

# Repair-Programm für Haut und Haar

*Nach sonnigen Ferientagen am Pool oder am Meer braucht unsere Haut eine Extraportion Feuchtigkeit und Nährstoffe, um sich von den sommerlichen Strapazen zu erholen. Denn übermässige UV-Strahlung trocknet die Haut aus und lässt sie vorzeitig altern.*

*Marie-Luce Le Febve de Vivy*



Foto: www.merfiphotography.ch

Sonne belebt, hebt die Stimmung und verleiht einen schönen Teint. Am Strand in der Sonne liegen, unter freiem Himmel schwimmen, im Strassencafé einen Eiskaffee schlürfen – das alles macht Spass und lässt unsere Seele frohlocken. In Ferienlaune «vergessen» wir gerne, dass wir unsere Haut und unsere Haare dabei ununterbrochen der Sonne wie auch Meer- oder Chlorwasser aussetzen.

So wohltuend Sonnenstrahlen auf die Psyche wirken, so schädlich sind sie für die Haut. Tatsache ist: Unsere Haut vergisst keinen einzigen Sonnenstrahl, den wir zu viel genossen haben. Unsere Körperhülle reagiert empfindlich, wenn sie übermässig angegriffen wird. Sie trocknet aus, wird spröde und beginnt zu jucken.

## Zu viel Sonne hinterlässt Spuren

Wer über Jahre hinweg zu viel Sonne tankt, riskiert frühzeitige Hautalterung. Experten schätzen, dass etwa 60% der Hautalterung von der biologischen Uhr abhängen, die restlichen 40% aber durch äussere Einflüsse wie Rauchen, hohen Alkoholkonsum oder Dauerstress verursacht werden. Zu den aggressivsten Altmachern zählen UV-A-Strahlen (lesen Sie dazu auch das Interview). Die Schäden, die durch übermässigen Sonnengenuss an der Haut entstehen, zeigen sich nicht sofort, sondern mit einer Verzögerung von etwa 20 bis 30 Jahren – also ungefähr ab dem 50. Lebensjahr. Erste Anzeichen vorzeitiger Hautalterung machen sich im Gesicht, auf dem Dekolleté und an den Händen bemerkbar – mit vertieften Falten, Altersflecken oder fahler Hautfarbe.

## Feuchtigkeitsspeicher wieder auffüllen

Sonnenverwöhnte Haut braucht nach den Sommermonaten einen Pflege-Kick, um möglichst jung und elastisch zu bleiben. Damit aus Sonnenfältchen keine tieferen Falten werden, lohnt sich ein intensives Repair-Programm. Gepflegte Haut erholt sich nicht nur besser von Sonnenbädern, Chlor- und Meerwasser, sondern bleibt auch länger braun.

Die Haut dürstet nun nach Feuchtigkeit und hochwertigen Nährstoffen. Die Wasserdepots der oberen Hautschichten müssen wieder auf-

gefüllt werden, damit die Haut frisch und prall wirkt. Ist der Wasserpegel der Haut zu tief, stockt die Zellneubildung. Die Haut spannt und schuppt.

Neuere Produkte aus der Apotheke wirken nicht nur pflegend, sondern enthalten auch ausgesuchte Anti-Aging-Ingredienzen, die den sommerlichen Sonnensünden entgegenwirken. Zum Teil sind diese Cremes, Lotionen und Seren mit Vitaminen in kleinsten Partikeln angereichert, die in die Haut einzudringen vermögen.

## Sonne: «Die Haut vergisst nie!»



*Maria Neuhäusler, Apothekerin und stellvertretende Geschäftsführerin der Bahnhof Apotheke in Zürich.*

**astreaAPOTHEKE: Braucht unsere Haut nach den Sommermonaten besondere Pflege oder kann sie sich selber regenerieren?**

**Maria Neuhäusler:** Nach den Ferien, vor allem wenn man sie am Strand und an der Sonne verbracht hat, ist die Haut oft ausgetrocknet und macht einen strapazierten Eindruck. Um sie wieder zu regenerieren, helfen eine gute Pflege und vor allem die Zufuhr von Feuchtigkeit. Grundsätzlich leidet die Haut immer, wenn sie der Sonne ausgesetzt wird.

**Wieso führt übermässiger Sonnengenuss zu frühzeitiger Hautalterung?**

An der Hautalterung durch Sonnenlicht ist zu 90% der UV-Anteil des Sonnenlichtes schuld. Die UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und führen dort zur Bildung von freien Radikalen. Diese können das Stützgerüst der

Haut (Kollagen und Elastin) schädigen, wodurch die Haut an Spannkraft verliert und frühzeitig altert.

Die UV-B-Strahlen sind verantwortlich für die langfristige Bräunung der Haut, können aber auch Sonnenbrand verursachen.

#### **Was sind die typischsten Merkmale von sogenanntem Photo-Aging, also der Hautalterung durch Sonnenlicht?**

Die von der Sonne bestrahlte Haut verliert an Elastizität und kann weniger Wasser binden. Dadurch wirkt sie welk und schlaff. Zusätzlich können je nach Veranlagung unschöne Pigmentierungen (Altersflecken) auftreten.

#### **Mit welchen Pflegemitteln aus der Apotheke lässt sich sonnenbedingte Hautalterung ausgleichen, stoppen oder gar rückgängig machen?**

Nach dem Sonnenbad eignen sich vor allem leichte, schnell einziehende Emulsionen, um die Haut zu pflegen, mit Feuchtigkeit zu versorgen und um der Hautalterung entgegenzuwirken.

Je nach individuellen Wünschen sollten die Lotionen mit Vitamin E zum Schutz der Hautzellen vor freien Radikalen, mit Dexpanthenol zur schnelleren Hautregeneration, mit Hamamelisdestillat oder Aloe vera zur Beruhigung der gereizten Haut, oder mit pflanzlichen Wirkstoffkomplexen oder Dioic Acid gegen Pigmentflecken ergänzt sein. Das Team der Apotheke berät Sie gerne und kompetent.

#### **Gibt es in der Apotheke auch Produkte, die von innen helfen, die sonnenstrapazierte Haut zu regenerieren?**

Von innen kann man die Regeneration der Haut vor allem mit Präparaten mit antioxidativen Eigenschaften wie BetaCarotin, Vitamin A, C und E, Selen oder Grüntee unterstützen. Diese Produkte helfen, der Bildung von freien Radikalen in der Haut vorzubeugen oder diese wieder abzubauen. Kapseln mit Leinöl, Nachtkerzenöl oder Borretschöl helfen der Haut, geschmeidig und elastisch zu bleiben.

#### **Wie sieht es mit Kindern aus?**

##### **Muss ihre Haut auch revitalisiert werden?**

Obwohl sich die Haut in jungen Jahren schnell von Strapazen erholt, beschleunigt eine gute Pflege auch bei jungen Menschen die Reparatur der Haut nach einem Sonnenbad. Mit den Jahren dauert dieser Prozess immer länger oder findet gar nicht mehr statt. Darum: Es ist nie zu früh, mit regelmässiger Hautpflege zu beginnen – nur eine gut gepflegte Haut sieht schön aus und neigt weniger zu Unregelmässigkeiten und zu Ekzemen.

#### **Ihr persönlicher Spezial-Tipp?**

Für eine ebenmässige Haut ist es wichtig, regelmässig (vor, aber auch nach dem Sonnenbad) ein sanftes Körperpeeling zu benutzen. Dadurch werden abgestorbene Hautschuppen entfernt, die Haut wird regelmässig gebräunt und kann pflegende Lotionen nach dem Sonnenbad optimal aufnehmen.

Am Wichtigsten in den Ferien ist trotz allem der optimale Sonnenschutz vor dem Sonnenbad. Man kann zwar nachher einiges wieder reparieren, aber trotzdem – die Haut vergisst nie.



**EUBOS®**  
TROCKENE HAUT

UREA  
FUßCREME

Sehr gut  
gegen trockene  
Füße

Spezialpflege mit  
10% Urea für sehr  
trockene, raue Füße.

Deutliche Feuchtigkeits-  
erhöhung um mehr als  
60% nach 28 Tagen.\*

Mindert  
Druckstellen und  
Verhornungen,  
glättet spröde,  
rissige Haut.

- PARFÜMFREI
- LANOLINFREI
- FARBSTOFFFREI
- PEG-FREI
- PARABENFREI

OHNE MINERALÖL  
(Paraffin)



\*Dermo Consult GmbH, n = 26 Probanden. Anwendung 2 x täglich, Unerischenkel/Füße • www.eubos.de

EXKLUSIV IN  
APOTHEKEN UND DROGERIEN