



5 Tipps für ein

ACHTSAMES SONNENBAD

Besonders für empfindliche Haut sind die Sommermonate oft eine echte Belastung: Erhöhte UV-Strahlung, warme Temperaturen und eine zunehmende Schweißproduktion beanspruchen unser größtes Sinnesorgan erheblich. Deshalb macht es jetzt Sinn, die eigene Pflegeroutine im Sommer den geänderten Bedürfnissen der Haut anzupassen.

2. Rückfettende Duschgels und Seifen helfen, den Feuchtigkeitsverlust der Haut auszugleichen. Auf Pflegeprodukte mit einem hohen Fettgehalt sollte im Sommer verzichtet werden.

4. Natürliche, leichte Materialien wie Leinen oder auch Baumwolle haben bei der Kleiderauswahl im Sommer Vorrang. Auch luftige Schnitte sowie helle Farben, die keine Wärme speichern, machen hohe Temperaturen erträglich. Kleidung aus Kunstfasern fördern das Schwitzen und sollten vermieden werden.

1. Das Wichtigste ganz am Anfang: Mit wirkungsvollem Sonnenschutz eincremen! Und das bitte nicht nur zu Beginn des Sonnenbades, sondern auch währenddessen in regelmäßigen Abständen. Nach dem Tag in der Sonne beruhigen natürliche Produkte mit Aloe Vera die Haut und spenden ihr wertvolle Feuchtigkeit.

3. Feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte mit hochwertigen und reinen Inhaltsstoffen sind im Sommer ideal. Begleitet von einem verwöhnenden und langanhaltenden Pflegegefühl wird die Haut mit natürlichen Wirkstoffen bei der Regeneration unterstützt.

5. Am besten die Vormittags- und Nachmittagsstunden für Sonnenbäder, Sport im Freien oder ausgedehnte Spaziergänge nutzen. Die heiße Mittagssonne zwischen 12 und 15 Uhr wird hingegen am besten gemieden.

NICHT VERGESSEN: Bei erhöhten Temperaturen ausreichend Trinken! 2 bis 3 Liter Wasser am Tag sind essentiell für die Gesundheit und lassen zudem die Haut praller und vitaler wirken.