

WAS BRAUCHT MEINE HAUT IM SOMMER?

Recherchiert für dich von Skinbeauty-Gründerin Sigrun

Was passiert mit meiner Haut in der warmen Jahreszeit?

1. Sie neigt vermehrt zum Schwitzen – auch im Gesicht – das führt zu Feuchtigkeitsverlust. Die Haut wird trocken.
2. Den Feuchtigkeitsverlust versucht die Haut durch verstärkte Talgproduktion zu kompensieren. Wer zu fettiger Haut neigt, muss auch sonst im Sommer mit Pickelchen und Mitessern rechnen.
3. Die Haut ist durch austrocknende Klimaanlagen, Chlor - und Salzwasser strapaziert.
4. Außerdem droht der Sonnenbrand, wenn wir uns nicht genügend schützen. Ein Sonnenbrand ist wie eine Entzündung.
5. Die erhöhte UV-Strahlung im Sommer lässt unsere Haut außerdem schneller altern.

Unsere 7 besten Tipps für schöne Sommerhaut:

1. Verwende **milde Reinigungsprodukte** und Tonics, die die Haut nicht austrocknen (möglichst mit geringem bis gar keinem Alkoholanteil)
2. **Feuchtigkeitspflege rund um die Uhr:** Ob Serum, Maske oder Creme – es sollten bewährte Feuchtigkeits-Spender drin sein. Absolute Highlights zur Pflege trockener Haut: Hyaluronsäure, Aloe Vera, Gurke, Jojoba - und Traubenkernöl.
3. Auch bei trockener Haut solltest du aber nicht zu sehr reichhaltigen Produkten mit hohem Ölanteil greifen, sondern **Wasser – und Gel-basierte** Seren und Cremes verwenden.
4. Vermeide Naturkosmetik-Produkte **ohne Konservierung** im Sommer. Gerade in wasserhaltigen Produkten wie Gels bilden sich bei höheren Temperaturen schnell Keime, die du im Gesicht verteilst. Bewahre Produkte mit sanfter Konservierung bei Temperaturen über 25 Grad im Kühlschrank auf.
5. Über den ganzen Sommer **entsprechenden LSF** verwenden. Infos dazu findest du auch in unseren **Tipps für Sonnenschutz**.
6. 1-2x wöchentlich **Peelings oder Gesichtsmasken**, damit die Poren rein bleiben. Vor allem mit beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden Substanzen wie Aloe Vera, Malve oder Hanf. Beim Peelen werden Bakterien, die durch das Schwitzen entstehen, gleich mitentfernt.
7. Achte bei Sonnencremes darauf, dass **keine Mineralöle oder Silikonöle** enthalten sind. Diese „kriechenden Öle“ verteilen sich zwar schnell auf der Gesichtshaut, gelangen aber leicht in die Augen und verursachen ein Brennen.

DONT'S FÜR DIE HAUT IM SOMMER

1. **Mische nicht Sonnencreme** mit einer Pflegecreme oder Make Up. Der LSF gehört nach dem Layering-Prinzip als einzelne Schicht aufgetragen, damit die Schutzwirkung einsetzen kann. Immer als letztes auftragen.
2. **Keine hoch konzentrierten chemische Peelings**, Schälkuren oder Fruchtsäure-Behandlungen (über 7%) im Kosmetikstudio. Die Haut ist nach einer Behandlung oft gereizt und sehr lichtempfindlich. Ein AHA-Peeling bis 6% ist für weniger empfindliche Hauttypen möglich. Aber 1-2 Tage danach LSF 50 auftragen. Sonst können Pigmentflecken entstehen.
3. **Bitte nicht: Retinol-Produkte** in der Sonne. Vitamin A ist zwar super gegen Falten und Akne, aber Sonne und Retinol haben eine kontraproduktive Wechselwirkung, da das Vitamin die Haut lichtempfindlicher macht. Darum: Retinol lieber als Nachtpflege auftragen.
4. **Vitamin C** wirkt gut gegen Pigmentflecken und als Radikalfänger. Aber Vorsicht bei der Aufbewahrung. Achte darauf, dass Vitamin C in einem lichtundurchlässigen Fläschchen bleibt, und kühl gelagert wird. Wenn es oxidiert, verliert es seine Wirkung.
5. **Stichwort Enthaarung:** Vermeide ein Sonnenbad direkt nach dem Epilieren – das machst du am besten am Vorabend. Die Haut beruhigt sich mit speziellen Rasier - und Körperölen oder kühlenden Gels.

SKINBEAUTY SPECIAL LICHTSCHUTZFAKTOR

Man unterscheidet chemische und mineralische Lichtschutzfaktoren (LSF).

Chemische LSF: nehmen die UV-Strahlen auf und wandeln sie in Wärmestrahlung um. Leider zersetzen sich die meisten davon nach kurzer Zeit.

Ein weiterer Nachteil: Chemische Filter gehen manchmal ins Blut über und einige stehen im Verdacht, hormonell und krebserregend zu wirken. Vermeide deshalb Sonnenschutzprodukte mit Bezeichnungen wie Octyl Methoxycinnamate, Octocrylene, Benzophenone-3, -4, -5, Ethylhexyl Salicylate, Ethylhexyl Dimethyl, Isoamyl Methoxycinnamate, Polysilicone-15.

Mineralische LSF: decken die Haut ab und reflektieren das Sonnenlicht. So schützen sie die Haut gut. Du erkennst sie z.B. an der Bezeichnung Titaniumoxid oder Zinkoxid.

Nachteil: Cremes/Lotions mit mineralhaltigem LSF „weißeln“ oft, also ziehen nicht so gut ein und bildet einen weißen Film auf der Haut, der erst allmählich verschwindet.