

# KÖRPERPFLEGE IM URLAUB

## WAS GEHÖRT ALLES IN MEIN REISE-NECESSAIRE FÜR DEN URLAUB? - Checkliste

Wer auch im Urlaub nicht auf die gewohnte Körperpflege verzichten möchte, sollte am besten alle benötigten Produkte gleich mitnehmen - genau wie die Reiseapotheke. Denn gerade im Sommer brauchen Haare, Haut und Nägel zum Teil besonders viel Pflege, und nicht immer steht am Urlaubsort dasselbe Produktangebot zur Verfügung wie zu Hause.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres Reise-Necessaires, damit Sie sich auch unterwegs, vor, während und nach dem Sonnenbad rundum pflegen und schützen können. Natürlich handelt es sich dabei stets um Vorschläge. Jeder kann sich das herausuchen, was er für sinnvoll und geeignet hält. Aber im Urlaub hat man auch die Muße, neue Dinge auszuprobieren. Und so entwickelt sich ja vielleicht aus einem „Urlaubsflirt“ eine „Liebe fürs ganze Leben“.

### HAUTSCHÄDEN VORBEUGEN: SONNENSCHUTZ

Sommer - für viele heißt das, möglichst viel Zeit unter freiem Himmel zu verbringen, am liebsten sparsam bekleidet. Da ein Zuviel an Sonne der Haut schaden kann, ist ein wirksamer Schutz unverzichtbar: Meiden Sie daher die Mittagssonne. Nutzen Sie die Vormittags- und Nachmittagsstunden für Aktivitäten im Freien und schützen Sie Ihre Haut durch Kleidung. Textilien bieten einen effektiven Sonnenschutz – abhängig von der Art und der Dicke des Gewebes. Auch die Kopfbedeckung sollte nicht vergessen werden! Im Schatten ist die UV-Strahlung zwar schwächer, aber immer noch vorhanden! Ein nicht unerheblicher Teil des Sonnenlichts kann durch Wasser und Sand gestreut und reflektiert werden. Und wenn es dann schon leicht bekleidet sein muss, dann schützen moderne **Sonnenschutz-Produkte** die Haut, allerdings nur für begrenzte Zeit. Die Dauer der Schutzwirkung wird einerseits von Ihrem individuellen Hauttyp und andererseits vom Lichtschutzfaktor (LSF) bestimmt. Wählen Sie das passende Produkt außerdem nach dem Grad Ihrer Vorbräunung, der örtlichen Sonnenintensität und nicht zuletzt nach Ihren persönlichen Anwendungsvorlieben.

Sonnenschutz-Produkte gibt es als **Milch, Lotion, Creme, Stick, Gel, Öl, Fluid, Schaum** und **Spray**. Bei besonders sonnenempfindlicher Haut sollten Sie sehr hohe Lichtschutzfaktoren (z. B. LSF 30 - 50+) wählen. Hohe Lichtschutzfaktoren von etwa 15 - 25 schützen helle Haut bei den ersten Sonnenbädern. Bei dunkler oder bereits vorgebräunter Haut können Sie in den letzten Ferientagen auf einen mittleren oder Basisschutz (ca. LSF 6 - 12) übergehen. So bräunen Sie weiter und sind dennoch gut geschützt.

Viele Produkte verfügen über einen Zusatznutzen: Neben dem Sonnenschutz enthalten sie zusätzlich **Feuchtigkeitsspender** und **Anti-Aging-Wirkstoffe**. Damit können Sie beim Sonnenbaden zugleich der vorzeitigen Hautalterung vorbeugen; die Haut bleibt länger glatt und straff.

Nach einem langen Strandtag hat Ihre Haut Erholung verdient. **After-Sun-Produkte** wirken kühlend und beruhigend; sie werden wie eine Körperlotion nach der Körperreinigung aufgetragen. Die intensiv feuchtigkeitsspendenden Produkte stellen das natürliche Gleichgewicht wieder her, beruhigen und kühlen die von der Sonne strapazierte Haut. Eine regelmäßige Anwendung vermindert deutlich die Hautabschuppung und verlängert die Bräune.

An den Sonnenschutz für **Kinder** werden besonders hohe Anforderungen gestellt. Sonnenbäder für Kleinkinder und Säuglinge sind ein absolutes Tabu! Etwas ältere Kinder sollten **mindestens mit Lichtschutzfaktor 30** geschützt werden. Noch besser für die empfindliche Kinderhaut sind noch höhere Lichtschutzfaktoren. Übrigens: Auch Kinder mit einem dunkleren Hautton können einen Sonnenbrand bekommen. Deshalb ist die Zeit mit der stärksten Sonnenstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr unbedingt zu meiden.

Doch ganz gleich, ob groß oder klein: Der **Sonnenschutz** sollte möglichst schon vor dem Verlassen des Hauses aufgetragen und regelmäßig erneuert werden, insbesondere nach dem Schwimmen.

## DER NATUR VORGREIFEN: SELBSTBRÄUNUNG

Wer in seinen ersten Urlaubstagen nicht als „Bleichgesicht“ an Pool oder Strand gehen mag, der nutzt einen **Selbstbräuner**, entweder für den ganzen Körper oder für einzelne Partien, z. B. Gesicht oder Beine. Dafür stehen verschiedene Produkte zur Verfügung, z. B. **Lotionen, Fluids oder Sprays**. Einige „**Express**“-Varianten zeigen bereits nach einer Stunde ihre Wirkung, andere nach etwa 3 Stunden. Die künstliche Bräune hält etwa drei Tage lang.

Um "streifenfrei" braun zu werden, tragen Sie die Bräunungscreme oder -lotion möglichst gleichmäßig, dabei sparsam auf. Vor dem Anziehen eine halbe Stunde in die Haut einziehen lassen. Händewaschen nicht vergessen, sonst gibt es bräunliche Verfärbungen.

Doch Vorsicht: Selbstbräuner färben zwar die obersten Zellschichten der Haut ein, bieten aber keinen UV-Schutz. Deshalb dürfen Sie bei einem Sonnenbad den Sonnenschutz nicht vergessen.

## FALTENFREI DURCH DEN SOMMER: GESICHTSPFLEGE

In zahlreichen **Tagescremes** sind Lichtschutzfilter als Schutz vor Hautalterung bereits enthalten. Wie bei den klassischen Sonnenschutzprodukten wird ihre Wirkung mit „Lichtschutzfaktor“ (LSF oder SPF) angegeben. Allerdings sind die schützenden Substanzen hier meist niedriger dosiert; sie reichen maximal bis zu LSF 20. Bitte beachten Sie: Der UV-Schutz in Tagescremes ist nicht dazu gedacht, die Sonnencreme beim Sonnenbad zu ersetzen!

Spezielle **Sonnenpflege für das Gesicht** dagegen ist bis zu LSF 30 erhältlich; sie bietet damit einen sehr hohen Schutz. Niedrigere Lichtschutzfaktoren sind für die bereits vorgebräunte Haut gedacht. Besonders empfindlich sind **Nase, Lippen, Ohren**. Dafür eignen sich spezielle **Stifte**: Einigen Produkten sind darüber hinaus **Anti-Aging-Wirkstoffe** zugesetzt, die vorhandene Fältchen spürbar glätten und das Entstehen neuer Falten verhindern.

Nach dem Sonnenbad verlangt die Haut nach einer Extra-Portion Pflege. Spezielle **After-Sun-Produkte für das Gesicht**, z. B. in Form von **Feuchtigkeits-Sprays oder Gesichtsmasken**, besänftigen und pflegen den Teint nach dem Sonnenbad und sorgen für eine längere Haltbarkeit der Bräune.

Die perfekte Vorbereitung der Haut auf die Wirkung nachfolgender Schutz- und Pflegeprodukte ist die gründliche, aber sanfte Reinigung. Dafür bieten sich im Sommer insbesondere **beruhigende Reinigungsotionen ohne Alkohol** oder eine **milde Reinigungsmilch** an. Noch schneller geht es mit **Reinigungstüchern**, die ebenfalls alkoholfrei erhältlich sind. Die Haut ist danach sofort frisch und belebt.

## **FARBIGE AKZENTE SETZEN: DEKORATIVE KOSMETIKA**

Auch dekorative Kosmetika kommen zunehmend mit integriertem Lichtschutzfaktor auf den Markt. Allerdings ist dieser mit durchschnittlichen Werten von ca. 15 zu gering, um einen ausreichenden Schutz vor Sonnenbrand zu bieten. Der UV-Filter wirkt vorrangig der vorzeitigen Hautalterung entgegen.

**Flüssige** oder **Creme-Make-ups** gibt es ebenso wie **Kompaktprodukte** in den verschiedensten Farbnuancen; Sie können sie passend zu Ihrem individuellen Hautton und Bräunungsgrad auswählen. Leichte Texturen eignen sich perfekt für den Sommer. Für einzelne Hautunreinheiten und Verfärbungen kann man gezielt einen **Abdeckstift** einsetzen.

Weiterhin gehören natürlich auch **Mascara** (wasserfest!), **Eyeliners**, **Kajal**, **Lidschatten**, **Puder** und **Rouge** in das Reise-Necessaire. Tagsüber machen sich natürliche, transparente Töne besonders gut; kräftigere Farben sehen abends besser aus.

## **BESONDERS SCHUTZBEDÜRFTIG: DIE LIPPEN**

Gerade die Lippen müssen vor intensiver Sonne geschützt werden. Denn die Lippenhaut ist nicht in der Lage, sich durch ausreichende Pigmentbildung oder eine Verdickung der Hornhaut selbst vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne zu schützen.

Sie müssen mit **Lippenstiften** und **Lippenpflegestiften** mit Lichtschutzfaktoren von bis zu 50 geschützt werden.

Innovative Lippenpflegeprodukte enthalten außerdem Substanzen, die die Lippen glätten, kleinste Lücken auffüllen und die Feuchtigkeitsversorgung verbessern. Einige Produkte sorgen vor allem für die Aufstockung der natürlichen Kollagenreserven, die im Laufe der Jahre zurückgehen, während andere über entzündungshemmende, beruhigende Eigenschaften bei aufgesprungenen Lippen verfügen.

Neben den Lippenstiften dienen auch flüssiger **Lip Gloss** und **Lippen-Konturstifte** der farblichen Verschönerung.

## **ZEIGT HER EURE FÜSSE: FUSSPFLEGE**

Dicke Füße machen keinen Spaß! Kühlende **Fuß-Sprays, -Cremes und -Gels** mit Menthol oder Zitronenöl bewahren Füße und Beine auch bei höheren Temperaturen vor dem Anschwellen. **Fußpuder** hält Sohlen und Zehen trocken und beugt Schweiß und Blasen vor.

In offenen Sommersandalen und heißen Flip-Flops sollten nur gepflegte Füße stecken. **Spezialcremes für die Füße** machen Fersen, Zehen und Fußsohlen mit trockener, rissiger Hornhaut über Nacht fit für die Open-Air-Saison. Die Produkte werden dick aufgetragen und sollten möglichst lange einwirken.

## **PERSÖNLICHE VISITENKARTE: DIE NÄGEL**

Genau wie die Haut sprechen Nägel unmittelbar auf den Feuchtigkeitsgehalt der Luft an: Ein hoher Anteil macht sie elastisch, ein niedriger spröde. Durch Sonne, Wasser und Wind sind die Nägel besonderen Belastungen ausgesetzt.

Deshalb gehören in das Reise-Necessaire auch Produkte zur Nagelpflege, z. B. **Nagelpflege-Stifte** auf Basis pflanzlicher Öle oder eine **Nagel-Aufbaupflege** mit ausgewählten Spurenelementen, die trockene, brüchige Nägel hydratisiert. Während ein **Nagelpflege-Öl** vor dem Austrocknen schützt, wirken reparierende **Nagelgrundie-**

**rungen** der Nagelspaltung entgegen. Nagelhäutchen werden sanft mit einem **Nagel-haut-Peeling** entfernt, **Nagel-Härter** festigen die Nägel und ein **Nagel-Poliertuch oder -stift** bereitet die Nägel optimal für die anschließende Lackierung vor.

**Nagellack** dient nicht nur der farblichen Verschönerung der Nägel, sondern er verringert auch den Feuchtigkeitsverlust. Decklacke in allen denkbaren Farbnuancen verfügen häufig über einen Metallic- oder Glitzer-Effekt. Sie können durch ein **Nagel-Tattoo** noch getoppt werden. **Nagellack-Entferner** und **Lack-Korrekturstifte** entfernen die Lackierung bzw. reparieren kleine Lackierfehler. Auch sie enthalten spezielle Pflegestoffe, z. B. Panthenol, die Nägel und Nagelhaut vor dem Austrocknen schützen.

Zehenfreie High Heels werden mit perfekt lackierten Nägeln zum richtigen Hingucker. Die aktuellen Farbtrends reichen von hautfarben über softpink bis zu kräftigen Rottönen, gerne auch mit Glitzereffekt. Für eine optimale Wirkung werden die Nägel zunächst mit einer Polierfeile geglättet, bevor **Unterlack** und ein bis zwei Schichten **Farblack** aufgetragen werden.

## **AUF DUFTWOLKEN SCHWEBEN: DEODORANTS UND PARFUMS**

Gerade an heißen Sommertagen schenkt ein verlässliches **Deodorant** oder **Anti-transpirant** die gewünschte Sicherheit. Es verleiht lang anhaltende Frische und hinterlässt einen zarten Duft. Deodorants werden als **Roll-on, Aerosol, Spray, Stick und Creme-Deodorant** in den unterschiedlichsten Duftnoten angeboten.

Bei **Parfum** und **Eau de Toilette** stehen besonders für den Abend spezielle Sommerprodukte zur Verfügung. Wählen Sie zwischen frischen Düften für den Tag und eleganten, sinnlichen Noten für den Abend.

## **URLAUB FÜR DIE HAARPRACHT: HAARPFLEGE**

Auch bei Haarpflegemitteln ist ein „eingebauter Sonnenschutz“ heute eine Selbstverständlichkeit. Denn Sommerurlaub ist für das Haar reiner Stress. Intensive Sonnenbestrahlung sowie das Baden in chlor- oder salzhaltigem Wasser lassen es rasch

strohig und brüchig werden. Vor der Bleichwirkung der Sonne schützen milde **Pflege-Shampoos mit UV-Filter**. Sie reinigen sanft und hinterlassen einen schönen Glanz. Dies gilt vor allem bei **gefärbtem Haar**, das durch die UV-Strahlung leicht einen Gelbstich bekommen kann. In Verbindung mit häufigem Waschen verstärkt die Sonnenstrahlung das Verblässen des Farbtönen und führt zum Glanzverlust. Nach dem Sonnenbad entfalten **Après-Sun-Shampoos** ihre regenerierende Wirkung.

So genannte **In-Sun-Hair-Sprays** legen sich wie ein Schutzschild um das Haar. Die Produkte schützen vor UV-Strahlen, beugen dem Austrocknen durch Salz und Chlor vor und verhindern das Ausbleichen. Außerdem wird die natürliche Feuchtigkeit des Haares bewahrt. Während des Sonnenbads schützen auch spezielle **Lotionen für Haar und Kopfhaut**. Sie absorbieren die UV-A- und UV-B-Strahlen bis zu zehn Stunden lang.

**After-Sun-Feuchtigkeits-Haarmasken** oder **cremige Haar-Spezialmasken** werden nach einem Tag am Strand aufgetragen. Sie reparieren, pflegen und verleihen dem Haar Geschmeidigkeit, Kraft und langanhaltenden Glanz.

Nach der Pflege kommt das Styling. Dafür benötigen Sie **Haarspray, Festigerschaum, Festigerlotion, Styling-Gel, Haarwachs oder Frisiercreme**.

## **VOM KOPF BIS ZU DEN ZEHEN: KÖRPERPFLEGE**

Nach einem heißen Sommertag ist eine gründliche Reinigung dringend angesagt. Chlor oder Meerwasser müssen von der Haut entfernt werden, ebenso die Reste von Sonnenschutzmitteln. **Duschgele** reinigen, erfrischen und vitalisieren von Kopf bis Fuß und verleihen dazu einen angenehmen Duft. Einige Produkte können zugleich als Shampoo verwendet werden. Auch **Seifen**, häufig mit Ölen und Pflegestoffen angereichert, sind hervorragend zur Reinigung des Körpers geeignet. Nicht nur Reinigung, sondern auch eine große Portion Entspannung bieten **Schaumbäder**.

Zur Körperpflege gehört selbstverständlich auch die Zahnpflege. Denken Sie daher an **Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide**; wenn nötig auch an **Reinigungs- und Haftmittel** für die "Dritten". **Mundwässer** unterstützen die Reinigung zwischendurch.

Sie entfernen Speisereste aus der Mundhöhle, vermitteln ein angenehmes Frischegefühl und wirken auch dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt.

## **DER BART MACHT KEINE FERIEEN: RASUR**

Auch die Herren der Schöpfung pflegen ihre Gewohnheiten. Deshalb gehören die bevorzugten Rasiermittel, z. B. **Rasierschaum oder -gel**, unbedingt ins Reise-Necessaire. Zur Pflege nach der Rasur empfehlen sich **After-Shave-Produkte** ohne Alkohol. **Balsame und Lotionen** z. B., beruhigen sanft die von der Rasur und der Sonne gereizte Haut. Feuchtigkeitsspendende Stoffe verleihen ein Gefühl echten Wohlbefindens.

## **REINHEIT BIS INS DETAIL: HYGIENEPRODUKTE**

Gerade wenn es um die Intimhygiene geht, stellt man sich nur schwer auf neue Produkte um. Denken Sie bei den Reisevorbereitungen daher auch daran, ausreichende Mengen an **Binden, Tampons** und **Slipenlagen** einzupacken.

**Intim-Waschlotionen** sind für die tägliche Reinigung und Pflege des äußeren Intimbereichs gedacht. Sie sind auch einzeln abgepackt für die Handtasche erhältlich.

**Taschentücher, Kosmetiktücher, feuchte Erfrischungstücher und feuchtes Toilettenpapier** bieten rasche Hilfe in den unterschiedlichsten Lebenslagen, gerade auch unterwegs.

## **ZUM GUTEN SCHLUSS: EINIGE HILFREICHE TIPPS**

Gerade bei Flugreisen ist das Reisegepäck limitiert. Praktisch sind hier Verpackungen im Kleinformat oder einzeln verpackte Einmalportionen. Sie können Ihre Kosmetika auch bereits zu Hause in kleine Probeflaschen und -dosen umfüllen. Verschließen Sie Ihre Produkte sorgfältig vor der Reise, damit die neue Sommerkleidung nicht nach der Ankunft gleich gewaschen werden muss. Manchmal kann es hilfreich sein, wie z. B. bei Sprays, wenn man den Deckel mit Klebefilm sichert.



Einige Kosmetikprodukte sind wärme- und lichtempfindlich. Lagern Sie Kosmetika daher bei Raumtemperatur und setzen Sie sie keiner großen Hitze oder direkter Sonneneinstrahlung aus. In heißen Regionen ist der Kühlschrank ein guter Aufbewahrungsort.

Schließen Sie die Produkte nach dem Gebrauch immer gleich sorgfältig und brauchen Sie sie zügig auf.

**WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN SCHÖNEN URLAUB!**