

37 SONNIG Vier Beauty-Experten verraten, wie man strahlend schön durch den Sommer kommt

VON CHRISTINE SCHARFETTER

Wer jetzt mit der Sonne um die Wette strahlen möchte, sollte auf die richtige Pflege von Haut und Haaren achten. Nicht nur ein Sonnenbrand ist ungesund, auch die falsche Pflege von Kopf bis Fuß können ein böses Nachspiel haben. Von der Haarpflege über die Haarentfernung bis zur Pflege der Füße sollte die Sommersonne nicht unterschätzt werden.

Sommerrähne

Damit das Haar den Sommer unbeschadet übersteht, braucht es vor allem Feuchtigkeit. „Die Sonnetrocknet das Haar aus und es wird stumpf und glanzlos. Salz- und Chlorwasser intensivieren diesen Vorgang“, erklärt Hannes Steinmetz, Geschäftsführer von Bundy Bundy. „Deshalb müssen Salz und Chlor immer sofort ausgespült werden. Dazu reicht auch etwas Mineralwasser.“ Der beste Schutz – auch vor Verfärbungen – ist laut Steinmetz aber das Meiden von UV-Strahlen und spezieller Sonnenschutz für Haare und Kopfhaut. Um die Feuchtigkeit zu

erhalten, empfiehlt er eine tägliche Wäsche mit Shampoos für sonnenstrapaziertes Haar und eine Feuchtigkeitsmaske.

Samtig weiche Haut

Richtiger Sonnenschutz macht nicht nur schön, sondern hält vor allem gesund. „Grundsätzlich sollte die Haut keiner direkten Sonne ausgesetzt werden, da dadurch das Risiko für Hautkrebs erhöht und der Alterungsprozess beschleunigt wird“, sagt Tamara Kopp, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie im Ärztezentrum Juvenis.

Lässt sich die pralle Sonne nicht vermeiden, darf die Sonnencreme nicht fehlen. Wurde die Haut dennoch durch die Sonne belastet, empfiehlt Kopp: „Am Abend sanft duschen und DNA-Repair-Produkte, die kühlend wirken, verwenden. Feuchtigkeit ist im Sommer sehr wichtig für die Haut.“

Anders sieht das bei Personen aus, die den ganzen Tag einer Klimaanlage ausgesetzt sind. Hier braucht die Haut rückfettende Produkte mit Lipiden.

Gegen Schweißbildung

gibt es kein dauerhaftes Mittel – aus gutem Grund: „Der Körper reguliert dadurch die Temperatur. Wenn wir nicht schwitzen, überhitzt der Körper und wir werden krank“, erklärt Kopp. Einzig Deos können zumindest ein wenig helfen. Die Aufregung rund um Deodorants mit Aluminium hält sie allerdings für übertrieben. Wer dennoch aluminiumfreie Produkte verwenden möchte, sollte auf entsprechende Hinweise auf der Verpackung achten.

Haarlos

Gegen Härchen an den Beinen und in der Bikinizone helfen immer noch die klassischen Methoden Rasieren, Epilieren oder Wachsen. Sie können die Haut aber austrocknen. „Nach der Behandlung sollte die Haut mit beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden Mitteln gepflegt werden“, rät Elke Janig, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie im Kuzbari Zentrum. Die beliebte Laser-Haarentfernung birgt im Sommer Gefahren: „Zwei Wochen vor und nach der Behandlung

dürfen die Hautstellen nicht der Sonne ausgesetzt werden, da Pigmentstörungen entstehen können.“ Janig betont, dass keine dauerhafte Haarentfernung garantiert ist. Im Laufe der Zeit bilden sich neue Haare.

Zarte Füße

Überschüssige Hornhaut nach einem langen Winter wird bei einer Pediküre entfernt. Zu Hause kann die Pflege weitergehen: „Ein kühles Fußbad ist angenehm und verschönert. Ein Fußpeeling entfernt abgestorbene Hautzellen auf den Zehenspitzen. Danach können die Füße mit einem Balsam massiert werden“, sagt Claudia Vanicek-Wixinger, Inhaberin des First Beauty Spa. „Eine Fußpackung mit Kokosnussöl und Artischocken-Extrakten sorgt für Feuchtigkeit.“ Der Bimsstein oder die Rasierklinge sollten nicht jeden Tag, sondern nur alle zwei bis drei Wochen zum Einsatz kommen: „Die Hornhaut hat eine Schutzfunktion. Je mehr Sie sie bearbeiten, desto überdimensionaler wird sie“, erklärt Vanicek-Wixinger. Dies gilt übrigens auch fürs Barfußgehen auf Asphalt.



Sonnenklar

Tipps. Vier Beauty-Experten verraten, wie Sie strahlend schön durch den Sommer kommen