
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

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 13 Sep 2007 14:48:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich finde "faketan" sieht überhaupt nicht gut aus

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Homers](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:31:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sehr guter beitrag!
gute tipps.

woher beziehst du Tyrosin?

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:42:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke

Ich bezieh es von vanverde.com

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:42:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 13 September 2007 16:48also ich finde "faketan" sieht überhaupt nicht gut aus
was meinst du?

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [mrrmetal](#) on Fri, 14 Sep 2007 09:47:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finde ich auch.
Ich habe mal dieses Axe"best of Summer" probiert.
Was für Sch***.
Man sieht aus wie auf Gelbsucht.
Und auf der homepage von denen gibts nur Lobeshymnen..

Es geht nichts gegen richtige Bräune.
Auch Solarium ist okay wenn man weiss wie es richtig geht.

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [otto_m](#) on Sat, 15 Sep 2007 17:11:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mach's wie ich, halte dich oft am Mittelmeer auf
Oder sonstwo im Süden.
Macht Spass und man wird braun :=

ich weiss, blöder Tip.
guten Gruss
Otto

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 17 Sep 2007 12:03:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

otto_m schrieb am Sam, 15 September 2007 19:11mach's wie ich, halte dich oft am Mittelmeer
auf
Oder sonstwo im Süden.
Macht Spass und man wird braun :=

ich weiss, blöder Tip.
guten Gruss
Otto
Ach, so blöd ist der doch garnicht. Nur etwas schwer realisierbar . Wie läufsts denn so, otto?
Schreib mal öfter was hier rein. Ich mag Deinen Stil .

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [pilos](#) on Tue, 18 Sep 2007 07:02:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Don, 13 September 2007 16:41Ich 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

das einzige produkt mit photolyase aber ohne UV-Blocker...schliesslich will man ja auch noch braun werden....ist...

http://www.stada.de/gesundheitundmehr/produkte/PRODUKT_UEBER_SICHT/produkt/details.asp?AGID=1108

PZN: 3381333

http://medizinfuchs.de/search_result.php?detail=3381333&medikamentenname=LADIVAL%20REGENER%20AKTIV%20PFLE&packung=200%20ML&hersteller=STADA%20GMBH

nicht verwechseln mit...

http://www.stada.de/gesundheitundmehr/produkte/PRODUKT_UEBERSICHT/produkt/details.asp?AGID=1097

oder

http://www.stada.de/gesundheitundmehr/produkte/PRODUKT_UEBERSICHT/produkt/details.asp?AGID=1100

da ist nämlich keine photolyase drin...

File Attachments

1) [1108.jpg](#), downloaded 160 times

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 18 Sep 2007 08:55:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau das vom Bild hab ich bei mir zuhause stehen! Allerdings ist die Dose leider nicht sehr groß... aber was tut man nicht alles für die Gesundheit

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [pilos](#) on Tue, 18 Sep 2007 09:06:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Die, 18 September 2007 10:55 Genau das vom Bild hab ich bei mir

zuhaus stehen! Allerdings ist die Dose leider nicht sehr groß... aber was tut man nicht alles für die Gesundheit

man kann es auch nur für gesicht-hals-brust verwenden...die übrige haut ist weniger empfindlich...so hat man eine flasche länger...

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Unkreativer](#) on Tue, 18 Sep 2007 09:11:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Die, 18 September 2007 11:06Unkreativer schrieb am Die, 18 September 2007 10:55Genau das vom Bild hab ich bei mir zuhaus stehen! Allerdings ist die Dose leider nicht sehr groß... aber was tut man nicht alles für die Gesundheit

man kann es auch nur für gesicht-hals-brust verwenden...die übrige haut ist weniger empfindlich...so hat man eine flasche länger...

Genau das habe ich vor. Hab mir ne Dove Feuchtigkeitscreme für den Körper gekauft, der Rest bekommt die Photolyase.
Ich nehm ja Beta-Carotin und hab erstmal Studien gesehen, die gezeigt haben, dass die Cholesterinwerte damit auch verbessert wurden. Werde bald mal Blut abnehmen lassen und mal schauen wie sich die Cholesterinwerte verbessert haben (hoffentlich haben sie das).

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [pilos](#) on Tue, 18 Sep 2007 09:29:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Don, 13 September 2007 17:42danke

Ich bezieh es von vanverde.com

hier ist es etwas priswerter..als pulver...keine kapseln.

http://medizinfuchs.de/search_result.php?auswahl=medikamente &medisuche=l-tyrosin

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [otto_m](#) on Tue, 18 Sep 2007 10:28:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Mon, 17 September 2007 14:03
Wie läufsts denn so, otto? Schreib mal öfter was hier rein. Ich mag Deinen Stil .

danke der Nachfrage, ausgezeichnet. Mit dem Reinschreiben bemühe ich mich, versprochen!

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Homers](#) on Tue, 18 Sep 2007 15:01:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann man ladival sonnencreme auch fürs solarium benutzen? immerhin ist solarium nicht gleich sonne...!?

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 18 Sep 2007 15:32:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Balea Selbstbräunungscreme aus dem DM-Markt ist echt gut, habe ich auch, allerdings sollte mans damit nicht übertreiben, denn dann sieht es künstlich aus. Bei mir reichen 2 Tage hintereinander je 1 Anwendung pro Tag und am Dritten Tag sieht man schon den Effekt. bei 3 Tagen merkte ich aber schon dass es etwas künstlich aussieht.

...und immer relativ lange und gut einmassieren...

Außerdem musste aufpassen damit Du nicht braun-süchtig wirst, das sind nämlich viele und die merken es selbst nicht mal, sieht dann total doof aus (finde ich zumindest) und die Leute denken fast immer dass sie noch immer nicht braun genug sind...

Das mit der creme hört sich gut an, Danke für den Tipp !

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 18 Sep 2007 15:44:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wie isses mit dem hier ? Enthält auch keinen Sunblocker und ist etwas günstiger:

<http://cgi.ebay.de/3x-125-ml-LADIVAL-Aftersun-Aktivpflegeflu>

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [pilos](#) on Tue, 18 Sep 2007 16:09:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Die, 18 September 2007 17:44und wie isses mit dem hier ? Enthält auch keinen Sunblocker und ist etwas günstiger:

<http://cgi.ebay.de/3x-125-ml-LADIVAL-Aftersun-Aktivpflegeflu>
id-MED-01-08_W0QQitemZ320158815802QQihZ011QQcategoryZ48076QQ
ssPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

kannst du auch machen...ist nur die frage wie alt das zeug ist...

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [kaya](#) on Wed, 19 Sep 2007 05:18:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weiß jemand was von bräunungsbeschleuniger fürs solarium und anderer solarium-kosmetik zu halten ist?

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [pilos](#) on Wed, 19 Sep 2007 07:01:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Mit, 19 September 2007 07:18weiß jemand was von bräunungsbeschleuniger fürs solarium und anderer solarium-kosmetik zu halten ist?

nicht wirklich viel...in diese cremes/lotion ist überall Acetyl Tyrosine drine...kommt aber wo es notwendig ist nicht an....

<http://www.jstor.org/view/00063568/ap040259/04a00130/0>

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [pippo24](#) on Wed, 19 Sep 2007 12:11:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum nimmst du nicht einfach ne gute selbstbraüungscreme fürs gesicht?
Von neutrogena ist nicht schlecht.Wenn man es gleichmäßig aufträgt und nicht zu vielnimmt
passt das voll und ganz.

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Homers](#) on Wed, 19 Sep 2007 12:16:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Mit, 19 September 2007 14:11Warum nimmst du nicht einfach ne gute
selbstbraüungscreme fürs gesicht?
Von neutrogena ist nicht schlecht.Wenn man es gleichmäßig aufträgt und nicht zu vielnimmt
passt das voll und ganz.

wie sieht das denn bei einem dreitagebart aus...? einschließlich auftragen.

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 20 Sep 2007 10:06:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Funktioniert bei mir im Gesicht leider nicht. Hatte schonmal einen Beitrag dazu! Immer wenn ich
schwitze verliere ich an den Stellen wo ich viel Schwitze (um die Lippen herum) die Farbe! Und
das sieht dann total beknackt aus. Ein wenig kann ich nehmen, aber nicht besonders viel, weil der
Kontrast dann größer wird!

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?
Posted by [Homers](#) on Thu, 20 Sep 2007 13:47:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Don, 20 September 2007 12:06Funktioniert bei mir im Gesicht leider nicht.
Hatte schonmal einen Beitrag dazu! Immer wenn ich schwitze verliere ich an den Stellen wo ich
viel Schwitze (um die Lippen herum) die Farbe! Und das sieht dann total beknackt aus. Ein wenig
kann ich nehmen, aber nicht besonders viel, weil der Kontrast dann größer wird!

ich hatte mal die erste nivea after sun lotion mit selbsbäuner. das ist viele jahre her. bei joggen
habe ich mir dann eines tages ein weisses t-shirt angezogen. danach war der ganze kragen
richtig braun... vom selbsbräuner natürlich.

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?

Posted by [Alexis](#) on Sat, 22 Sep 2007 15:09:20 GMT

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

Habe auch schon mal einen Selbstbräuner benutzt. Das Ergebnis war bescheiden, ziemlich fleckig und ungleichmäßig. Ist allerdings schon länger her und war glaub so ne Billigmarke vom DM.

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?

Posted by [Alibi](#) on Wed, 16 Jul 2008 11:02:51 GMT

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

mal ne frage an pilos (unkreativer is ja glaub zur zeit hier nich aktiv):

wie hoch sollte die dosis an beta-carotin sein?

hab/hatte hier kaspeln mit 9 und 14 mg/kapsel.

reicht da eine am tag?

Subject: Re: Was tun um braun zu werden?

Posted by [daytrader](#) on Wed, 16 Jul 2008 13:09:27 GMT

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

Alibi schrieb am Mit, 16 Juli 2008 13:02mal ne frage an pilos (unkreativer is ja glaub zur zeit hier nich aktiv):

wie hoch sollte die dosis an beta-carotin sein?

hab/hatte hier kaspeln mit 9 und 14 mg/kapsel.

reicht da eine am tag?

Ok, dann oute ich mich mal als Solarium Fetischist. Diese Kapseln und Betakarotin Zeugs und Möhrensaft habe ich alles versucht. Das bringt nichts, zumindest keine merkliche Bräune. Da hilft nur Solarium (Achtung enorme Hautalterung bei regelmäßigen Besuchen) oder Selbstbräuner (riechen meist unangenehm, färbt an Kleidung und Kopfkissen etc. ab, außerdem oftmals fleckig).
