Licht ist Leben: Wir freuen uns auf sonnige Tage, sind bei wolkenfreiem Himmel gut gelaunt und denken an Natur, Strand und Erholung. Mithilfe der UV-Strahlung der Sonne erzeugt unsere Haut **Vitamin D** – und bekanntlich ist dieses fettlösliche Vitamin für viele Körperfunktionen grundlegend: Unter anderem profitieren Knochen, Immunsystem, Muskulatur, Nervenzellen und Psyche von Vitamin D.

Andererseits wissen wir, dass die Sonne auch negative Auswirkungen auf unsere Haut hat: Sie **altert schneller, es entstehen Pigmentflecken und außerdem erhöht UV-Strahlung die Gefahr für Hautkrebs.** Und wir wissen, dass die Haut ein „Gedächtnis“ hat, das bedeutet, dass jeder Sonnenbrand das Hautkrebsrisiko steigert. Die richtige Hautpflege ist deshalb grundlegend.

Generell gilt deshalb:

- Vorbereitung
- Vorsicht und Schutz
- Sonnenexposition im richtigen Maße
- After-Sun-Pflege

1. Bereite dich auf sonnige Tage vor!

Wenn du dich auf sonnige Tage am Strand oder in den Bergen vorbereiten möchtest, sollten Antioxidantien nicht in deiner Ernährung fehlen. Vitamin C und E, Beta-Carotin (Karotten, Paprika, Aprikosen…) und Lycopin (Tomaten!) verwöhnen deine Haut von innen. Wir konzentrieren uns heute jedoch auf **kosmetische Pflegeprodukte**, die dir helfen, deine Haut auf gemäßigte und verantwortungsbewusste Sonnenbäder vorzubereiten.

Hydrolate zur Hautpflege

Versorge deine Haut an warmen Tagen mit **viel Feuchtigkeit**:
Lavendelhydrolat – **Rosenhydrolat** – **Pfefferminzhydrolat**

Diese Hydrolate wirken erfrischend und pflegen deine Haut gleichzeitig. Du kannst sie tagsüber immer wieder aufsprühen, um von ihren Vorteilen zu profitieren.

Antioxidantien

Antioxidantien schützen die Haut vor oxidativem Stress durch freie Radikale, der durch Sonnenexposition gefördert wird. Sie sind deshalb vor, während und nach der Sonnenexposition wichtig.

- **Superoxid-Dismutase (SOD)**
  Dieses natürliche Enzym hat stark antioxidative Eigenschaften und wirkt gegen Hautreizungen.
- **Astaxanthin**
  Dieser Wirkstoff gehört zur Familie der Carotinoide. Er wird aus der Blutregenalge Haematococcus pluvialis hergestellt, die sich bei intensiver UV-Strahlung rot färbt, um sich zu schützen. Astaxanthin wirkt antioxidativ und schützt vor freien Radikalen und UV-Strahlung. Es wirkt 550 Mal stärker als Vitamin E. Deshalb ist dieses Produkt vor, während und nach der Sonnenexposition zu empfehlen.

Pflegende Wirkstoffe mit Betacarotin zur Hautpflege

Carotinoide stimulieren die **Produktion des Farbpigments Melanin**, das die Haut

vor schädlicher Sonnenstrahlung schützt. Diese Wirkstoffe sind außerdem Bräunungsbooster.

- **Sanddornfruchtfleischöl**
  Dieses Öl enthält Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A), das die Bildung des Pigments Melanin fördert und die Haut so auf die Sonne vorbereitet. Es wirkt regenerierend und reizmildernd und ist deshalb auch in After-Sun-Produkten zu empfehlen.
- **Karottenöl**
  Wie Sanddornfruchtfleischöl liefert Karottenöl Betacarotin, das die Melanin-Produktion ankurbelt und die Haut auf die Bräunung vorbereiten.
- **Annatto**
  Auch Annatto enthält Carotinoide und wirkt stark antioxidativ, deshalb ist dieses orange-rote Pigment in Sonnenschutzmitteln sehr beliebt.
- **Kürbiskernöl**
  Dieses Pflanzenöl ist reich an den Vitaminen E, C, Betacarotin, B1, B2, B3, B6 und eignet sich deshalb perfekt, um die Haut auf die Sonne vorzubereiten.

Probiere dieses Rezept aus: Natürliches Bräunungsöl

Welche Pflanzenöle eignen sich für sommerliche Pflegeprodukte?

Entscheide dich für **oxidationsstabile Öle** wie:

- **Kokosöl**
  oxidationsstabil, feuchtigkeitsspendend, hautpflegend, erfrischend

- **Jojobaöl**
  antioxidativ, nicht komedogen, hautpflegend, regenerierend, feuchtigkeitsspendend
- **Aprikosenkernöl**
  reich an Carotinoiden, wird schnell absorbiert, hautregenerierend, insbesondere für trockene Haut

2. Schütze dich!

Kann ich mich mit Pflanzenölen schützen, die einen natürlichen Sonnenschutzfaktor aufweisen? Immer wieder hören wir diese Frage, denn aus wissenschaftlichen Studien geht hervor, dass chemische Filter, die in vielen handelsüblichen Sonnenschutzprodukten verwendet werden, zwar sehr effizient, jedoch problematisch sein können. Und schließlich verwöhnen wir unsere Haut am liebsten mit hochwertigen Naturprodukten.

Allerdings lautet die Antwort auf diese Frage: **Nein**, natürliche Pflanzenöle wie Himbeersamenöl, Sesamöl oder Kokosöl haben einen sehr geringen Schutzfaktor (maximal 3 – 4), deshalb können sie die **Sonnencreme am Strand keinesfalls ersetzen.** Außerdem ist jede Sorte unterschiedlich, allgemeine Aussagen sind deshalb nicht möglich.

> *Pflanzenöle mit einem natürlichen Sonnenschutzfaktor können in einer Rezeptur mit Sonnenfilter ergänzend zur Anwendung kommen, allein die Haut bei Sonnenexposition jedoch nicht ausreichend schützen.*

Alternativ zu chemischen Sonnenfiltern sind mineralische Filter zu empfehlen, welche physikalisch wirken und die schädlichen UV-Strahlen wie ein Spiegel reflektieren. Wir bieten zur Herstellung von selbstgemachter Sonnencreme einen **mineralischen Sonnenfilter** (ohne Nanopartikel) für einen LSF von maximal 32 sowie **Zinkoxid** (ebenfalls ohne Nanopartikel) an.

Probiere diese Rezepte aus:

CC-Creme mit LSF 20 – **Sonnencreme mit LSF32** – **Gesichtscreme mit Gotu Kola Stammzellen LSF20**

3. Gemäßigte und verantwortungsbewusste Sonnenexposition

Kurz zur Erinnerung:

- Einmal eincremen reicht nicht. Trage die Sonnencreme immer wieder großzügig auf und vergiss die schwer zugänglichen Stellen nicht.
- Auch im Schatten wirst du braun (und musst dich schützen!). Lege dich nicht an die pralle Sonne und vermeide zu lange Sonnenexposition.
- Vergiss Sonnenhut und Sonnenbrille nicht. Auch Schutzkleidung ist eine gute Idee. Ziehe dir im Wasser ein T-Shirt mit UV-Schutz an (so kannst du auch das Meeresökosystem schützen, denn Sonnencreme ist für die Meeresbewohner sehr schädlich).
- Kombiniere am besten äußeren und inneren Sonnenschutz.

4. After-Sun-Pflege

Nach einem Sonnenbad benötigt deine Haut **Feuchtigkeit und sanfte Pflege**. Wir stellen dir anschließend die wichtigsten Produkte vor, die du im Sommer zu Hause haben solltest, um deine Haut nach dem Badevergnügen auf natürliche Weise zu pflegen:

Hydrolate zur Hautpflege

Die anfangs genannten Hydrolate helfen dir auch bei der Hautpflege nach dem Sonnenbad. Du kannst sie direkt auf deine Haut aufsprühen oder eine damit befeuchtete Kompresse auflegen.

- **Hamamelishydrolat**
  Dieses Hydrolat ist nicht nur erfrischend, es lindert auch gerötete und brennende Haut und fördert die Durchblutung.
- **Lavendelhydrolat**
  Wirkt kühlend und regenerierend. Du kannst bei Sonnenbrand auch **ätherisches Lavendelöl** (mit einem Trägeröl verdünnt) verwenden.
- **Melissenhydrolat**
  Wirkt hautberuhigend, entzündungshemmend, wundheilend und erfrischend.
- **Rosenhydrolat**
  Auch dieses duftende Hydrolat wirkt kühlend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Wirkstoffe für deine After-Sun-Naturkosmetik

- **Aloe vera – ein Must Have im Sommer!**

Diese entzündungshemmende Sukkulente spendet deiner Haut Feuchtigkeit, beruhigt sie und wirkt Reizungen entgegen. Aloe vera unterstützt außerdem die Zellerneuerung. Auch unsere Serum Basis und unsere Cremebasis enthalten Aloe vera. Sie eignen sich ausgezeichnet als Grundlage für die Herstellung von individuellen Pflegeprodukten.

- **Pflanzliches Squalan**
  Schützt die Haut vor Austrocknung und lindert Reizungen.
- **Spirulina**
  Eine Alge, die reich an Vitamin A und E, Beta-Carotin, essenziellen Aminosäuren, natürlichen Antioxidantien, Eisen, Chlorophyll und Phycocyanin ist. Sie aktiviert die Synthese von Kollagen und Elastin.
- **D-Panthenol**
  Zeichnet sich durch feuchtigkeitsspendende und beruhigende Eigenschaften aus. Es hilft deshalb bei geröteter Haut und eignet sich ausgezeichnet zur sommerlichen Hautpflege.
- **Urea (Harnstoff)**
  Spendet der Haut Feuchtigkeit und wirkt beruhigend.
- **Kieselsäure**
  Bildet in Kombination mit Wasser ein Gel, das bei leichtem, kleinflächigem Sonnenbrand hilft. Es wirkt kühlend und entzündungshemmend. (Du kannst damit auch Insektenstiche behandeln.)
- **Hyaluronsäure**
  Spendet der Haut Feuchtigkeit, was zur Pflege nach dem Sonnenbad wichtig ist.
- **Ringelblumenöl (Calendulaöl)**

Wirkt nach Sonneneinstrahlung heilend und regenerierend.

Probiere diese Rezepte aus:

After-Sun-Lotion mit Bisabolol, Aloe vera und Ringelblume – **After-Sun-Creme**

Wenn du dich richtig vorbereitest, deine Haut schützt und verantwortungsvoll Sonne tankst, wirst du die Strandtage, Ausflüge in die Berge oder einen Tag im Schwimmbad rundum genießen.

Du hast Fragen oder Kommentare? **Kontaktiere uns**, wir helfen dir gerne weiter!

Besuche unsere Webseite!

HIER findest du die verschiedenen Rohstoffe für deine selbstgemachte Naturkosmetik.

Camassia Naturkosmetik