

Maxi

2,90€

**SOMMER,
SONNE,
SORGENFREI**

Die besten Tipps für
schöne Bräune

30+

**Nö,
ohne mich!**

Warum Nein sagen
so befreiend ist
+ Test: Wie gut
kann ich Grenzen
setzen?

**Grün vor
Glück**

Drinne, draußen –
Hauptsache: Garten!
15 Seiten Tipps und
Inspirationen

**Wir tragen's
mit Fassung!**

Trend-Brillen für
jeden Typ

**Verliebt
in Weiß**

Die coolsten Looks
in der Trendfarbe
(die gar keine ist)

**#OFFLINE
ON TOUR**

Digitales Detox
im Himalaya

**Küchenfee,
du kannst
mich mal!**

DAS Spaß-Rezept für
den Herd von einer
Bestseller-Autorin

Jetzt erst recht!

Das große Dossier über die Lust an der
Neugier – warum wir uns das Entdecken
nie verderben lassen

Juli 2020 Deutschland € 2,90
Österreich € 3,30 Schweiz SFr 5,50



4 190834 502903 07

SONNENKUSS

ohne Reue

Sie kitzelt, wärmt und bräunt unsere Haut – oder hinterlässt fiese rote Flecken, Fältchen und Verbrennungen: Wie die Beziehung zur Sonne von einer verhängnisvollen Affäre zu einer großen Liebe ohne Altlasten wird und welcher Schutz dabei wirklich hilft



Text: Monika Sieracki Fotos: Adobe Stock (3), PR

Der Duft von Sonnencreme auf warmer Haut, wunderbar verdöst in die Sonne blinzeln – kein Zweifel: Der Sommer ist da! Und auch, wenn er sich dieses Jahr etwas anders gestaltet als sonst, der Strandurlaub auf Kreta oder an der französischen Mittelmeerküste ausfällt und wir eher an den Seen und in den Parks der eigenen Stadt oder an Nord- und Ostsee in der Sonne baden werden – Schutz für die Haut spielt trotzdem eine der Hauptrollen in unserem Sommertagstraum. Dass Sonne glücklich macht, ist längst wissenschaftlich bewiesen, dass sie unserer Haut nicht nur guttut, leider auch. Gerade jenseits der 30 möchte unser größtes Organ besonders aufmerksam gepflegt und gehegt werden, wenn wir die Sonne genießen. Denn mal ganz ehrlich: Je älter man wird, desto öfter prüft man doch im Spiegel, ob sie neben Sommersprossen und goldenem Teint auch neue Fältchen hinterlassen hat. Und dann sind da noch diese lästigen Pigmentflecken, die irgendwann den Altersflecken der Großtante zu ähneln scheinen, die man als kleines Kind so fasziniert betrachtet hat. Lichtempfindliche Allergiker hüllen ihre zarte Haut sowieso am liebsten in mehrere Stoffschichten und betrachten mit einer Mischung aus Neid und Bewunderung, wie ihre Mitmenschen in der prallen Sonne brutzeln. Doch unter so viel Stoff kann es auch ganz schön heiß werden. Also her mit dem Sonnenschutz. Aber welcher ist eigentlich der richtige? MAXI führt durch den Dschungel aus Cremes, Ölen, Sprays und Lichtschutzfaktoren – und zeigt, wie schön Schutz sein kann.

BRATHÄHNCHEN ODER KÄSESPIEß – WARUM WOLLEN WIR EIGENTLICH BRAUN WERDEN?

Bis in die frühen 20er-Jahre war vornehme Blässe absolut en vogue. Die unteren Schichten mussten auf dem Feld oder auf See arbeiten, deshalb achtete die Oberschicht peinlich genau darauf, jeden Quadratzentimeter ihrer Haut mit Stoff zu bedecken – Hüte, Handschuhe, lange Hosen, Röcke und Sonnenschirme gehörten gerade im Sommer zur Standardgarderobe. Wer auf Nummer sicher gehen wollte, half mit (giftigen) Bleichmitteln und weißem Puder nach.

Dann flanierte im Sommer 1923 Coco Chanel durch Cannes – mit sonnengebräunter Haut. Angeblich, weil sie auf einem Segeltörn an der Côte d'Azur ihren Sonnenschirm vergessen hatte. Ihren dunklen Teint brachte sie nach Paris mit. Als sie für einen Fotografen im weißen Leinenkleid posierte, merkte

sie, wie frisch und energiegeladener sie nun aussah, und engagierte immer Models mit gebräunter Haut. Und genau die wurde langsam, aber sicher zum Zeichen von Gesundheit und Attraktivität. Die Entdeckung der positiven Wirkung von UV-Strahlen auf Durchblutung, Muskulatur, Immunsystem und die Produktion von Glückshormonen beschleunigte den Trend. Doch das Bad in der Sonne hatte vor allem eine Nebenwirkung, nämlich fiesen Sonnenbrand. Die ersten Sonnenschutzöle und -salben wurden entwickelt: In den 30ern kamen „Delial“ und „Ambre Solaire“ auf den Markt. Die Menschen griffen aber noch zögerlich zu, schließlich galt Bräune spätestens seit den 60ern als Beweis dafür, dass man sich nicht nur Freizeit, sondern auch einen Strandurlaub leisten konnte. In den 70ern bekam auch die zuvor blasse Barbie einen gebräunten Teint verpasst.

Das Bewusstsein, dass Sonne der Haut nicht nur guttut, ist erst seit den 90ern wirklich weit verbreitet. Heute gilt die goldene Mitte als ideal: nicht zu braun, nicht zu blass und vor allem immer mit ausreichend Schutz.



BEI SONNENSCHUTZ GILT: VIEL HILFT VIEL!“

Frau Dr. Adler, wie wichtig ist UV-Schutz im ganz normalen Alltag?

Sonnenschutz im Alltag ist sinnvoll. Insbesondere, wenn man mehr als 10 bis 20 Minuten draußen verbringt – sei es auf dem Weg zur Arbeit, in der Mittagspause oder bei der Arbeit im Freien. Bei hellhäutigen Menschen beträgt der Eigenschutz zwischen 10 bis 30 Minuten. Wenn man ungeschützt länger draußen ist, entstehen Schäden im Erbgut. Dies führt zu Falten- und Fleckenbildung sowie einem erhöhten Hautkrebsrisiko.

Wie finde ich heraus, welcher Lichtschutzfaktor der richtige für meine Haut ist?

Bei hellhäutigen Menschen raten wir Hautärzte dazu, immer den höchsten erhaltlichen Lichtschutzfaktor von 50+ zu benutzen. Meistens wird die Sonnencreme zu dünn aufgetragen. Menschen mit dunkleren Hauttypen und stärkerer Pigmentierung brauchen erst nach 40 Minuten einen Sonnenschutz oder sie fangen mit einem niedrigeren LSF an. Wir Hautärzte empfehlen ja nicht, braun zu werden – und schon gar nicht rot, denn das ist immer eine Notreaktion der Haut.

Und welche Menge ist die richtige?

Bei Sonnenschutz gilt: Viel hilft viel! Wenn man bereits ein wenig braun geworden ist und eine verdickte Haut aufgebaut hat, die sogenannte Lichtschwiele, kann man auch längere Phasen ohne Sonnenschutz draußen verbringen. Von innen kann man natürlich auch etwas tun, um seine Haut zu schützen, indem man am Tag ein Glas Möhrensaft mit einem Tropfen Öl genießt. Dadurch kann man den Eigenschutz um das Zwei- bis Dreifache verlängern. Wenn man vorher einen Eigenschutz von 10 Minuten hatte, erhöht sich dieser auf bis zu 30 Minuten.



Dr. Yael Adler, Dermatologin im Privatärztlichen Zentrum für Haut, Venen und Lasermedizin in Berlin und Autorin von „Haut nah – Alles über unser größtes Organ“

Was bedeuten diese Abstufungen eigentlich?

UVA- und UVB-Strahlung können Hautschäden verursachen. Der Lichtschutzfaktor (LSF) sagt aus, wie lange man sich in der Sonne aufhalten darf. Wenn der Eigenschutz zehn Minuten beträgt und man einen LSF 50+ benutzt, bedeutet das, dass man 50-mal so lange in der Sonne bleiben darf, wie der Eigenschutz lang ist. Dies ist natürlich nur ein rein theoretischer Wert, da sich Sonnencreme durch Schwitzen und Reiben vom Körper löst. Dennoch ist dies ein guter Anhaltspunkt, wie lange der Schutz besteht. Wichtig ist, dass nicht nur die UVB-, sondern auch die UVA-Strahlung abgeblockt wird. Sie hinterlässt keinen Sonnenbrand, dringt aber viel tiefer in die Haut.

Woran erkenne ich Qualität bei Sonnenschutz?

Der Schutz vor UVA-Strahlung wird auf Sonnenschutzmittel zusätzlich durch ein eingekreistes UVA-Logo gekennzeichnet. Dieses Prüfsiegel, das durch die Europäische Kommission definiert wurde, zeigt die Qualität des Sonnenschutzes. Je weniger Inhaltsstoffe enthalten sind, die zu einer Sonnenallergie führen können, desto besser. Das gilt vor allem für Duftstoffe und Farbstoffe. Am besten nutzt

man eine Sonnencreme für empfindliche Haut. Dennoch muss die Verträglichkeit individuell ausprobiert werden. Für fettige Haut sollte man eher zu einem Fluid oder einem Gel greifen und bei trockener Haut lieber zu einer cremigen Konsistenz.

Ist Parfüm in der Sonne gefährlich für die Haut?

Parfüm hat keinerlei Nutzen für die Haut. Auf parfümierte Produkte würde ich in jedem Fall verzichten, ganz besonders in der Sonne. Bergamottöl, ein Inhaltsstoff, welcher häufig in Parfüms vorkommt, kann in Verbindung mit der Sonne eine phototoxische Reaktion hervorrufen. Dadurch wird die Haut überempfindlich und bildet eine braune Musterung oder zeigt Abrinnspuren. Des Weiteren kann Parfüm zu einer Sonnenallergie führen – am besten einfach weglassen.

Wie kann ich die Sonne genießen, ohne Angst vor Falten haben zu müssen?

Angst ist nie ein guter Begleiter. Man muss aber darauf achten, welcher Hauttyp man ist. Zum Beispiel sollte sich ein nordischer Hauttyp außerhalb der von der Evolution für ihn vorgesehenen Breitengrade besonders vor der Sonne schützen. Zusätzlich kann man sich auch von innen schützen: Durch pflanzliche Sekundärstoffe wie zum Beispiel Lycopin aus Tomatenmark oder durch Beta-carotin aus Möhrensaft. Vitamin D kann ebenfalls von innen heraus schützen. Die Haut produziert Vitamin D durch Einwirkung von UVB-Strahlen. Vitamin D kann dabei helfen, Hautkrebs vorzubeugen, genauso wie Omega-3-Fettsäuren.

Was ist bei Sonnenschutz für Haut ab 30 zu beachten?

Die Haut ist immer schutzbedürftig. Die ersten Anzeichen der Lichtalterung treten ab 30 Jahren auf. Wer sich vorher nicht ausreichend vor der Sonne geschützt hat, sollte spätestens jetzt damit anfangen. Bis dahin hat die Haut eine Menge an Schäden gespeichert, die mit der Zeit zum Vorschein kommen. Damit man mit 50 Jahren nicht schon viel älter aussieht, ist es wichtig, einen hohen Lichtschutzfaktor zu benutzen. Das gilt insbesondere für helle Hauttypen.

Sind Sonnencremes mit Hyaluron sinnvoll?

Hyaluronsäure ist ein natürlicher Feuchthaltefaktor. Eine Art Pflegeeffekt, der aber nicht in der Tiefe wirkt und somit keine Anti-Faltenfunktion hat, sondern nur die obere Hornschicht vor der Austrocknung schützt. Zudem sind Harnstoff oder Glycerin sinnvolle Feuchthaltefaktoren. Inwieweit diese in Sonnencremes enthalten sind, weiß ich nicht. Die Zielsetzung einer Sonnencreme ist in erster Linie der Schutz vor UV-Strahlen bei einer gleichzeitig guten Hautverträglichkeit. Wenn in einer Sonnencreme Hyaluronsäure enthalten ist, dann ist das total okay.

Welche Produkte speziell für die Haut ab 30 gibt es? Und welche Tipps gibt es noch?

Man muss die Haut nicht in spezifische Alterskategorien einordnen. Ich würde eher sagen: Kinderhaut, Pubertätshaut und Erwachsenenhaut. Man sollte versuchen, die Haut möglichst vor „Altersbeschleunigern“ zu schützen. Das sind zum Beispiel Rauchen, Sonnenlicht, Solarium, Feinstaub, wenig und schlechter Schlaf, Stress, ungesunde Ernährung und Alkohol. Vermeidet man einen ungesunden

Mehr von Yael Adler gibt es in ihrem Buch „Haut nah – Alles über unser größtes Organ“, 16,99 Euro, Droemer Knauer.



Lebensstil, braucht man in der Regel keine speziellen Produkte für die Haut ab 30. Wissen sollte man aber, dass eine gesunde Kinderhaut keine Pflege braucht und dass die trocken werdende Haut ab der Menopause mehr Fett benötigt. Allerdings sollte man die Haut nicht mit zu viel Pflege überfrachten, denn das kann zu Hautirritation führen.

Wie gesundheits- und umweltverträglich sind Sonnenschutzmittel eigentlich?

Sicherlich ist ein chemischer Lichtschutzfilter für die Umwelt belastender als ein rein physikalischer UV-Filter. Physikalische Filter sind gemahlene Zinkoxide und Titandioxide, also natürliche Mineralien. Generell sind europäische Lichtschutzfilter geprüft und gelten als gut verträglich für die Haut. Die chemischen Lichtschutzfilter schützen sich sogar gegenseitig vor dem Verderben durch die Sonnenstrahlung, wodurch die Dosierung der UV-Filter gering gehalten werden kann. Die geringe Konzentration vermeidet Hautirritationen, wie zum Beispiel Sonnenallergien. Grundsätzlich sind Produkte für empfindliche Haut oft gut verträglich und daher zu empfehlen. Je weniger Allergene, insbesondere Duftstoffe, in einem Produkt drin sind, desto besser. M

Magnesium Verla® 400

Magnesium für Muskeln und Nerven



NEU schnell & direkt mit spürbarem Kühleffekt



Der 1 x täglich Stick mit 400 mg Magnesium

Ein erhöhter Magnesiumbedarf besteht z. B. in Stressphasen, nach dem Sport und in der Schwangerschaft.

Mineralstoff-Kompetenz

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das blau-gelbe Magnesium aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

SPRÜHEND VOR SCHUTZ

Bis zu 80 Prozent der UV-Belastung entstehen im Alltag. Deshalb sind Sonnensprays Spitzenreiter für zwischendurch und der beste Begleiter für unterwegs. Sonnencremes in Sprayform lassen sich leicht und schnell auftragen. Sie sorgen für kurze Abkühlung, fühlen sich angenehm leicht auf der Haut an und vor allem: Sie schützen vor der Sonne!

Müheles

Durch feinen Sprühnebel muss der Sonnenschutz nicht zusätzlich mit der Hand verteilt werden und hat einen erfrischend kühlenden Effekt. „Sonnenmilch SPF30 Spray“ von Bisolis, 100 ml, ca. 21 Euro.



Umweltschonend

Der mineralische Sonnenschutz mit Sonnenblumen- und Kokosnussöl schont sensible Haut und die Umwelt. „Sensitiv Sonnenspray LSF 30“ von Lavera, ca. 12 Euro.



Ölig

Ohne Pigmente, Farbstoffe, Emulgatoren und Duftstoffe beugt das transparente „Invisible Sun Oil Spray SPF 50“ lichtbedingten Haut- und Zellschäden vor. Reviderm, ca. 38 Euro.



Grundsätzlich unterscheidet man zwischen chemischen und mineralischen Sonnenschutzmitteln. Die chemischen absorbieren UV-Strahlung mit nicht natürlichen Inhaltsstoffen, wandeln die Strahlung in harmlose Wärmestrahlung um und geben sie wieder ab. Wichtig: Den Schutz alle 20 bis 30 Minuten auftragen. In mineralischem Sonnenschutz wirken natürliche Mineralien wie Zinkoxid und Titandioxid. Sie legen sich wie ein Schutzfilm auf die Haut und reflektieren die schädliche UV-Strahlung.

GANZ SCHÖN CREMIG

Sonnencremes schützen die Haut besonders zuverlässig. Sie legen sich wie ein Schutzfilm auf die Haut. Vom gründlichen Verreiben wird abgeraten, dabei setzt sich die Creme nämlich in feinen Hautlinien und Schweißdrüsen ab. Schweißtreibendes Sonnenbaden und Abkühlung im Wasser strapazieren den Sonnenschutz: 0,5 Meter unter der Wasseroberfläche erreicht die UV-Strahlung immer noch 40 Prozent ihrer Intensität. Deshalb gilt: Auf wasserfeste Cremes setzen und natürlich immer schön nachcremen!

Feuchtigkeitsspendend
Die Bodylotion „Protect Cellular Body Protection SPF30“ versorgt die Haut mit Feuchtigkeitsspendendem Kaktusfeigen-Extrakt. Doctor Babor, ca. 38 Euro.



Hauchzart

Der Sonnenschutz „NIVEA SUN UV Dry Protect Creme-Gel LSF 30“ ist wasserfest, sorgt für einen Frischekick und hinterlässt kein klebriges Hautgefühl. Nivea Sun, ca. 11 Euro.



Pflegend

Die vegane Sonnencreme ist wasserresistent und pflegt die Haut mit Panthenol, während Vitamin E den Regenerationsprozess fördert. „SUN SONNENCREME SPF 50“ von Dado Sens, 50 ml, ca. 20 Euro.



DIE SPEZIALISTEN

Diese Cremes schützen nicht nur vor der gefährlichen UVA- und UVB-Strahlung, sondern sind extra für die Bedürfnisse spezieller Hauttypen und Hautprobleme ausgelegt

Schützend

Mit Kombu-Algen-Extrakt und Vitamin A und E schützt diese Creme vor lichtbedingter Hautalterung. „Sonnencreme LSF 50“ von Annemarie Börlind, ca. 23 Euro.



Stärkend

Frei von Duftstoffen, dafür aber rückfettend und die Hautbarriere stärkend ist diese Creme speziell für Haut geeignet, die zu Neurodermitis neigt. „PROTECT AD Creme LSF 50+“ von A-Derma, ca. 22 Euro.



Mineralisch

Die „Mineralische Sonnencreme SPF 50+ für empfindliche Hautpartien“ wurde speziell für empfindliche Hautpartien wie Nase, Lippen und Ohrläppchen entwickelt. Eau Thermale Avène, ca. 10 Euro.



Gleichmäßig

Schützt nicht nur vor UV-Strahlung, sondern beugt auch der Bildung dunkler Flecken vor: „Sun Pigment-Control LSF 50+“ von Eucerin, ca. 21 Euro.



DIE PFLEGE DANACH

Sonnenbaden trocknet die Haut aus. Damit sie wieder Feuchtigkeit tanken und sich beruhigen kann, gehört eine spezielle After-Sun-Pflege in jede Sommeroutine

Anregend

Karotten-, Sanddornextrakt und Aloe-vera-Saft unterstützen die hauteigene DNA-Reparatur. „After Sun Recovery Lotion“ von Santaverde, ca. 27 Euro.



Regenerierend

Aloe-vera in Kombination mit Bio-Kiwi-Extrakt regeneriert sonnengestresste Haut im Nu. „After Sun Gesichtspflegemaske“ von LR, ca. 20 Euro.



Unterstützend

„Nach der Sonne“ hilft die hauteigene Feuchtigkeit zu bewahren, fördert anhaltende Bräune und eignet sich auch als ganzjährige Körperpflege. Dr. Hauschka, ca. 15 Euro.



SCHATTENSPENDER

Zeit für eine kleine Pause vom strahlenden Sonnenschein? Nichts leichter als das mit diesen stylishen Schattenspendern!



Bunt umhüllt:
Strandkleid von
H&M. ca. 40 Euro.



So rosa wie Himbeer-
eis: Hut von Jaquemus,
ca. 100 Euro.



Durch die rosarote Brille:
Sonnenbrille von Scotch
& Soda, ca. 135 Euro.



Ganz schön prak-
tisch: Brillenkette
„Hokulani“ mit
feinen Perlen von
Purelei, ca. 25 Euro.



Nie mehr in die Sonne
blinzeln: Visierkappe
von Barts, 30 Euro.



Mit Vintage-Charme: Sonnenbrille
„Annora“ von Pilgrim, ca. 40 Euro.



Hingucker: Hut von
Arket, ca. 35 Euro.

Sonnenschutz? Hautschutz? Naturschutz? Ich bin dafür.

sun protect cream SPF 20

Die natürliche Sonnenpflege mit aktivem DNA-Schutz

- mit 100 % mineralischen Filtern ohne Nanopartikel
- Ectoin schützt die DNA der Haut
- Hyaluron hydratisiert langanhaltend

Purer Aloe Vera Saft anstelle der üblichen Hauptkomponente Wasser bildet die wirkmächtige Basis dieser Rezeptur. Er ist das Geheimnis von Santaverde.



„Mit dem Lichtschutzfaktor 20 können auch helle Hauttypen wie ich, mit einer Eigenschutzzeit von 15 Minuten, bei gründlichem Eincremen bis zu fünf Stunden zuverlässig vor Sonnenschäden geschützt werden.“

Sabine Beer, Gründerin von Santaverde



SANTAVERDE
NATURKOSMETIK



Santaverde ist nach strengsten internationalen Standards für echte Naturkosmetik NATRUE-zertifiziert. Erhältlich in Reformhäusern, Biomärkten, ausgewählten Apotheken und Parfümerien sowie auf santaverde.de