

Sommer-Pflege

Ein Trip in den Süden ist für die Haut eine Herausforderung: Im Hotel läuft die Klimaanlage, am Pool herrscht tropische Hitze. Daher ist die richtige Pflege jetzt besonders wichtig. „Junge Haut braucht Feuchtigkeit, reifere Haut zusätzlich Stoffe wie Coenzym Q10, Vitamin A, C und E“, sagt Dr. Melitta Löwenstein-Frey, Dermatologin aus München. Ein Hyaluronsäure-Serum oder eine leichte Lotion spendet Feuchtigkeit, ohne zu beschweren.

Nach dem Sonnenbad

Manchmal passiert es leider: Sie haben nach dem Tag am Strand einen Sonnenbrand. Daher sollten After-Sun-Produkte, die den Feuchtigkeitsverlust der Haut wieder ausgleichen, in Ihrem Reisegepäck nicht fehlen. „Dexpanthenol und Glycerin spenden Feuchtigkeit, Aloe vera wirkt entzündungshemmend“, sagt Ursula Bockhorni-Imhoff. Übrigens: Gele kühlen zwar, können die Haut aber austrocknen. Daher eher Cremes, Emulsionen oder Lotionen verwenden.

Schutz-Programm

Um Sonnenbrand vorzubeugen, brauchen Sie den richtigen Schutz in ausreichender Menge. „Der Richtwert bei Sonnencreme ist zwei Milligramm pro Quadratzentimeter Hautfläche“, so die Dermatologin. Umgerechnet sind das drei bis vier Esslöffel für den Körper. Ursula Bockhorni-Imhoff, Apothekerin aus Garmisch-Partenkirchen: „Eine vierköpfige Familie verbraucht pro Strandtag etwa 150 Milliliter Sonnencreme.“ Für angemessenen Schutz mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30 benutzen. In den Bergen sollte der LSF höher sein: „Die Intensität der UV-Strahlen steigt in der Höhe“, so die Apothekerin.

Urlaubs- Checkliste

Kosmetik Damit Sie für Sonne und Strand gut vorbereitet sind, benötigen Sie die geeignete Kosmetik in Ihrem Gepäck. Diese Cremes und Essenzen sollten nicht fehlen

Haare

Auch sie brauchen im Urlaub besondere Pflege. „Chlor- oder Salzwasser, Wind und Sonne können die Haarstruktur schädigen und die Haare stumpf aussehen lassen“, sagt die Dermatologin. Daher zweimal pro Woche eine Haarmaske zum Beispiel mit Karité-Butter auftragen, abends die Spitzen mit Haaröl pflegen. Spezielle Sprays sollen die Haare vor UV-Strahlen schützen.



Lippen

In der Sonne trocknen die Lippen schnell aus. Hautärztin Löwenstein-Frey erklärt: „Lippen besitzen keine Talgdrüsen, die eine schützende Fettschicht produzieren. Außerdem bilden sie kaum Melanin, was der Haut UV-Schutz liefern würde.“ Damit die Lippen nicht gereizt werden, ist vorbeugende Pflege wichtig. „Tragen Sie einen Sonnenschutzstift mit mindestens LSF 20 auf“, ergänzt die Apothekerin.



Nützliche Utensilien für den Flug

Thermalwasserspray: Da die Haut schnell austrocknet, braucht sie während des Flugs Feuchtigkeit. Ausreichend Wasser trinken und Gesicht zwischendurch mit Thermalwasserspray befeuchten.

Augencreme: Wenig Schlaf und trockene Luft lassen die Augenpartie leicht müde wirken. Eine Augencreme zum Beispiel mit Coenzym Q.10 hilft, diesen empfindlichen Bereich zu schützen.

Abschminktücher: Sie erfrischen und sind schnell zur Hand, wenn man sie braucht.

Make-up: Für frischen Teint sorgt ein Kombiprodukt für Lippen und Wangen – zum Beispiel ein Balm mit Farbpigmenten.

Wichtig: Beachten Sie die Mitnahmevorschriften für das Handgepäck.

Hände und Füße

Kein Urlaub ohne Sandburgenbauen und Strandspaziergänge. Damit Hände und Füße dabei nicht strapaziert werden, folgende Tipps beachten: Die Nagelhaut trocknet leicht aus, eine Pflege etwa mit Mandel- und Granatapfelöl kann helfen. Die Haut an Hand- und Fußrücken ist sehr dünn, daher braucht sie besondere Aufmerksamkeit: „Jojobaöl und Aloe vera machen Hände und Füße zart“, sagt Dermatologin Löwenstein-Frey. Da durch das Barfußlaufen mehr Hornhaut entstehen kann, empfiehlt sie: „Cremes mit Harnstoff glätten Fersen und Ballen und pflegen.“

