

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52678/1672419/ots-audio-den-sommer-festhalten-wie-ihre-urlaubsbraeune-nach-den-ferien-noch-lange-haelt> abgerufen werden.



## ots.Audio: Den Sommer festhalten: Wie Ihre Urlaubsbräune nach den Ferien noch lange hält

30.08.2010 - 04:15 Uhr, Wort und Bild - Apotheken Umschau

Baierbrunn (ots) - Die Urlaubszeit neigt sich allmählich ihrem Ende zu und die Gelegenheiten sich zu sonnen werden seltener. Damit Sie Ihre Urlaubsbräune möglichst lange behalten, verraten wir Ihnen gleich ein paar Tipps. Wie gut die hübsche Farbe hält, hängt allerdings auch davon ab, wie man sich gesonnt hat, sagt Hans Haltmeier, Chefredakteur der "Apotheken Umschau":

O-Ton, 15 sec.

"Die Bräune, die nach einem Sonnenbrand bleibt, ist schnell wieder weg. Aber wenn sie schonend und langsam entstanden ist, dann hält sie auch länger. Also schonend bräunen, am besten im Schatten und dann auch mit ausreichendem Schutz vor UV-Strahlung."

Der zweite wichtige Punkt ist die richtige Pflege der Haut. Nach dem Sommer braucht unsere Haut vor allem Feuchtigkeit:

O-Ton, 16 sec.

"Es empfehlen sich After-Sun-Lotions, zum Beispiel mit Aloe vera oder anderen Wirkstoffen. Außerdem soll man viel trinken. Mindestens zwei Liter am Tag wird empfohlen. Und besser keine Peelings, keine Wannenbäder, sondern nur kurz unter die Dusche gehen."

Manche Leute gehen ins Solarium, um die Sommerbräune aufzufrischen. Doch dabei sollte man vorsichtig sein:

O-Ton, 19 sec.

"Davon wird man zwar braun, aber diese Art von Bräune ist nicht empfehlenswert. Auch wenn man in ein gut ausgestattetes Studio geht, die Haut altert einfach vorzeitig. Weil die künstliche Sonne viel intensiver ist als die natürliche. Zum Teil fünf Mal stärker als die australische Mittagssonne."

Wer seine Haut gesund bräunen möchte, sollte maximal 50 Mal im Jahr in der Sonne baden, schreibt die "Apotheken Umschau". Allerdings sollte die Haut dabei nicht rot werden, also immer reichlich Sonnencreme verwenden, damit es keinen Sonnenbrand gibt.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de). Pressekontakt:

Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)  
[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

Originaltext:

Wort und Bild - Apotheken Umschau

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/52678/wort-und-bild-apotheken-umschau>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_52678.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_52678.rss2)