



SONNENNEWS – 25. JUNI 2018

Fragen, Fragen, Fragen: Was Sie schon immer über UV-Licht und braune Haut wissen wollten/sollten!

In dieser Ausgabe der SonnenNews wollen wir uns mit dem Thema Sommerbräune auseinandersetzen und der Frage nachgehen, wie die Urlaubsbräune und Bräune im Allgemeinen länger erhalten bleibt. Viel Spaß beim Lesen!

Gibt es einen Tipp, wie ich meine Sommerbräune länger behalten kann?

Die Haut erneuert sich in einem Zyklus von 28 Tagen. Hierbei stößt sie die obersten Hautzellen ab. Wird sie entsprechend gepflegt, hält die Bräune auch länger. Mit diesen vier Tipps lässt sich die Sommerbräune verlängern:

1. Gönnen Sie sich vor dem Urlaub oder bevor die Sommerbräune aufgebaut werden soll, ein Ganzkörperpeeling. Die bereits abgestorbenen Hautschüppchen werden so abtragen.
2. Zu langes und zu heißes Duschen trocknet die Haut aus und bringt ihren Säureschutzmantel durcheinander. Deshalb sollte generell darauf geachtet werden, beim Duschen ein pH-neutrales Produkt zu verwenden. Nach dem Duschen sollte die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit in Form von Lotions und Cremes versorgt werden.
3. Achten Sie auf Ihren „inneren-Feuchtigkeitshaushalt“, in dem Sie ausreichend trinken. 1,5-2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees sollte man täglich zu sich nehmen. Nur so wird die Haut auch ausreichend von innen versorgt.
4. Das Solarium kann dabei helfen, die Sommerbräune länger zu erhalten. Hier in Ihrem Sonnenstudio kann man Sie kostenlos zu einem individuellen Besonnungsplan beraten, der Ihre Sommerbräune unterstützt.

Bildquelle: Unsplash.com → Fotografin: Rafaella Mendes Diniz

