

Sommer, Sonne, Sonnenbrand? Nicht mit unseren Tipps 😊

Für dich recherchiert von Skinbeauty-Gründerin Sigrun

Endlich ist der Sommer da! Aber Achtung: Vergiss vor lauter Freude nicht, deine Haut vor der Sonne zu schützen.

Welcher Hauttyp bist du?

Typ 1 – Keltischer Hauttyp

Hautfarbe: Sehr hell
 Augenfarbe: meist blau
 Haarfarbe: rötlich
 Eigenschutz: 5-10 Minuten
 Sonnenbrand: praktisch sofort
 Empfohlener LSF: 30 - 50+

Typ 3 – Mischtyp

Hautfarbe: Hellbraun
 Augenfarbe: braun, grau
 Haarfarbe: dunkelblond
 Eigenschutz: 30 Minuten
 Sonnenbrand: selten
 Empfohlener LSF: 15 - 30

Typ 2 – Nordeuropäischer Hauttyp

Hautfarbe: Hell
 Augenfarbe: blau, grün, grau
 Haarfarbe: blond
 Eigenschutz: 20 Minuten
 Sonnenbrand: schnell
 Empfohlener LSF: 20 - 50

Typ 4 – Südländischer Typ

Hautfarbe: Braun
 Augenfarbe: Dunkel
 Haarfarbe: Dunkel
 Eigenschutz: 40 Minuten
 Sonnenbrand: selten
 Empfohlener LSF: 10 - 15

Was sagt der Lichtschutzfaktor eigentlich aus?

Der Lichtschutzfaktor gibt an, wie lange man in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Er verlängert also den Eigenschutz der Haut um den jeweiligen Faktor – eben den Lichtschutzfaktor.

Zum Beispiel bietet eine Sonnencreme mit LSF 30 einem keltischen Hauttyp 150 Minuten Schutz. (5 Minuten x 30)

Mit der folgenden Formel kannst du dir ganz einfach ausrechnen, wie lange du dich der Sonne geschützt aussetzen kannst:

$$\text{Lichtschutzfaktor} \times \text{Eigenschutzzeit} = \text{maximale geschützte Zeit in der Sonne}$$

Aber Achtung: Experten empfehlen, nur 60% der maximalen Dauer in der Sonne auszuschöpfen, um Schädigungen der Haut zu verhindern. Nach dieser Zeit solltest du dich also erneut eincremen.

Wann ist die richtige Zeit zum Eincremen?

Wenn deine Eigenschutzzeit bereits aufgebraucht ist, solltest du chemisch wirkende Sonnencremes circa 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen. Bei mineralisch wirkenden Sonnencremes tritt der Schutz sofort ein.

Während mineralischer Sonnenschutz mittels Weißpigmenten das Sonnenlicht reflektiert, absorbiert der chemische Schutz das Licht und wandelt es in Wärmeenergie um.

Beim Sonnen eingeschlafen? So behandelst du deine verbrannte Haut.

Wer kennt es nicht? Die Sonne ist so schön warm und macht einen ganz schläfrig. Doch dann ein böses Erwachen: du bist krebsrot. Wir haben auch hier ein paar Tipps für dich.

Grünes Wunder: Aloe Vera

Das Gel der Aloe Vera Pflanze ist ein absolutes Wunder-Heilmittel. Kühle das Blatt ein, schneide ein Stück ab und trage das Gel, das aus der Pflanze austritt, direkt auf die betroffene Stelle. Neben der abkühlenden und feuchtigkeitsspendenden Wirkung hilft Aloe mit unheimlich vielen Mineralien und Vitaminen deine Haut zu regenerieren.

Sauer aber gut: Apfelessig

Die Säure im Apfelessig hilft, die Schmerzen und den Juckreiz der Haut zu lindern. Der pH-Wert der verbrannten Haut wird ausgeglichen und die Heilung gefördert. Du kannst eine Tasse Apfelessig in lauwarmes Badewasser leeren und anschließend eine halbe Stunde darin entspannen. Wenn das sauer macht, der gibt eine halbe Tasse Apfelessig in einen Liter kaltes Wasser und trinkt ein Stofftuch damit. Diesen Wickel auflegen und eine halbe Stunden trocknen lassen.

Tsatsiki mal anders: Gurken-Joghurt

Lege gekühlte Gurkenscheiben auf dein Gesicht. Das hilft abzukühlen, befeuchtet die Haut und pflegt gleichzeitig. Du kannst auch fein raspelten Gurken oder Gurkensaft mit Joghurt mischen und wie eine Creme auf die Haut auftragen. Toller Kühl-Effekt.

Exotisch: Duftendes Kokosöl

Durch seine entzündungshemmende Wirkung hilft das Kokosöl deiner Haut, sich von der Verbrennung zu erholen. Die enthaltene Laurinsäure spendet Feuchtigkeit und unterstützt das Gewebe dabei, sich zu erholen.

All in One: Mermaids Kiss

Wenn du keine Lust auf Hausmittel hast und dein After Sun Treatment immer mit dabei sein soll, versuche es mit unserer coolen After Sun Bodylotion **Mermaids Kiss**. Aloe Vera, Minze und Gurke sorgen mit Jojobaöl, Sheabutter und einem zarten Duft für Kühlung und Entspannung.



Das Skinbeauty – Team wünscht Dir einen wunderschönen Sommer.