

BEAUTY PFLEGE

Die richtige Tan-Ernährung

Freche Früchtchen Auch gesunde Nahrung kann für länger und schöner gebräunte Haut sorgen! Denn in einigen Obst- und Gemüsesorten wie Mangos, Tomaten, Marillen oder natürlich auch Karotten ist viel Karotin enthalten, das die Pigmentbildung anregt. So kann man schon während des Urlaubs, aber auch danach, ganz einfach und lecker der Bräune auf die Sprünge helfen!



SHINY ▲
Fresh After Sun Lotion von Ringana um 22,99 Euro.

Lotion mit glitzerndem Extra

Effektivvoll Spezielle After-Sun-Lotions sind nicht nur herrliche Feuchtigkeitsspender und Haut-Beruhiger direkt nach dem Sonnenbad – die angenehmen Lotions versorgen die Haut auch noch nach dem Urlaub mit den nötigen Wirkstoffen. Plus: Ein paar Tröpfchen Highlighter-Fluid in die Lotion mischen, das lässt die Bräune gleich in einem noch besseren Licht erscheinen!

Intensive Flüssig-Pflege

Liquid Gold Trockene Haut neigt dazu, stärker abzuschuppen – die schöne Bräune geht dadurch leider recht schnell verloren. Hochwertige Körperöle sorgen dafür, dass sie möglichst geschmeidig und weich bleibt und dadurch die sommerliche Farbe erst später verblasst. Tipp für Öl-Skeptiker: Dry Oils ziehen superschnell ein und hinterlassen keinen klebrigen Film auf der Haut!



◀ **INTENSIV**
Silikonfrei: Creme de Corps Nourishing Dry Body Oil von Kiehl's um 34 Euro.



◀ **DUFTEND**
Bath therapy Delighting Blend Scrub mit Grapefruit und Salbei von Biotherm um 20 Euro.

Sanfte Abreibung

Zarte Versuchung Klingt komisch, ist aber so: wöchentliches, leichtes Peeling sorgt dafür, dass die Bräune länger hält. Denn lose, abgestorbene Hautschüppchen aus der obersten Hautschicht lassen die Haut leicht fahl oder gar fleckig erscheinen. Entfernt man diese sanft mit einem feinkörnigen Peeling (idealerweise ohne Plastik Kügelchen), kommt die darunterliegende Bräune wieder zum Vorschein. Wichtig: Nicht zu stark oder zu oft rubbeln!

Nach dem
URLAUB
noch extra-
lange braun!

BRÄUNE, BITTE BLEIBEN!

Wer kennt das nicht? Nach dem Urlaub ist die Haut perfekt gebräunt, aber mit jedem Tag zu Hause nimmt die Farbe etwas ab. Wir verraten, wie der **tolle Tan** auch noch Wochen später sommerlich knackig bleibt!

Redaktion: Julia Schauer



GUT GEPFLEGT
Die richtigen Goodies und Tricks können darüber entscheiden, ob die Bräune nach Tagen oder erst nach Wochen verblasst!



< SOFTIE
Sun-Kissed Radiance Lotion „Sanfte Bräune“ von Nivea um 7,49 Euro.

Etwas Schummeln ist erlaubt!

Ganz dezent Klassische Selbstbräuner sind meist zu intensiv und für die ohnehin schon vorhandene Bräune auch nicht wirklich nötig. Aber alle paar Tage statt der normalen Körperpflege zur Lotion mit etwas **Self-Tan-Anteil** zu greifen, kann dabei helfen, die mühsam erreichte Bräune noch Wochen zu erhalten. Wichtig: Auch wenn nur wenig Selbstbräuner enthalten ist, sollte man die Handflächen nach dem Auftragen gut waschen, sonst drohen braune Flecken! Falls es doch passiert, kann man diese, genau wie, wenn sie an Knien, Ellenbogen und Co. entstehen, mit etwas Zitronensaft am Wattepad vorsichtig wegreiben.



Viel Feuchtigkeit, auch von innen!

Mehr ist mehr! Neben intensiver Hautpflege ist es natürlich auch extrem wichtig, den Körper von innen mit viel Feuchtigkeit zu versorgen. Doch nicht nur die Menge, auch die Qualität des Getränks ist relevant: Statt zu gesüßten oder koffeinhaltigen Getränken sollte man lieber zu **Wasser oder zuckerfreiem Tee** greifen. Speziell grüner Tee, dem auch eine kühlende Wirkung nachgesagt wird, hilft, die Haut prall zu halten und dadurch starker Abschuppung vorzubeugen. Tipp: Eine Kanne Tee morgens auf den Schreibtisch stellen und den ganzen Tag daraus trinken. Haut und Gesundheit wird's danken!

Getty, Hersteller