

---

Subject: ein paar Fragen zum Sonnenbräunen  
Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 05 Jul 2015 16:49:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
mir brennen gerade ein paar Bräunungsfragen unter den Nägeln, vielleicht weiß jemand Antworten darauf:

Obwohl ich von den Haaren her eher ein dunkler Typ bin (z.T. italienische Vorfahren) und meine Kopf- und Körperhaare fast schwarz sind, hab ich schon immer recht sonnenempfindliche Haut gehabt, d.h. ich bekam meist eher Sonnenbrand, anstatt einer gleichmäßigen Bräune.

Nun nehme ich seit einigen Wochen HELIOCARE Ultra D Kapseln mit einem Wirkstoff, der gemäß einer aktuellen Studie nachweislich die Hautalterung bei Sonnenbestrahlung unterbinden soll. (Wurde mir auch von meiner Ärztin empfohlen, die da sonst immer sehr vorsichtig ist). Bei mir hat es den Effekt, dass ich trotz z.Zt. täglichen 30-minütigen Sonnenbads (auch bei den jetzigen Hitzeperioden) (ohne sonstigen Sonnenschutz!) überhaupt keinen Sonnenbrand mehr kriege - aber auch fast gar keine Bräune :/

Als ich vor ein paar Monaten mal einen (gut ausgewählten, leichten) Selbstbräuner versuchte, war das Ergebnis nach wenigen Stunden viel besser (schöner, brauner) als jetzt nach 10 Tagen ausgiebigen Sonnens.

Jetzt wäre die Frage: Darf man die fehlende Bräune, während man sich weiterhin bräunt, mit einem Selbstbräuner (der ja nur ganz oberflächlich auf der Hornschicht wirkt und natürlich keinerlei Sonnenschutz macht) übertönen, bis die Haut selbst die entsprechende Bräunung erreicht hat - oder verträgt sich das nicht? Die gleiche Frage wäre z.B. auch für Stellen, die beim normalen Sonnen zu wenig Sonne abkriegen (z.B. um die Augen, wenn man Sonnenbrille verwendet usw...)

Andere Frage: Ich hab (als Warnung) gelesen, dass dünne, weiße T-Shirts oft nur einem Lichtschutzfaktor von 10 entsprechen, also wie eine relativ schwache Sonnenmilch. Das heißt, man bräuchte, um sich unter der Kleidung zu bräunen, ja nicht diese superteuren, neu erfundenen High-Tech-Shirts, sondern es müsste mit herkömmlich, sehr dünnen, leichten weißen Shirts funktionieren.

Warum werde ich darunter trotzdem nicht braun? (Auch früher nicht, als ich das Lycopin noch nicht nahm), sondern bin dort viel weißer als an den nicht bedeckten Stellen. Muss ich auf einen bestimmten Stoff, auf ein bestimmtes Gewebe oder was auch immer achten?

---

---

Subject: Aw: ein paar Fragen zum Sonnenbräunen  
Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 16 Jul 2015 14:28:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da bisher noch niemand geantwortet hat: Vielleicht war die Frage einfach zu doof formuliert.

Was mich am meisten interessiert:

Kann man sich, wenn man Selbstbräuner verwendet, ganz normal bräunen?

Dass zwar weder der Selbstbräuner, noch die dadurch entstehende oberflächliche Hautreaktion (Dunkelfärbung) vor Sonne schützt, ist mir schon klar.

Die Frage ist aber: Es ist für das (langfristige, echte) Bräunungsergebnis der Haut "egal", ob die oberste Schicht mit Selbstbräuner behandelt worden ist, oder können die UV-Strahlen dann die Pigmente nicht anregen?

---

---

Subject: Aw: ein paar Fragen zum Sonnenbräunen

Posted by [Yes No](#) on Thu, 16 Jul 2015 15:05:53 GMT

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

---

OnkelDonald schrieb am Thu, 16 July 2015 16:28

Die Frage ist aber: Es ist für das (langfristige, echte) Bräunungsergebnis der Haut "egal", ob die oberste Schicht mit Selbstbräuner behandelt worden ist, oder können die UV-Strahlen dann die Pigmente nicht anregen?

Probier es einfach aus und dann kannst du auch berichten. Keep it simple, stupid..

Ich habe das schon mal so gemacht und zumindest kann ich dich dahingehend beruhigen: man stirbt nicht.

---