

# Sonne aus der Tube

In einer Zeit, in der sich das mit der Strandbräune schwierig gestaltet, gewinnt der **Selbstbräuner** an neuer Wertigkeit. Leicht gebräunte Haut strahlt Jugendlichkeit, Frische und Sportlichkeit aus und das, ohne die Hautzellen durch UV-Strahlen zu schädigen.

**E**inen schönen, gleichmäßigen Bräunungseffekt erzielt man durch die vorherige Verwendung eines Körper- beziehungsweise Gesichtspeelings. Es entfernt trockene, bereits abgestorbene Hautschuppen und verhindert dadurch ein fleckiges Hautbild, auch als „Streifenhörnchen“ bekannt. An stark verhornten

Hautstellen wie Knie und Ellenbogen kann durch die verdickte Hornhaut der Tönungsgrad ebenfalls dunkler ausfallen. Das betrifft auch Narben und Hautunregelmäßigkeiten. Ebenso sind die Fußzehen und die Fersen Körperstellen, welchen man beim Auftragen eines Selbstbräuners besondere Beachtung schenken sollte. Beine, Arme und

Zehen sollten durch eine Rasur von Härchen und Stoppeln befreit werden, bevor der Selbstbräuner zum Einsatz kommt.

**Welche Produkte gibt es?** Die Bräunungscremes gibt es, abhängig vom Wirkstoffgehalt, in unterschiedlichen Farbintensitäten, und zwar von sanfter Tönung, durch mehrma-

liges Auftragen an mehreren Tagen hintereinander bis hin zum gewünschten Bräunungseffekt, oder mit intensiver Sofortwirkung. Die Konsistenz der Selbstbräunungsmittel unterscheidet sich aufgrund ihres Wirkortes. Die für den Körper bestimmten Bräunungsmittel sind dünnflüssiger, um sie leicht großflächig verteilen zu können. Produkte fürs Gesicht haben eine pflegende, cremige Konsistenz. Tanning-Seren kann man wunderbar mit der eigenen Gesichtscrème vor dem Auftragen mischen.

**Vor- und Nacharbeiten erforderlich** Um eine gelbliche Verfärbung der Augenbrauen zu vermeiden, sollte man diese nach dem Auftragen mit einem Kosmetiktuch von überschüssiger Creme befreien. Die Kinnlinie sollte zum Hals hin ausgestrichen werden, um einen fließenden Übergang zu schaffen. Das beste Auftragen am Körper gelingt, indem man die zu Verhornung neigenden Körperstellen zuvor geschmeidig pflegt (Körperlotion, Körpercreme). Im Anschluss wird der Selbstbräuner von der sichtbaren Außenseite zu der von der Natur aus weniger gebräunten Innenseite der Arme aufgetragen. Nach dem gleichen Prinzip werden Beine, Dekolleté und Rücken gebräunt. Der Selbstbräuner muss vollständig eingezogen sein, bevor man sich anzieht, sonst wird er von der Kleidung entfernt. Im Anschluss Hände waschen und abwarten. In ein paar Stunden kommt der Sonnenglow.

**Welche Wirkstoffe bringen die Bräune?** Dihydroxyaceton (DHA) färbt die Haut goldbraun bis bräunlich. Der Wirkstoff reagiert mit Aminosäuren aus den Hautproteinen der Hornschicht. Die Reaktion ist unter dem Namen Maillard-Reaktion bekannt, sie lässt sogenannte Melanoidine entstehen. Der Reaktions- und damit auch der Bräunungsgrad ist von der Konzentration des Wirkstoffs abhängig. Der Tanning-Effekt

ist nach einer Stunde sichtbar und erreicht nach 24 Stunden seinen Höhepunkt. Durch die natürliche Hauterneuerung ist der Sonnenglow etwa nach einer Woche wieder verschwunden.

Manche Anwender empfinden den Geruch von Selbstbräuner generell als unangenehm. Dies liegt nicht am

verwendeten Produkt, sondern entsteht aus der Kombination der im körpereigenen Schweiß enthaltenen Aminosäuren mit dem DHA. Zu vermeiden ist er also nicht, denn auf der Reaktion beruht ja auch die erwünschte Wirkung.

**Zarte Töne** D-Erythrulose ist chemisch stabiler als DHA. Aus diesem Grund läuft der Bräunungsvorgang dieses Wirkstoffes auch etwas langsamer ab und der Bräunungsgrad fällt weniger intensiv aus als bei Dihydroxyaceton. Erst nach ein bis zwei Tagen ist der Tönungsvorgang abgeschlossen.

Bei diesem Wirkstoff handelt es sich um einen in Pflanzen und Flechten vorkommenden natürlichen Zucker. Hautreizende Abbauprodukte entstehen bei diesem Selbstbräuner selten, wodurch die Hautverträglichkeit höher eingestuft wird. Das Wirkprinzip von Erythrulose entspricht einer zeitverzögernden Wirkung von DHA, ist nicht ganz so intensiv färbend, aber gleichmäßiger, da die Färbung nicht von der Hautdicke der Hornschicht abhängt. Der Geruch ist deutlich angenehmer.

**Produkte mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen** Die Kombination ist in vielen Produkten zu finden und überaus sinnvoll. Denn nur eine Haut, die gut durchfeuchtet ist, erreicht ein optimales Bräunungsergebnis. Darum findet man häufig Zusätze wie Hyaluronsäure oder Glycerol.

## Ein Peeling vorab verhindert gelbe Flecken an verhornten Stellen. Augenbrauen sollte man anschließend mit einem Kosmetiktuch reinigen.

Hyaluronsäure spendet intensiv Feuchtigkeit, erfrischt, entspannt die Körperkonturen und strafft sie zugleich.

Glycerin zum Schutz der natürlichen Hautbarriere dient zur Regeneration der Haut und ist ein feuchtigkeitsspendender Aktivstoff. Thermalwasser hat antioxidative Eigenschaften. Es bietet hohen Schutz vor freien Radikalen durch enthaltene Antioxidantien wie zum Beispiel Selen.

**Fazit** Vom Selbstbräuner geküsst gut gelaunt mit jugendlicher Frische in das weiße Kleid springen und zum Eissalon gehen, das ist ein guter Plan für das Leben nach dem Lockdown. Aber Achtung: Die erzielte Bräune der Haut durch ein Selbstbräunungspräparat schützt nicht vor UV-Strahlen. Es handelt sich ausschließlich um eine Anfärbung der Hornschicht. Ein Sonnenschutzprodukt mit entsprechendem Lichtschutzfaktor ist trotzdem nötig. ■

*Sandra Holzhäuser,  
PTA und Kosmetikerin*