
Subject: Was tun um braun zu werden?

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 13 Sep 2007 14:41:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich in letzter Zeit mit diesem Thema auseinander gesetzt. Die Sonne ist schädlich, Melanotan II noch nicht wirklich ausreichend getestet. Also habe ich mich doch für die alte Art und Weise entschieden, um etwas brauner zu werden, das Ganze aber sehr optimiert. D.h. Solarium, aber so, dass man die maximale Bräune rausholt und das bei zeitgleich möglichst geringer Hautalterung.

Vor dem ersten Sonnenbad habe ich über einen Monat Beta-Carotin genommen (für Nicht-Raucher recht unbedenklich), so dass man bei gleicher Bestrahlung schneller braun wird. Zusätzlich nehme ich noch Tyrosin ca. 1g täglich, da das Melanin einen hohen Anteil an Tyrosin enthält, erhoffe ich mir eine Steigerung der Melaninproduktion bzw. veränderter Abbau (Danke für den Tipp an dieser Stelle an @pilos!). Zusätzlich wollte ich meine Haut optimal mit Feuchtigkeit ausstatten, wenn möglich auch noch mit anderen wirksamen Substanzen. Auch hier kam der Tipp von pilos. Es gibt eine Lotion die Phytolase enthält:

Zitat:

Das Enzym Photolyase bietet einen zusätzlichen Schutz vor den zerstörerischen Folgen des UV-Lichts in der Haut. Es kann DNA-Schäden erkennen und beheben, und zwar praktisch schon während des Sonnenbadens. Während die hauteigenen Regenerationsarbeiten fast einen ganzen Tag benötigen, um die Hälfte der Schäden zu beheben, benötigt Photolyase dafür nur rund 30 Minuten.

Es ist nicht billig, aber das ist es mir auf jeden Fall wert! Falls es jemanden interessiert:

http://www.ladival.de/p_sp.htm

Ich habe mir auch noch ne andere Lotion geholt. Eine mit leichten Bräunungseffekt bei DM (Balea-Lotion mit Bräunungseffekt) für unter 5 €. Bei der Menge wirklich sehr günstig. Der Bräunungseffekt ist super, ich sehe keine Streifen o.ä.. Also wird mit dieser Lotion auch noch zusätzlich etwas Feuchtigkeit zugeführt. Antioxidanzien wirken sicher auch unterstützend einer Hautalterung entgegen (z.B. Vitamin E + C).

Ich war bisher 3 mal auf der Sonnenbank und das nur für 10 Minuten auf der schwächsten und kleinsten Bank und ich habe sicherlich einen Hauttyp hinzugewonnen (mit Bräunungscreme wohl eher 1,5-2). Ich bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Ich werde anfangs noch 1-2 mal die Woche gehen und auf maximal 1 mal die Woche reduzieren, wenn sich erstmal in den tieferen Hautregionen genug Melanin gebildet hat.

Im Moment finde ich es klüger evtl. eine Hautalterung in Kauf zu nehmen (die sich aber sicher stark reduzieren lässt + deutlich gesteigerte Bräunung mit Hilfe von NEMs) als das nicht ganz so erprobte Melanotan II zu nehmen. Ich habe in Forum auch schon über Probleme mit dem Herzen gelesen. Und das ist dann doch nicht etwas, was mit einer evtl. Hautalterung zu vergleichen ist

Schöne Grüße, Unkreativer
