

Die wichtigsten Fakten zu den häufigsten Leserfragen in Sachen Gesundheit

# Entspannung für gereizte *Sommerhaut*

Ein Sonnenbad auf dem Balkon, im Garten oder im Freien schenkt uns Kraft. Doch für die Haut bedeutet die UV-Strahlung auch Stress. Was ihre Regeneration fördert

**H**itze, Sonnenstrahlen und Feinstaub können die Haut jetzt irritieren: Sie fühlt sich gespannt an, juckt, kribbelt und zeigt erweiterte Äderchen. Bei alternder Haut kommt hinzu, dass sie mit der Zeit eh dünner wird, Feuchtigkeit und Vitalstoffe verliert. Mit guter

Pflege beugen Sie vorzeitiger Alterung und damit Altersflecken und einer übermäßigen Faltenbildung vor.

**Lieber im Schatten bleiben** Schönes Wetter ist Balsam für die Seele. Möchten Sie jedoch Falten, Pigmentflecken und Rötungen auf der Haut vermeiden, setzen Sie sich nicht lange direkt der Sonne aus. UV-Strahlen bewirken zwar oberflächlich eine kurzfristige Bräunung, aber sie schädigen auch darunter liegende Schichten. Dies führt zu faltiger Haut.

**Erste Hilfe bei Sonnenbrand** Hat die Haut zu viel Sonne abbekommen, ist sie gerötet, fühlt sich gereizt an und brennt. Drei Regeln helfen hier: kühlen, beruhigen, reparieren. Ein kühlendes Gel mit Aloe Vera oder ein Umschlag mit Quark lindert das Hitzegefühl. Bei Kreislaufproblemen, Schwindel oder Kopfschmerzen sollten Sie viel Wasser trinken und sich in einem kühlen Raum ausruhen. In den darauffolgenden Tagen ist Sonne tabu. Bei einem schweren Sonnenbrand mit Blasenbildung auf der Haut sind Apotheker oder Arzt gefragt. Hier ist eine kortisonhaltige, entzündungshemmende Salbe notwendig.

**Pflege nach der Sonne** Ein mildes Duschgel befreit den Körper von Schweiß, Resten von Sonnencreme, Chlor- und evtl. Meerwasser. Danach tut eine After-Sun-Pflege gut. Dank Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Panthenol, Vitamin E und Glycerin spendet sie Feuchtigkeit, kühlt die Haut und mildert Rötungen.

**Ruhe bei Hitzepickelchen** Heiße Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit bringen uns vermehrt ins Schwitzen. Die Schweißdrüsen können jedoch verstopfen, sodass kleine Hitzepickel entstehen. Sie treten oft dort auf, wo sich Wärme leicht staut, beispielsweise unter den Achseln, in den Kniekehlen oder im Leistenbereich. Beruhigend: In der Regel heilen die Bläschen von alleine ab. Wichtig ist jetzt, die Haut trocken und kühl zu halten und luftige Kleidung zu tragen.



## Sanfte Pflege für sonnengestresste Haut

### Kaschiert Pigmentflecken

Die mattierende Tagescreme mit dem patentierten Wirkstoff-Molekül 630, Hyaluronsäure und Vitamin E reduziert Pigmentflecken, beugt deren Neubildung vor und schützt die Haut vor lichtbedingter Alterung. „Cellular Luminous630® Anti-Pigmentflecken Tagespflege Fluid LSF 50“, 40 ml, um 22 € (Nivea)



### Maske mit Kühleffekt

Die Gesichtskur mit zwei Tuchmasken und einem Gel enthält Extrakte aus Weihrauch, Algen und Calendula. Das Pflegesystem beruhigt irritierte Haut, lindert Spannungs- und Hitzegefühle. „Haut in Balance Coupeliac Tuchmasken Intensiv-Kur“, um 20 € (medipharma)



## Hautanalyse per App

Wer unter Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte leidet, hat besondere Ansprüche an die Pflege. Die beiden kostenlosen Apps **Nia** und **Sorea** helfen via künstlicher Intelligenz anhand von Fotos der Haut, den Hautzustand zu kontrollieren und Auslöser zu finden. Sie wurden von Forschern der Berliner Charité mitentwickelt.

