

# Viel Feuchtigkeit zuführen

Die ersten heißen Sonnentage lassen Urlaubsgefühle wach werden. Doch was für uns die schönste und erholsamste Zeit ist, bedeutet für die Haut nichts anderes als: Stress. Lassen Sie es also nicht nur sich, sondern auch der Haut gut gehen.

**G**alt es im Winter, die Haut ausreichend mit Fett zu versorgen, um so einen Lipidmangel auszugleichen, sieht das in der wärmeren Jahreszeit schon wieder ganz anders aus. In den Sommermonaten geht es vor allem darum, Feuchtigkeit zuzuführen. Daher verfügt die ideale Sommerpflege über eine leichte Textur mit einem hohen Wasseranteil. Denn durch das Schwitzen, aber auch durch häufiges Duschen oder Baden in Chlor- bzw. Salzwasser sowie durch die vermehrte Sonneneinstrahlung verliert die Haut an Feuchtigkeit und trocknet stellenweise regelrecht aus.

Die richtige Sommerpflege beginnt bereits bei der Reinigung. Wer sich einen schönen Sommertag am Strand, See oder auch im Freibad gönnt, muss seine Haut am Abend verwöhnen. Reste vom Sonnenschutz, aber auch Schmutzpartikel, Sand, Schweiß oder Chlor sind gründlich zu entfernen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Reinigungsprodukte auf milden Tensiden, z. B. Zuckertensiden, basieren, damit sie die Haut nicht noch zusätzlich stressen. Rückbefeuchtende Wirkstoffe wie Glycerin oder Panthenol sind auch in Reinigungsprodukten sinnvoll. Ein anschließendes Peeling entfernt lose Hautschüppchen und bereitet die Haut auf die folgende Pflege vor. Ferner sorgen Peelings im Sommer für eine

## Here comes the sun – Wirkstoffe für die Sommerhaut

tolle Bräune. Denn: Nur eine ebene Haut kann gleichmäßig bräunen – die Grundvoraussetzung dafür, dass sie im perfekten Sommer-Glow schimmert.

### Über Nacht regenerieren

Auch Masken stehen in den Sommermonaten hoch im Kurs. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Wärme die Talgdrüsenfunktion anregt. Daher eignen sich in der heißen Jahreszeit z. B. tiefenwirksame und porenverfeinernde Masken mit Kaolin, die den überschüssigen Talg entfernen. Wichtig ist, dass die Masken



### Autorin

**DR. MEIKE STREKER** ist Kosmetikwissenschaftlerin mit umfassender Erfahrung im Bereich kosmetischer und klinischer Forschung. Sie ist Dozentin am Fachbereich Kosmetikwissenschaft der Uni Hamburg und als Referentin auf Fachkongressen, Trainerin sowie Fachautorin aktiv.

**KONTAKT**  
Dr.Streker@web.de

rückbefeuchtende Wirkstoffe enthalten. Feuchtigkeitsspendende Gesichtsmasken eignen sich für jeden Hautzustand. In den Sommermonaten sind sogenannte Sleeping Masks sehr gefragt, da sie die Haut über Nacht besonders intensiv mit Feuchtigkeit versorgen können. Spannt die Haut dennoch, empfehlen sich einwöchige Ampullen-Kuren mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen.

Bei der Pflegecreme sollte auf eine O/W-Emulsion oder ein Cremegel zurückge-

Foto: Fotolia/Janis Smits

Anzeige





*Sie ist und bleibt in den warmen Sommermonaten äußerst beliebt: die Aloe vera. Die Inhaltsstoffe der Pflanze haben nicht nur feuchtigkeitsspendende und kühlende Wirkung. Sie beruhigen die Haut und haben entspannende sowie juckreizlindernde Eigenschaften*

griffen werden. Als hilfreiche Sommerwirkstoffe eignen sich vor allem intensive Feuchtigkeitsspender. Neben Hyaluronsäure gilt Glycerin als Klassiker der Feuchthaltemittel. In einer Konzentration von fünf bis zehn Prozent ist Glycerin einer der am besten wirkenden Feuchthaltefaktoren. Der populärste Sommerwirkstoff ist sicherlich Aloe vera. Neben ihrer feuchtigkeitsspendenden Wirkung bringt Aloe vera hautberuhigende, entspannende sowie juckreizlindernde Eigenschaften mit und kühlt die Haut. Daher ist sie gerade für empfindliche und (sonnen-)strapazierte Haut sehr gut geeignet. Auch das B-Vitamin Panthenol gilt als effektives Feuchthaltemittel. Aufgrund seiner Struktur hat es die Fähigkeit, leicht in das Stratum corneum zu penetrieren und so die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Zudem zeigen Studien, dass es nachweislich die Hautbarriere stärkt, Juckreiz mindert, entzündungshemmend wirkt und Hautrötungen lindert. Darüber hinaus trägt es zur Neubildung der Zellen bei und fördert so die Regeneration der Haut. Sowohl Aloe vera als auch Panthenol sind daher sehr gut als Aftersun-Wirkstoffe geeignet.

### Alle Partien einbeziehen

Für den Körper gilt in den Sommermonaten: Bodylotion ist gut – Aftersun ist besser. Nach jedem noch so kleinen Sonnenbad sollte auch die Körperhaut von Schmutz und Sonnencreme-Resten befreit und im Anschluss mit einer speziellen Aftersun-Pflege versorgt werden. Dies gilt auch dann, wenn keine sichtbaren Reizungen wie eine gerötete Haut

vorhanden sind. Die Haut arbeitet bereits nach ca. 30 Minuten Aufenthalt in der Sonne auf Hochtouren und UV-bedingte Hautschäden sind häufig erst nach Jahren in Form von unschönen Altersflecken und Falten sichtbar. Daher sollten die Regenerationsprozesse mit entsprechenden Pflegepräparaten und -maßnahmen unterstützt werden.

### Schädigungen abwenden

Neben den bereits erwähnten Feuchtigkeitsspendern sind Wirkstoffe wichtig, die die hauteigenen Reparaturmechanismen unterstützen. Hierzu zählen Ectoin (mehr dazu im Kasten unten) und Photolyase. Photolyase ist ein Enzym, das aus der Blaualge gewonnen wird. Es wirkt nachweislich UVB-induzierten Schäden in der Haut entgegen. So konnte in Studien gezeigt werden, dass durch UVB verursachte Veränderungen an der DNA so weit regeneriert werden können, dass die Entstehung einer Sonnenbrandreaktion

#### Keinen Stress aufkommen lassen

Ectoin ist ein von bestimmten Bakterien zum Schutz gegen Trockenheit und UV-Strahlung gebildetes Aminosäurederivat. In klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass es den transepidermalen Wasserverlust sowie Hautrötungen mindert. Zudem spendet es Feuchtigkeit und verfügt über eine stabilisierende Wirkung auf die Zellmembranen. Darüber hinaus schützt es Proteine (Eiweiße) gegenüber sommerlichen Stressfaktoren wie Hitze und Strahlung.

oder eine Schwächung des epidermalen Immunsystems verhindert bzw. reduziert werden kann.

Aber auch klassische Antioxidanzien wie Vitamin C und E wirken Sonnenschäden in der Haut entgegen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Vitamin C vor oxidativem Stress schützt. Vitamin E wirkt stabilisierend auf die Hautbarriere und schützt so vor lichtbedingter Hautalterung. Darüber hinaus konnte in einer 2015 publizierten Studie erstmalig nachgewiesen werden, dass Antioxidanzien wie Vitamin C und E die Haut effektiv vor Infrarot A-Strahlung schützen können.

Das A und O im Sommer ist neben der richtigen Pflege jedoch ein adäquater Sonnenschutz. In jeden Fall sollten hellere Hautphototypen einen LSF 30 und Kunden mit sehr empfindlicher Haut sowie bei einer extremen UV-Belastung einen LSF 50 verwenden. Ferner ist es wichtig, eine ausreichende Menge an UV-Schutzmitteln aufzutragen. Hier gilt die Regel: Zwei Milligramm Creme pro Quadratzentimeter Haut. Nur so kann ein ausreichender Schutz gewährleistet werden. Nach dem Schwimmen oder bei starkem Schwitzen muss die Creme erneut aufgetragen werden.

### Täglich mit Bedacht

Wichtig ist zu beachten, dass sich der Schutzfaktor durch das mehrmalige Auftragen einer Sonnencreme nicht erhöht. Generell sollte ein Sonnenschutz-Produkt nicht nur im Urlaub oder im Sommer verwendet werden; exponierte Areale wie Gesicht, Hände und auch Dekolleté sollten täglich geschützt werden, um einer vorzeitigen Hautalterung gezielt entgegenzuwirken. Neben den beschriebenen äußerlichen Maßnahmen sollte man die Haut auch von innen pflegen. Im Sommer bedeutet das vor allem, viel Wasser zu sich zu nehmen. Denn viel Flüssigkeit und eine gesunde Ernährung unterstützen die natürlichen Regenerationsprozesse der Haut. ■