

Sonnenschutz speziell für das Gesicht

Endlich Sommer! Wir freuen uns, dass wir wieder draußen sein und Sonne tanken können. Damit wird natürlich auch Sonnenschutz wieder zu einem wichtigen Thema. Viele Tagespflegeprodukte für das Gesicht enthalten heute bereits Lichtschutzfilter. Wenn man z.B. nur in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang macht und ansonsten im Büro sitzt, reicht das in der Regel auch. Ist man aber am Wochenende oder im Urlaub den ganzen Tag im Freien, ist eine Sonnencreme besser geeignet. Je nach Einsatzgebiet kann die Sonnenschutzcreme fürs Gesicht auch ganz verschieden ausfallen: während man zum Skifahren ein eher fettiges Produkt als Kälteschutz benötigt, sind im Sommer leichte Produkte gefragt, die sich auch beim Schwitzen nicht ablösen. Zum Schwimmen und beim Wassersport verwendet man extra wasserfeste Produkte. Natürlich berücksichtigt man immer auch den Hautzustand. Wer eher trockene Haut hat, greift zu einer reichhaltigen Creme, wer unreine, fettige Haut hat, fühlt sich mit einem gelartigen, leicht mattierenden Produkt bestimmt wohler.

Wer gerne Make-up aufträgt, sollte darauf achten, dass ein leichtes, nicht zu fettiges Sonnenschutzprodukt verwendet wird. Dieses wird zuerst aufgetragen und man lässt es ca. 10 Minuten einziehen, dann kann man das Make-up aufragen. So verhindert man, dass das Make-up schnell zerfließt und fleckig wird.

Eine praktische Alternative, vor allem fürs Baden und beim Wassersport sind getönte, wasserfeste Sonnencremes. Hier muss nur ein Produkt aufgetragen werden, das gleichzeitig pflegt, vor UV-Strahlung schützt und dem Gesicht einen schönen leicht gebräunten



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Teint verleiht. Relativ neu auf dem Markt sind transparente Sonnenschutzsprays, die auch als Finish über Tagespflege und Make-up aufgetragen werden können. Sie mattieren leicht und fixieren das Make-up. Auch Männer verwenden diese leichten Sprays gern, da sie auch auflichte Stellen am Kopf aufgetragen werden können, ohne zu fetten.

Wichtig für perfekten Schutz des Gesichts ist natürlich auch die Verwendung eines feuchtigkeitsspendenden Lippenpflegestifts mit hohem LSF. Dies ist deshalb so wichtig, weil die Lippen kein Melanin bilden können, das als körpereigener Schutz fungiert. Auch die Augen sollten natürlich mit einer guten Sonnenbrille geschützt werden.

Da die UV-Strahlung unsere Haut stark austrocknet, ist es ganz wichtig, ihr nach dem Sonnenbad eine stark feuchtigkeitsspendende Après-Pflege zu gönnen und natürlich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Wer das Gesicht richtig verwöhnen will, trägt am Abend noch eine Feuchtigkeitsmaske auf.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann