

# Teint - Bräune

## Die Vorstellung schön zu sein, gibt den Menschen ein besonders gutes Gefühl.

In früheren Zeiten war es die „vornehme Blässe“, heute ist es gerade umgedreht.

„Bräune“, zeigt Wohlstand, „Ich kann es mir leisten“.

**Braun gebrannt** aus dem Urlaub – Man fühlt sich gesund schön und selbstbewusst.

**Braun gebrannt** => Was heißt denn das?

Die Haut gewöhnt sich an die Sonne, indem sie sich verdickt und das Pigment (Farbstoff) Melanin einlagert, der die Haut gebräunt aussehen lässt. Eine langsame Bräune ist gleichmäßiger und hält länger.

Nun haben wir nicht immer das Wetter oder die Zeit vor dem Urlaubsantritt uns langsam an die Sonnenintensität zu gewöhnen.

Gerade Personen mit heller Haut und mit roten oder blonden Haaren oder Leberflecken (Leber- und Pigmentflecken) sind hier mehr gefährdet einen Sonnenbrand zu bekommen.

Verursacht wird ein Sonnenbrand durch Ultraviolett-Anteile in der Sonnenstrahlung.

Geht die Sonneneinwirkung über die eigene Hautschutzzeit hinaus, ist ungeschützt und den Strahlen ausgesetzt, dringen die Strahlen in die Haut ein und schädigen dort das Zellgewebe.

Dies kann zu einer lokalen Entzündungsreaktion führen, d.h. es kommt zu Brennen, schmerzhafter Rötung, Schwellung oder sogar Blasenbildung auf der Haut.

Bei starkem Sonnenbrand kann es zu Kreislaufbeschwerden, Fieber und Übelkeit kommen ( Sonnenstich ) Die Symptome treten 1-24 Stunden nach dem Sonnenbad auf.

Langfristig führen häufiger Sonnenbrand und regelmäßige Sonnenbäder zu vorzeitiger Hautalterung und können das Risiko für Hautkrebs erhöhen.



## Wo unterschätze ich die Sonnenstrahlen?

- im Schnee, am Strand und im Wasser
- aber auch an bewölkten Tagen reflektierende helle Flächen

## Wie kann ich vorbeugen?

- die Haut langsam an die Sonne gewöhnen durch kurze Sonnenbäder, Schattenaufenthalt und die direkte Mittagssonne meiden
- Sonnenschutz verwenden mit einem Breitbandfilter ( UV -A und UV -B ) und möglichst noch im Haus
- eine halbe Stunde vorher auftragen.
- Für Badeurlaub natürlich ein Produkt nehmen mit der Kennzeichnung „wasserfest“
- Kleinkinder schützen durch T-Shirt und Kopfbedeckung

### **Wann nehme ich Creme, Milch , Gel ?**

- Creme für das Gesicht, Nase, Schultern, Füße , Glatze
- Milch für den Körper, da sie sich besser verteilen läßt
- Öle für nur an Sonne gewöhnte Personen
- Gel, ohne Emulgatoren und Konservierungsstoffe für Allergie empfindliche Personen

### **Wie ist das mit dem Lichtschutzfaktor?**

UV-A Strahlen, die etwas langwelliger sind verantwortlich für die Bräunung, für Sonnenallergie, und Hautalterung Die energiereicheren UV-B-Strahlen ruft die Hautschädigungen beim Sonnenbrand hervor.

Den Lichtschutzfaktor lieber höher wählen, da oft bei wiederholtem Eincremen oder gar die Flasche / Tube vergessen wird.

Der Lichtschutzfaktor (LSF ) gibt an, wie viel länger ich mit der Sonnencreme in der Sonne bleiben kann, als ohne Lichtschutzfaktor. Es bedarf der Anpassung an den Hauttyp. So verlängert sich z.B. bei einer hellhäutigen Person, die nach 10 minütigen Sonnenaufenthalt eine leichte Rötung bekommen würde, durch einen LSF6 der Schutz auf 60 Minuten.

### **Welche Stellen sind besonders Sonnenbrand gefährdet?**

- Schulter , Nase, Füße, Glatze

### **Was tun, wenn ´s passiert ist?**

- die betroffene Stelle mit feuchten Umschlägen abdecken
- antiallergisches Gel holen. Sie kühlen mehr als Salben.
- Cremes mit Hydrocortison in niedriger Dosierung bei stärkeren Beschwerden
- feuchtigkeitsspendene Lotionen mit der wundheilenden Aloe Vera benutzen

### **Wann sollte ich mir Hilfe bei einem Arzt holen?**

- bei Blasenbildung, starken Schmerzen
- wenn Kleinkinder betroffen sind
- wenn Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, Fieber, Schüttelfrost auftreten

### **Achtung:**

- Bei Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Tetracyclin-Antibiotika) darf man nicht in die Sonne gehen.
- bei Johanniskraut-Kapsel-Einnahme kann es zu Hautverfärbungen kommen

## **Ihr Hummelcoaching-Team**



**kann Ihnen - aus dem Betrachtungswinkel, das die Haut eines der 5 Stoffwechselorgane ist - hilfreich zur Verfügung stehen.**

**z.B.:**

- Mit Lebensmitteln meinen Hautschutz aktivieren**
- Allergische Hautreaktionen verändern**
- Haut als Schutzzone**