



Zuviel Sonne stresst die Haut

Von *terracodes*

Erstellt am 24 Jul 2012 - 13:37

Wenn die Sonne scheint, zieht es viele Menschen nach draußen. Prinzipiell eine gute Idee. Denn die frische Luft in Verbindung mit der Sonne sorgt für mehr Wohlbefinden und ist Balsam für die Seele. Zudem ist der Mensch auch auf eine gewisse Dosis Sonne angewiesen, da er einen großen Teil seines Vitamin-D-Bedarfs durch Sonnenstrahlung deckt.

Allerdings tut uns die Sonne nicht nur gut. Vor allem das größte Organ des Menschen, die Haut, leidet, wenn man es mit dem Sonnenbad übertreibt. Ein guter Sonnenschutz ist im Sommer daher Pflicht. Für Kinderhaut gilt diese Pflicht umso mehr, da diese in der Regel noch wesentlich empfindlicher ist und starke Sonneneinstrahlung nicht verträgt. Zudem sind Sonnenbrände gerade auch im Kindesalter für die Hautgesundheit buchstäblich brenzlich.

Neben dem Sonnenschutz ist es auch wichtig, [die richtige Hautpflege für den Sommer](#) [1] zu wählen. Da die Haut einer generell höheren Belastung ausgesetzt ist, benötigt sie auch mehr Pflege. Vor allem Feuchtigkeit ist nun sehr wichtig. Ganzkörperpackungen aus Aloe Vera sowie Duschcremes und Dusch-Öle, welche die Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit versorgen, können sehr hilfreich sein.

Darüber hinaus beginnt eine gute Hautpflege auch von innen. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen ist daher wichtig. Darüber hinaus ist es auch wichtig, ausreichend zu trinken und den Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen. Alkohol sollte man dagegen, wenn überhaupt, nur in geringeren Mengen genießen.

Berücksichtigt man letztlich die wichtigsten Regeln, steht einem ausgedehnten Sonnenbad und einer gesunden Bräune nichts mehr im Wege. Kleiner Tipp zum Schluss: Man kann die erlangte Bräune auch mithilfe der richtigen Hautpflege länger erhalten. Zum Beispiel durch ein Hautpeeling.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:36): <http://www.medkom24.eu/node/16587>

Links:

[1] <http://www.sat1.de/ratgeber/hautpflege-im-sommer>