

# Bräune aus der Tube

Gebräunte Haut gilt bei uns immer noch als attraktiv. Sie wird gleichgesetzt mit Gesundheit, Fitness... doch immer mehr warnende Stimmen hört man: die UV- Belastung nimmt zu, die Sonnenstrahlen werden aggressiver. Zuviel Strahlung lässt unsere Haut austrocknen und schneller altern, es besteht sogar die Gefahr von bösartigen Veränderungen. Auch Solarien sind nicht ganz harmlos. Auch hier gilt: allzu viel ist ungesund.

Auf schön gebräunter Haut sieht aber das Sommerkleid oder der Bikini noch mal so chic aus. Was tun? Wenn man in der Sommersaison mit „Urlaubsbräune“ die Blicke auf sich ziehen will, das Risiko von UV-Strahlen aber nicht auf sich nehmen will, dann kann man auf die „Bräune aus der Tube“ zurückgreifen.

So funktioniert's: Die meisten Selbstbräuner enthalten Stoffe, die zur Bildung dunkel gefärbter Produkte in der Hornschicht führt. D.h. es entsteht keine natürliche Pigmentierung sondern es handelt sich nur um eine Färbung der obersten Hautschicht.

Die Färbung entsteht in etwa 8 Stunden. Sie hält bis zu fünf Tagen, dann ist die oberste Hautschicht natürlicherweise abgeschuppt. Leider entwickeln nicht alle Menschen mit Selbstbräuner eine natürlich wirkende Bräune. Es empfiehlt sich daher, die individuelle Reaktion an einer unsichtbaren Stelle auszuprobieren.

Ganz wichtig für ein kosmetisch schönes Ergebnis ist die Vorbereitung. Wer am Abend



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

den Selbstbräuner auftragen möchte, gönnt sich am Morgen davor noch ein gründliches Peeling. Das löst Hornschüppchen und glättet die Haut. So lässt sich anschließend eine schöne gleichmäßige Bräune erzielen.

Stellen mit dickerer Haut wie Knie oder Ellenbogen nehmen die Farbe besonders an, Sie werden am besten mit einer Körpercreme vorbehandelt und nur sehr sparsam mit Selbstbräuner eingecremt. So erzielt man die gleiche Farbintensität wie auf der übrigen Haut. Ganz wichtig: Hände anschließend gründlich waschen oder Einmalhandschuhe verwenden. Da Selbstbräuner die Haut etwas austrocknet, sollte man sie zusätzlich mit pflegenden, feuchtigkeitsspendenden Lotionen verwöhnen.

Mit diesen Tipps steht gesunder Farbe nichts mehr im Weg.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**