



Setzen Sie auf Hightech

Auf die neuen
Sonnenprodukte
werden Sie nicht mehr
verzichten wollen.
Freuen Sie sich jetzt
über Anti-AgingWirkstoffe, BräunungsBeschleuniger
und wunderbar leichte
Formulierungen,
die man sogar unter
dem Make-up
tragen kann.



1 .. Face Anti-Age SPF 30 Tan Activator" von Ultrasun, um 25 Euro. 2 "Fluide Minéral Teinté 50" von Eau Thermale Avène, um 15 Euro. 3 "Sports BB SPF 50+" von Shiseido, um 30 Euro. 4 "Sun Sport Invisible Face Gel SPF 30" von Lancaster. um 30 Euro

BLEIBEN SIE Einem Esf trfu

Sie verbringen Ihren ganzen Urlaub am Strand? Dann verwenden Sie am besten die ganze Zeit LSF 50. Schrittweises Verringern macht eigentlich nur nachlässig und erhöht das Sonnenbrand-Risiko. Sie werden trotzdem braun!



Wie viel Sonne ist denn jetzt gesund und wie viel Sonne ist schlecht?

Eine genaue Zeitangabe gibt es nicht, dafür sind die Hauttypen zu unterschiedlich. Der Körper braucht Sonnenlicht zur Bildung von Vitamin D. Aber: UVA-Strahlen können weißen Hautkrebs verursachen. UVB-Strahlen schwarzen Hautkrebs. Heute geht man davon aus, dass auch Infrarotstrahlen und sichtbares Licht die Haut schädigen. Man sollte daher jährlich zum Haut-Check. nicht nur, wenn man als Kind oder Jugendlicher starke Sonnenbrände hatte. Übrigens: Auch Sport im Freien oder Gartenarbeit zählen zu den Sonnenstunden. Es zählt jeder Kontakt, da müssen Sie nicht am Strand liegen. Asiatinnen wollen unter gar

keinen Umständen braun werden und gehen sogar mit "Facekini" ins Wasser. Wie machen die das dann mit dem Vitamin D?

Die meisten behelfen sich mit Nahrungsergänzungsmitteln. Hierzulande empfehle ich z.B. Vigantoletten oder Vigantol-Öl. Wobei der Mensch schon nach zehn Minuten in der Morgensonne Vitamin D bildet! Ist Sonnencreme aus der Drogerie eigentlich genauso gut LASSEN SIE SICH VOM Ganz neu und voll im Kend sin mehr auf Ihre Lieblingscreme verzichten.
Werden können. So missen zur zum zu zu woode ASSENTAL SUPPORTURE THE BOLD THOUGH THE LIEBLINGSCREME VERZICLE GANZ NEW UND VOLL IN FERTILE THE THE THE THE LIEBLINGSCREME VERZICLE THE THE SERVE WAS AND THE S Z.B. "Solar+Protect Fluid" von Dr. Schrammek. um 35 turo Schauen Sie nie in die Right steigert die Hautkrebsgefahr um 25 Potentie braun sein wit braun sein will, wählt besser Selfcyce

Trinken Sie öfters mal einen

Nahrungsergänzung
boomt, auch im
Bereich der
Sonnenpflege. Über
das Plus an
Antioxidantien freut sich die
Haut, aber Achtung:
Die Drinks ersetzen
weder den guten
Lichtschutz
noch ein vernünftiges
Sonnenverhalten.



1 "Suncare Drink" von Dr. Skin's, 5 St. um 20 Euro, über dr-skins.de. 2 "Sun" von Quickcap, für vier Wochen um 55 Euro, über quickcap.com

wie eine aus der Apotheke?

Der Lichtschutzfaktor muss bei uns wirklich dem entsprechen, was auf der Packung steht – er ist also in allen Produkten gewährleistet. Was ein Produkt teurer macht, sind zusätzliche Inhaltsstoffe wie etwa Antioxidantien.

Gibt es ein Rescue-Treatment bei Sonnenbrand, das nachträglich vor Schäden und Falten schützt?

Man kann die Schäden eindämmen, aber nicht ungeschehen machen! Wenn es Sie wirklich schlimm erwischt hat, sollten Sie einen Hautarzt aufsuchen. Der verordnet dann bis zu 1000 mg Aspirin oder sogar Cortisoncremes. Selber können Sie Seren mit Vitamin C, Retinol, Resveratrol, Hyaluronsäure verwenden, die Haut kühlen, genug trinken und viel frisches Obst und Gemüse essen.

Außer guter Laune und Vitamin D - hat die Sonne noch andere positive Wirkungen?

In kleinen Dosen stärkt sie die Infektabwehr und hilft bei manchen Hautkrankheiten wie z.B. Psoriasis, einem atopischen Ekzem und manchmal auch bei Akne.

Natur oder Chemie – welcher UV-Filter schützt besser?

Beides funktioniert, wählen Sie einfach den, der Ihnen mehr zusagt. Die Formulierungen sind mittlerweile für alle Hauttypen geeignet.

"Nicht die Augen davor verschließen: Hautalterung beginnt schon in den ersten fünf Minuten, die man ungeschützt in der Sonne ist." dr. elisabeth schuhmachers Cremen Sie niemals drüber Wenn die Cremen Sie niemals drüber Wer es verträgt,

Cremen Sie niemals drüber Wenn die Green Sie niemals den Schatten. Wer es verträgt,

Wer es verträgt,

Green Sie niemals drüber Wenn die Green Schatten. Wer es verträgt,

Wer ein Schatten. Wer es verträgt,

Wer es verträg

Schirmen Sie sich ab

Trotz hohem LSF
werden Pigmentflecken
im Sommer oft noch
dunkler. Wer welche hat,
sollte unbedingt auf
massiven Schutz setzen:
Unter LSF 50 geht
gar nichts, regelmäßig
nachcremen und
textile Unterstützung
in Form von
Hüten oder Shirts holen.

WERDEN SIE ZUM IEDERHOLUNGSTÄTER

Ja, es nervt. Und nein,
es geht nicht anders. Wer
ins Meer oder in den
Pool gehüpft ist, muss
nachcremen. Selbst
wasserfeste Sonnencremes gewährleisten
immer nur einen
Restschutz, auf den man
sich nicht 100 Prozent
verlassen sollte.

Tragen Sie mehr Weiß

Laut einer Studie verzichtet jeder fünfte Deutsche auf Sonnenschutz, weil er auf die Kleidung abfärben kann. Keine Ausrede mehr! Es gibt nun auch bei den "All Over"-Sonnencremes News: Sie machen keine gelblichen Flecken mehr, können ohne Abtrocknen direkt auf nasser Haut aufgetragen werden und wirken sogar sandabweisend.



1 "Sun Body Dry Touch Spray 30" von Eucerin, um 20 Euro. 2 "Idéal Soleil Anti-Sand Sonnen-Fluid 30" von Vichy, um 20 Euro. 3 "Schutz & Pflege mit Kleidungsschutz Sonnen-Roller 50" von Nivea, um 5 Euro. 4 "The Ritual of Karma Sun Protection Milky Spray 50" von Rituals, um 20 Euro