an der Sommerbräune?

Natürlich könnte man hierfür auf einem Selbstbräuner zurückgreifen, aber echte Bräune erhält man dadurch nicht. Selbstbräuner bräunen nicht „von innen heraus“, sie behandeln nur die äußere Hautschicht. Dadurch ist die Haltbarkeit auch eher mäßig und durch seine chemischen Substanzen trocknet er die Haut zusätzlich aus. Zudem ist es schwierig eine fleckenlose Bräune zu erzeugen.

Wer also auch im Herbst und im Winter braun sein will, benötigt einen Ersatz für die natürliche Sonne. Die einfachste, schnellste, effektivste und auch gesündeste Option zur natürlichen Sonne ist das Solarium. Warum und worauf man beim Gebrauch achten sollte, erfahren Sie in 5 Fakten.



1. Qualität im Studio:

Das Studio Ihrer Wahl sollte einige Faktoren erfüllen, die für Qualität stehen. Allem voran sollten Sie sich aber wohlfühlen.

Das Personal sollte geschult sein und eine gute Beratung bieten können. Hierzu gehört die Beantwortung sämtlicher Fragen Ihrerseits, ein hauttypengerechter und hautfreundlicher Besonnungsplan, der zu dem Ergebnis führt, dass Sie sich langfristig wünschen. Außerdem sollte im Studio ein gewisser Hygienestandard eingehalten werden. Vielleicht berät Sie der/die Angestellte/r zusätzlich noch auf eine Sonnenkosmetik, welche die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und Sie je nach Kosmetik, möglicherweise schneller braun werden lässt. Bei der Auswahl der Sonnenbank sollten auf die richtige Mischung der UVB- und UVA-Strahlen geachtet werden. UVB-Strahlen sind für die langfristige Bräune zuständig und UVA-Strahlen färben die Haut kurzfristig braun ein.

2. Machen Sie ein Päuschen:

Gönnen Sie sich und ihrer Haut nach dem Urlaub eine kurze Erholungsphase, bevor Sie mit dem Sonnen im Solarium beginnen. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

3. Maß halten:

Sollten Sie lediglich die im Sommerurlaub erworbene Bräune erhalten wollen, genügen 1 bis 2 Besonnungen pro Woche vollkommen. Überfordern Sie ihre Haut nicht und gehen Sie es langsam an.

4. Sonnen-Kosmetik:

Jede Art von Sonne, künstlich wie natürlich, führt zur Austrocknung und Beanspruchung der Haut. Informieren Sie sich deshalb in Ihrem Studio nach Après-Sun-Pflegeprodukten. Diese sind nach dem Sonnenbad Pflicht, um die Feuchtigkeitsdepots der Haut wieder aufzufüllen. Ein gut geführtes Studio hat eine große Auswahl an Kosmetik vorrätig. So findet sich auch Etwas das zu Ihnen und ihrem Hauttyp passt. Sonnen-Kosmetik ist wichtig um den Flüssigkeitshaushalt der Haut zu erhalten, damit bleibt sie frisch und elastisch. Außerdem kühlen diese Cremes zumeist die Haut, was beruhigend wirkt und einen positiven Effekt hat.



5. Das Sonnenschein-Vitamin:

Wussten Sie eigentlich wie gesund Sonne und Solarium ist? Sonne, bzw. die UVB-Strahlen der Sonne, lassen in unserer Haut Vitamin D entstehen, welches man auch als „Sonnenschein-Vitamin“ bezeichnet. Vitamin D kann auch über die Nahrung aufgenommen werden. Es ist zum Beispiel in fettem Fisch enthalten. Leider ist die Abdeckung über die Nahrung nur zu 10% möglich. Um einen gesunden Vitamin D Spiegel zu erhalten, muss entweder auf Nahrungsergänzung zurückgegriffen werden oder noch einfacher, die Sonne in natürlichen Dosen genossen werden. Da im Winter ja aber bekanntlich die Sonne weniger scheint, sollte ein Solarium den Sonnenmangel und damit auch den Mangel an Vitamin D auffangen.

Was kann Vitamin D?

Vitamin D wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus. Es senkt das Risiko auf chronische Erkrankungen und ist besonders für Schwangere und kleine Kinder wichtig. Vitamin D ist zurzeit in aller Munde. Fast täglich kommen neue, fundierte wissenschaftliche Studien hinzu, welche die heilende und gesundheitsfördernde Wirkung von Vitamin D bestätigen. Auch sie sollten sich für Gesundheit und Wohlbefinden entscheiden.

Genießen Sie im Winter ihren Kurzurlaub unter dem Solarium.

Bundesfachverband Besonnung - Licht ist Leben

Geschäftsstelle

Talblick 24

77960 Seelbach

0 78 23/ 96 29 14

info@bundesfachverband-besonnung.de

<http://www.bundesfachverband-besonnung.de>

Pressekontakt

aUF dEN pUNKT & jUNG

Janine Jung

Schumacherstr. 2

63165 Mühlheim

0177/9319205

aufdenpunkt@janine-jung.de

jung@bundesfachverband-besonnung.de

Firmenbeschreibung

Der Bundesfachverband für Besonnung e. V. ist die Berufsorganisation der Solarien-Branche für die Bundesrepublik Deutschland.