

Selbstbräuner

Inhalt

Bräunen ohne Risiko - geht das?	2
Selbstbräuner: Ohne Sonne bequem zum braunen Teint.....	2
Nur frische Produkte verwenden	3
Hautbräunung nach dem "Prinzip Karamell"	3
In jeder erdenklichen Angebotsform	4
Sprays	4
Für das Gesicht	5
Für den Körper.....	6
Für die Beine.....	7
Tipps	7
Tipps rund um Selbstbräuner -Auswahl - Typgerechte Bräunung wirkt natürlich-.....	7
Anwendung - Wie, was, wo, wie oft.....	7
Nach der Anwendung - Zeit lassen und pflegen.....	8
Der Markt und Trend.....	9
Selbstbräuner legen zu	9

Bräunen ohne Risiko - geht das?

Steht der Frühling vor der Tür, erwacht mit ihm erneut der Wunsch nach einem gebräunten Teint. Die Bekleidung wird mit fortschreitendem Frühjahr langsam offener und die Blässe des Winters schnappt frische Luft. Diese Blässe ist durchaus vornehm und gesund, und eigentlich sollten wir sie den gesamten Sommer über kultivieren. So könnten wir einer vorzeitigen Alterung der Haut vorbeugen und das Risiko für Hautkrebs minimieren. Doch an diesem Punkt ist die Gesellschaft in westlichen Gefilden heute noch nicht. Spätestens bei den Vorbereitungen für den nächsten Sommerurlaub schaut "frau", den Minirock testend, fragend auf ihre ungebräunten Beine im Spiegel: "Was werden Freundinnen, Nachbarinnen und nicht zuletzt das starke Geschlecht dazu sagen oder darüber denken? - Aber waren da nicht diese Berichte von den Gefahren der UV-Strahlung?!" Und damit stehen wir erneut vor diesem immer wiederkehrenden Dilemma: Bräunen oder nicht? Und wenn ja, wie? Welche ist die schonendste Methode? Kann man die Haut optimal vor UV-Licht schützen und trotzdem braun sein? Die Antwort mag zunächst verblüffen, aber sie lautet: Ja, das geht durchaus, mit Selbstbräunern. Wenn überhaupt eine Bräunungsart aus gesundheitlicher Sicht zu empfehlen ist, dann die mit Hilfe von Selbstbräunern.

Die Bräunung der Haut wird bei Selbstbräunern durch den natürlichen und unbedenklichen Wirkstoff DHA ausgelöst. Dabei handelt es sich um ein zuckerartiges Molekül, das auch im Körper vorkommt. Ein weiterer Vorteil vom "Teint aus der Tube": Selbstbräuner können das ganze Jahr über angewendet werden.

Selbstbräuner: Ohne Sonne bequem zum braunen Teint

Seit langem ist bekannt, dass übermäßiger Sonnengenuss der Haut schadet und auch die UVA-Strahlen der Solarien die Haut vorzeitig altern lassen. Dennoch gilt braune Haut noch immer als erstrebenswertes Schönheitsideal. Ein gebräunter Teint wird mit Attraktivität und Vitalität gleichgesetzt. Noch immer halten sich deshalb ungeachtet zahlreicher Aufklärungskampagnen viele Menschen zu lange in der Sonne auf oder setzen ihre Haut ungeschützt den schädlichen UV-Strahlen aus. Die Folgen, vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung, aber auch irreparable Hautschäden bis hin zum Hautkrebs, sind dem Kopf zwar zumeist bekannt, die Entscheidung über Sonnenbaden ja oder nein jedoch trifft in aller Regel der Bauch.

Doch ein Umdenken hat bereits eingesetzt. Bei vielen ist mittlerweile der Wunsch entstanden nach Bräune ohne Reue. Immer mehr Menschen ziehen deshalb heute eine schonende Hauttönung durch Selbstbräuner der UV-Strahlung vor. Immerhin ist sie die einzige Bräunungsform, bei der auch Hautexperten grünes Licht signalisieren. Selbstbräunende Produkte können auch demjenigen helfen, die Gefahren der UV-Strahlung zu vermeiden, der sich (noch) gegen die vornehme Blässe entscheidet. Und dem, der besonderen Wert darauf legt, verschaffen sie zu jeder Jahreszeit, auch im dunklen, tristen Winter, diesen gebräunten Teint, der von vielen nach wie vor mit frischem und gesundem Aussehen gleichgesetzt wird. Diese Art der Bräune macht den Anwender zudem unabhängig von den Kapriolen des Wetters.

Die Begebenheiten, in denen der Wunsch nach einem gebräunten Teint vorhanden sein kann, sind vielfältig. Selbstbräuner kommen vor dem Start in die Freiluftsaison zum Einsatz oder werden zum

Erhalt der Urlaubsbräune angewendet. Auch bei besonderen Anlässen kann der Wunsch zur Verschönerung des persönlichen Erscheinungsbildes bestehen, im wieder anderen Fall sollen einzelne Körperteile betont werden.

Nur frische Produkte verwenden

Bei Selbstbräunern ist es wichtig, auf die Haltbarkeit und die richtige Lagerung der Produkte zu achten, sowohl beim Einkauf, als auch zu Hause. Der Hintergrund: Werden die Produkte (zu) lange gelagert, kann DHA zerfallen. Das gleiche passiert auch unter Wärmeeinwirkung - beispielsweise, wenn Sonne auf die Verpackung fällt. Die Mittel haben also nur eine begrenzte Haltbarkeit. Die meisten Anbieter empfehlen, das einmal geöffnete Produkt innerhalb von sechs Monaten zu verbrauchen - beachten Sie die entsprechende Hinweise auf den Verpackungen!

Hautbräunung nach dem "Prinzip Karamell"

Die Haut des Menschen ist komplex aufgebaut. Sie besteht aus den Schichten: Oberhaut (Epidermis), Lederhaut und Unterhautfettgewebe. Die Oberhaut ihrerseits setzt sich wiederum aus fünf Schichten zusammen. In den unteren beiden, der Stachelzellschicht und der Basalschicht, befinden sich die Melanozyten. Diese besonderen Hautzellen produzieren beim normalen Bräunungsvorgang unter der Einwirkung von Sonnenlicht den Bräunungsfarbstoff Melanin. Die fertigen Pigmente werden an die umliegenden Zellen abgegeben, dort im Zellplasma eingelagert und sorgen damit für die begehrte Tönung. Zugleich erhöhen die Pigmente den Eigenschutz der Haut vor UV-Strahlung.

Selbstbräuner dagegen wirken anders. Sie bräunen unabhängig von der Sonneneinstrahlung und zwar rein äußerlich, das heißt, an der Oberfläche der Haut. Ihr wichtigster Inhaltsstoff ist **Dihydroxyaceton** (DHA), ein aus Glycerin gewonnener, farbloser Zucker, der auch im Stoffwechsel des Menschen vorkommt. DHA reagiert mit den freien Aminosäuren und Proteinen im Keratin der Hautzellen. In einer so genannten Maillard-Reaktion entstehen braune Farbstoffe, sog. Melanoide. Die Reaktion beginnt sofort nach dem Auftragen. Das Ergebnis wird nach etwa 3 bis 6 Stunden, bei einigen Produkten bereits nach einer Stunde, sichtbar: Es bildet sich eine Braunfärbung der obersten Zellschichten der Hornschicht. Die Hornschicht ist die äußerste der fünf Oberhautschichten. Darunter liegen noch Glanzschicht, Körnerzellschicht, Stachelzellschicht und Basalschicht. Je höher die DHA-Konzentration - sie liegt je nach Produkt zwischen zwei und sechs Prozent - desto schneller entwickelt sich die Bräune und desto tiefer ist der Farbton. Die erzielte Tönung ist lichtecht, sie hält zwischen drei und fünf Tagen an. Die Zellen der äußeren Hautschicht werden fortwährend erneuert und lösen sich schließlich als Hautschüppchen ab. So verschwindet die Bräune aus der Flasche nach und nach wieder und spätestens nach zehn bis fünfzehn Tagen ist die Haut wieder vollständig entfärbt.

Der gesamte Bräunungsvorgang mit DHA greift nicht in lebende Hautzellen ein, die Zellen der Hornschicht besitzen bereits keinen Zellkern mehr. Die schon abgestorbenen Zellen der Hornschicht werden nach und nach von der Körperoberfläche abgestoßen und aus den tieferen Hautschichten kontinuierlich neu nachgeschoben. Diese Art der Bräunung gilt daher als unbedenklich; auch Langzeitwirkungen sind nach derzeitigem Kenntnisstand nicht zu befürchten. Aber Vorsicht, etwas anderes gilt es zu beachten: Die durch Selbstbräuner erreichte Hauttönung schützt nicht vor UV-

Strahlen! Im Gegensatz zur natürlichen Hautbräunung durch Melanin wird mit DHA keine Schutzwirkung gegen Sonnenbrand erreicht. Legt oder begibt man sich in die Sonne, muss zusätzlich für angemessenen Lichtschutz gesorgt werden. Dazu wie gewohnt Sonnenschutzmittel mit hohen Lichtschutzfaktoren und ausgewogenem UVA-Schutz verwenden. Es gibt aber auch Selbstbräuner, die mit einem UV-Filter angereichert sind.

Ein weiterer selbstbräunender Wirkstoff ist **Erythrulose**. Dieser biotechnologisch gewonnene Zucker (Ketozyucker = Einfachzucker mit Carbonylgruppe $>C=O$) wird ebenfalls in vielen Produkten eingesetzt, entweder allein oder in Kombination mit DHA. Erythrulose ist chemisch gesehen stabiler als DHA. Das hat zur Folge, dass der Bräunungsvorgang langsamer abläuft. Die Bräunung stellt sich daher nicht innerhalb von Stunden, sondern in ein bis zwei Tagen ein. Die dann entstandene Färbung der Haut allerdings, so sagt man, sei gleichmäßiger, langanhaltender und erscheine natürlicher. Erythrulose kommt beispielsweise in Gesichtskosmetik zum Einsatz.

In jeder erdenklichen Angebotsform

Seit vielen Jahren auf dem Markt, können moderne Selbstbräuner heute mehr und mehr durch gute kosmetische Ergebnisse überzeugen. Ausgeklügelte Rezepturen bewirken mittlerweile bei der Mehrzahl der Produkte eine gleichmäßige, fleckenlose und natürlich wirkende Bräune, vorausgesetzt sie werden möglichst gleichmäßig auf der Haut verteilt. Die Produkte lassen sich leicht auftragen, duften dabei zumeist angenehm und erfüllen zum Teil Zusatzaufgaben, wie etwa die Pflege trockener Haut.

Selbstbräuner stehen heute in unzähligen Varianten zur Verfügung. Sie werden für sehr helle bis sehr dunkle Hauttypen, für die Anwendung am ganzen Körper, für einzelne Körperpartien oder für das Gesicht angeboten. Es kann zwischen verschiedenen Bräunungsintensitäten gewählt werden. Je nach Hauttyp bzw. Hautzustand sowie der individuellen Vorliebe können unterschiedliche Darreichungsformen ausgewählt werden. Selbstbräuner gibt es als Gel ebenso wie als Emulsion, Creme oder Schaum. En vogue sind derzeit Selbstbräunungssprays, die recht praktisch in der Anwendung sind. Bei den Zutaten finden sich neben DHA und bekannten Inhaltsstoffen zur Hautpflege auch neu entwickelte Pflegestoffe, Düfte und zum Teil sogar glitzernde Extras wie Goldstaub und Perlmutter. Die Auswahl des geeigneten Selbstbräuners trifft man am besten nach dem Anwendungszweck, der individuellen Hautbeschaffenheit und persönlichen Vorlieben. Im Zweifelsfall hilft fachkundige Beratung durch das Verkaufspersonal.

Sprays

Jüngster Bestandteil des Selbstbräunungs-Segments sind Sprays. Sie haben sich aufgrund ihrer recht einfachen und bequemen Anwendbarkeit auf Anhieb am Markt durchgesetzt. Auch bei der Technik hat sich etwas getan: Feinstzerstäubende, moderne Sprühköpfe sollen dauerhaftes Spraysen aus unterschiedlichen Neigungswinkeln ermöglichen. Das ist wichtig für ein gleichmäßiges und streifenfreies Auftragen des Produkts. Weitere Vorteile von Sprays: Sie lassen sich meist gut dosieren und ziehen wie Gels schnell ein. Neben Sprühcreme und Sprühlotion sind auch ölfreie Varianten erhältlich, die fettige und zu Pickeln neigende Haut vor der Bildung von Mitessern und Mallorca-Akne schützen. Sie trocknen nach dem Aufsprühen innerhalb von etwa zehn Minuten und sind zum Teil

mit Zusatzstoffen wie den Vitaminen A, C und E angereichert. Einige Produkte hinterlassen darüber hinaus einen schimmernden Glanz auf der Haut. Seit wenigen Jahren sind auf dem Markt auch Selbstbräunungssprays mit Designer-Duftnoten oder recht natürlich duftenden Pflanzenextrakten, zum Beispiel Aprikose oder Vanille, erhältlich. Wichtig ist es, vor dem Sprühen sicherzustellen, dass sich keine dauerhaft färbbaren Gegenstände im Bereich des Sprühnebels befinden.

Auch bei den Sprays gibt es besonders schnell wirksame Produkte: Die neuartigen Formeln der "Blitzbräuner" rufen im Idealfall bereits nach ein bis zwei Stunden die gewünschte Hautfärbung hervor. Um die Haltbarkeit der Bräunung zu verlängern werden den Produkten spezielle Pflanzenwirkstoffe zugesetzt. Pflegestoffe versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und sollen helfen, sie samtig, weich und zart zu halten. Flink sind die Rapid-Sprays auch in der Anwendung: Sie ziehen sofort ein, fetten nicht und hinterlassen kein klebriges Gefühl auf der Haut. Neben farblosen Sprühversionen sind Express-Sprays auch in vorgetönten Varianten als Creme oder Liquid sowie mit unterschiedlich hohen Lichtschutzfaktoren zu haben.

Für das Gesicht

Sie wollen gar keine Ganzkörperbräune, sondern nur eine frische Gesichtsfarbe und ein honigfarbenes Dekolleté für einen besonderen Anlass? Auch dafür hält der Markt spezielle Produkte bereit: Selbstbräuner speziell für das Gesicht. Sie werden vorrangig in Cremeform angeboten. Innerhalb weniger Stunden, so versprechen die Hersteller, verleihen sie eine gleichmäßige und natürliche Bräune. Und immer öfter gelingt das auch. Mit ein klein wenig Übung lässt sich zumeist eine recht akzeptable bis gute Bräunung erzielen. Ebenfalls für die Anwendung im Gesicht sind Gel-Cremes vorgesehen. Bei all diesen Anwendungen den Hals nicht vergessen.

Mit unterschiedlich hohen Anteilen an DHA sind die Gesichtsbräuner auf verschiedene Hauttöne abgestimmt. Einige Rezepturen hingegen verzichten ganz auf den Einsatz von DHA und setzen stattdessen ausschließlich auf pflanzliche Bräunungs-Wirkstoffe. Um die Hautfärbung konstant auf dem gleichen Niveau zu halten, wird empfohlen diese Produkte täglich anzuwenden. Ist der Selbstbräuner getönt, wird die Wirkung sofort sichtbar. Die getönten Varianten können außerdem helfen, die Produkte gleichmäßiger aufzutragen. Selbstbräuner mit Glitzer- und Goldpartikeln verhelfen insbesondere am Abend zu einem "glanzvollen" Auftritt.

Die meisten Selbstbräuner für das Gesicht verfügen über eine zusätzliche Pflegewirkung. Die Produkte sind in der Regel einer guten Tagescreme vergleichbar und beinahe ebenso unkompliziert in der Anwendung. Auch Konsistenz und Hautverträglichkeit sind vergleichbar. Spezielle Rezepturen sollen den natürlichen Feuchtigkeitshaushalt unterstützen, ein Austrocknen der Haut verhindern und sie zart und geschmeidig machen. Antioxidanzien und Vitaminzusätze sollen zudem freie Radikale bekämpfen und vor vorzeitiger Hautalterung schützen. Andere Inhaltsstoffe versprechen einen hautverfeinernden und -glättenden Effekt.

Für den Körper

Die meisten Selbstbräunungsprodukte können am ganzen Körper angewendet werden. Ideal für die trockene Haut sind selbstbräunende Cremes, die zusätzlich mit hochwertigen Wirkstoffkomplexen angereichert sind. Sie enthalten beispielsweise Feuchthaltefaktoren, Öle, Vitamine und Radikalfänger. Diese Bestandteile verbinden den reinen Bräunungsvorgang mit der notwendigen Pflege der Haut. Eine Creme ist auch ideal für die Anwendung auf Gesicht, Hals und Dekolletee, weil sie sich aufgrund ihrer etwas festeren Konsistenz präziser auftragen lässt.

Flüssige Selbstbräunungs-**Emulsionen** sind in der Konsistenz einer Körperlotion ähnlich. Ihr Vorteil: sie sind dünnflüssiger als eine Creme und lassen sich leicht auch auf größeren Hautarealen verteilen. So gelingt das Auftragen auch hier gleichmäßig. Die Emulsionen werden als Milch, Fluid oder Lotion angeboten. Auch ihnen sind häufig feucht haltende und pflegende Inhaltsstoffe zugesetzt. Rückfettende Lipid-Komplexe zum Beispiel sollen die Haut zart und geschmeidig machen, Vitamin E und Beta-Carotin vor lichtbedingter Hautalterung schützen.

Für Anwender mit fettiger Haut sind **ölfreie** Selbstbräunungs-Lotionen ideal. Zur Hautpflege enthalten sie unter anderem verkapselte Aminosäuren und Wirkstoffe, die ein Austrocknen der Haut verhindern, zum Beispiel Aloe Vera, Panthenol, Hyaluronsäure sowie Pflanzenextrakte und -öle. Einige Emulsionen sollen der Haut, über die reine Pflegewirkung hinaus, einen seidig-zarten Schimmer verleihen. Unterschiedlich gehandhabt wird der Zusatz von Lichtschutzfiltern. Deshalb sollte man sich vor einem Sonnenbad unbedingt vergewissern, ob die Haut zusätzlich geschützt werden muss. Das ist in aller Regel der Fall.

Selbstbräunungs-**Gels** sind ebenfalls auf Verwendergruppen mit fettiger und Mischhaut zugeschnitten. Häufig ohne Parfum-Zusatz, eignen sie sich meist auch für empfindliche Haut. Die fettfreien, leichten Produkte lassen sich gleichmäßig auftragen und ziehen besonders schnell ein. Auch sie versorgen die Haut oftmals zusätzlich mit Vitaminkomplexen und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen, zum Beispiel Algen- oder Sojaproteinen. In einigen Fällen kommen Lichtschutzfilter unterschiedlicher Höhe hinzu. Auch hier kann die zusätzliche Anwendung von Sonnenschutzmitteln erforderlich sein. Instant-Gels stellen die schnell wirkende "Express"-Variante dieser Darreichungsform dar.

An einigen Stellen des Körpers ist die Haut dicker als an anderen. Diese Bereiche können sich bei der Anwendung eines Bräunungsproduktes sichtbar dunkler verfärben. Um das zu verhindern, kann vor dem Selbstbräuner auf Ellenbogen, Knie und Fersen eine leichte Körperlotion aufgetragen werden oder die einschlägigen Stellen mit einem weichen Tuch nach dem Auftragen leicht abgerieben werden.

Ein bisschen nervig kann die Wartezeit sein, bis alles vollständig eingezogen ist. Da muss man/frau schon mal bis zu einer halben Stunde Zeit mitbringen. Wenn man Glück hat, kann es auch mit zehn Minuten getan sein. Doch die nötige Zeit sollte man sich in jedem Fall nehmen, damit nichts an die Kleidung kommt.

Für die Beine

Braune Beine wirken schlanker und bringen kurze Röcke und Shorts besonders zur Geltung. Die Kombination gebräunte Arme und weiße Beine sieht zudem nicht sehr sexy aus. Deshalb bietet der Markt auch Selbstbräuner speziell für die Anwendung an den Beinen an. Sie sind in der Regel ölfrei und ziehen daher schnell ein. Sind sie getönt, legen sie, wie eine Strumpfhose, sofort eine braune Färbung auf die Haut. Andere Produkte enthalten lichtreflektierende Pigmente, die der Haut einen seidigen Glanz verleihen sollen. Bei großen Flächen wie Beinen oder Rücken sind Sprays eine gute Wahl, weil sich der Nebel gleichmäßig auf der Haut verteilt.

Tipps

Tipps rund um Selbstbräuner -Auswahl - Typgerechte Bräunung wirkt natürlich-

Der Tönungsgrad der Creme sollte zum Typ passen. Für ein natürliches Bräunungs-Ergebnis sollte man zunächst zu einem helleren Farbton greifen und das Resultat abwarten. Einen Anhaltspunkt für die Auswahl des richtigen Selbstbräuners bietet eventuell noch vorhandene Urlaubsbräune. Selbstbräuner für dunkle Hauttypen, also mit hohen DHA-Anteilen, lieber nur bei einem naturbraunen Teint verwenden. Bei heller Haut reichen meist zwei Prozent DHA. Die Bräune aus der Flasche wirkt einfach am natürlichsten, wenn sie zum Hauttyp passt. Ist die Tönung nicht intensiv genug, kann der Vorgang wiederholt oder eine dunklere Tönung gewählt werden.

Personen mit sehr heller Haut erzielen eine natürlichere Färbung, wenn der verwendete Selbstbräuner Antioxidantien, zum Beispiel Vitamin E, enthält. Das Bräunungsresultat hängt außerdem von der Durchblutung und dem Fettgehalt der Haut sowie von der Dicke der Hornschicht ab. Es kann, je nach individueller Disposition, eine bräunliche, rötliche oder gelbliche Ausprägung haben.

Für trockene Haut gibt es Selbstbräuner mit Feuchthaltefaktoren. Das kann die vorherige Anwendung einer Feuchtigkeitscreme ersparen.

Anwendung - Wie, was, wo, wie oft

Bei der Anwendung am Körper wird der Selbstbräuner streichend aufgetragen. Zur Intensivierung der Tönung wird die Anwendung wiederholt, anfangs etwa alle zwei Tage. Ist der gewünschte Bräunungsgrad erreicht, genügt ein Auftrag pro Woche.

Zum Bräunen des Gesichts wird der Selbstbräuner auf Stirn, Nase und Kinn aufgetupft und in kreisförmigen Bewegungen von der Mitte nach außen verteilt. Dabei den Übergang vom Kinn zum Hals sorgfältig verwischen. Im Bereich von Falten, beispielsweise denen zwischen Mund und Nase, sollte der Selbstbräuner dünn verwendet werden. Diese Stellen färben sich sonst dunkler als die übrige Haut. Augenbrauen und Haaransatz sollten ausgespart werden, da sich der Selbstbräuner zwischen den Haaren sammelt und die Haut dort dunkler färbt. Helles Haar und helle Härchen können zudem unter Umständen sichtbar getönt werden. Zum Schutz der behaarten Partien verwendet man etwas Allzweckcreme, die nach dem Einziehen des Produkts einfach wieder abgewischt wird. Selbstbräuner, der versehentlich auf die behaarten Stellen gekommen ist, wird mit

einem feuchten Tuch entfernt. Bis zum Erreichen der gewünschten Färbungsintensität wird der Selbstbräuner täglich angewendet, anschließend in größeren Abständen, in etwa alle drei bis vier Tage.

Auf den Händen wird der Selbstbräuner mit einem Wattebausch aufgetragen. Dabei die Zwischenräume der Finger nicht vergessen. Doch Vorsicht: Eine zu dunkle Färbung wirkt leicht unnatürlich. Deshalb nur ganz sacht mit dem Wattebausch über die hellere Haut zwischen den Fingern streichen.

Zum Bräunen der Beine beginnt man mit dem Auftragen des Selbstbräuners an den Füßen und verteilt ihn mit streichenden Bewegungen nach oben weiter.

Gleich auf welcher Körperpartie: Selbstbräunungsprodukte sollten großzügig, aber nicht zu üppig aufgetragen werden. Dabei ist auf eine rasche und ebenmäßige Verteilung zu achten. Die Produkte sehr sorgfältig verteilen, damit die Bräunung gleichmäßig erfolgen kann. Wurde den Selbstbräunern früherer Zeiten teils zu Recht nachgesagt, dass das Ergebnis niemals ohne Flecken und Streifen ausfiel, sind die heutigen Produkte deutlich besser geworden. Allein die Sorgfalt des Anwenders ist unumgänglich.

Optimal aufbringen lassen sich die Produkte mit Einweghandschuhen, Schwämmchen oder Wattebausch. Werden sie ohne Hilfsmittel eingerieben, müssen die Hände anschließend gründlich gewaschen werden - auch zwischen den Fingern und um die Nägel! Die Nagelhäute können sonst dunkler gefärbt erscheinen. Dabei verwendet man am besten Seife und eine Handbürste. Andernfalls können unnatürliche Flecken auf den Handinnenflächen und bräunliche Ränder unter den Nägeln zurückbleiben.

Die Einfärbung der Haut fällt umso stärker aus, je dicker die Hornschicht ist. An Ellenbogen, Knien und Knöcheln sollten Selbstbräuner daher nur sehr sparsam eingesetzt werden. Auch die Fersen und die Übergänge zur Fußsohle können sich deutlich dunkler färben, da die Haut an diesen Körperstellen dicker ist. Alternativ kann man diese Partien vorher mit einer Feuchtigkeitscreme oder einer Lotion einreiben. Eventuelle Überschüsse des Selbstbräuners werden mit einem weichen Kosmetiktuch abgenommen.

Ist trotz aller Vorsicht beim Auftragen des Selbstbräuners eine Panne passiert, hilft ein erneutes Peeling. Damit kann man Flecken oder Streifen zwar nicht völlig retuschieren, aber doch etwas lindern.

Nach der Anwendung - Zeit lassen und pflegen

Beim anschließenden Händewaschen nach dem Auftragen die Handinnenflächen sehr gründlich abwaschen, sonst können Flecken entstehen. Werden auch Arme und Hände getönt, die Handoberseite nicht zu stark abwaschen. Am Handgelenk könnte sich sonst ein sichtbarer Übergang von der selbstgebräunten Haut an den Armen zur weniger getönten Haut der Handrücken in Form eines deutlichen Farbwechsels ausbilden.

Damit keine Farbspuren an der Kleidung entstehen, sollte man nach dem Auftragen des Selbstbräuners so lange mit dem Anziehen warten, bis er vollständig eingezogen ist. Das kann

zwischen zehn und dreißig Minuten dauern. Zwar bringt die Waschmaschine ab 40 Grad Celsius die Selbstbräuner in aller Regel wieder aus Baumwollbekleidung heraus. Anders kann das jedoch bei anderen Materialien wie Seide, Wolle oder Synthetik ausfallen. Hier kann die Verschmutzung dauerhaft sein.

In den ersten drei Stunden nach dem Auftragen weder Duschen noch Baden, sonst können sich Flecken bilden. Auch schweißtreibende Tätigkeiten, zum Beispiel Sport, sind in dieser Zeit zu vermeiden.

Mit der "künstlichen" Bräune ist es wie mit der Sonnenbräune: Auf geschmeidiger Haut hält sie länger. Sind einem Selbstbräunungs-Produkt keine weiteren Pflegezusätze zugefügt, trägt man nach der Anwendung eine Feuchtigkeitscreme oder Bodylotion auf. Allerdings nicht zu früh, damit der Selbstbräuner vollständig eingezogen ist und die Haut genügend Zeit hat, mit den bräunenden Wirkstoffen zu reagieren. Reichhaltige Körperlotions oder feuchtigkeitsspendende Cremes pflegen die Haut nicht nur, sie verzögern auch den Abschuppungsprozess der obersten Hautschicht. Die Bräune bleibt so gleichmäßig schön und hält länger.

An den Beinen zeigen sich die Anzeichen von Entfärbung zuerst. Grund: Die Unterschenkel sind das trockenste Hautareal des Körpers. Deshalb wird das Abschilfern der überschüssigen Hautschüppchen hier schneller sichtbar als an Rücken oder Armen. Reichhaltige Pflege kann den Entfärbungsprozess zwar nicht stoppen, sorgt aber für eine glattere Optik.

Im Prinzip kann ein Selbstbräuner beliebig oft angewendet werden. Im allgemeinen empfiehlt es sich, zwischen den Anwendungen immer mal ein paar Tage Pause zu machen. So kann ein scheckiger Effekt vermieden werden. Und nie vergessen: In der Sonne zusätzlich Sonnenschutzmittel verwenden. Selbstbräuner und der durch diese Produkte gebräunte Teint bieten keinen Schutz vor UV-Strahlung. Einige Produkte enthalten jedoch Lichtschutzfilter - beachten Sie die Angaben auf den Verpackungen.

PS: Wenn sich gar keine Bräune einstellen will, kann das auch am Hauttyp liegen. Bei einigen Anwenderinnen (ca. 10 %) reagiert die Haut auf Selbstbräunungspräparate nicht. Es stellt sich keinerlei Tönung ein. Warum das so ist, weiß man bislang nicht genau. Man vermutet, dass die betroffenen Menschen die erforderlichen Eiweiße in der Haut nicht in ausreichender Menge produzieren.

Der Markt und Trend

Selbstbräuner legen zu

Der Trend zur modisch gebräunten Haut einerseits und das zunehmende Bewusstsein über die Gefahren des ungehemmten Sonnengenusses andererseits sorgen für ideale Rahmenbedingungen für das Wachstum des Selbstbräuner-Segments. Zudem wünschen sich viele Verbraucher eine als gesund und sportlich eingestufte braune Hauttönung rund um das Jahr. Aus diesen Gründen steigt die Nachfrage nach unbedenklichen und gleichzeitig pflegenden Selbstbräunungsprodukten, die ebenso problemlos und einfach anzuwenden sind wie Hautpflegeprodukte oder Sonnenschutzmittel. Allein von 1999 bis 2002 legten Selbstbräuner um etwa 38 Prozent zu. Damit lagen sie im

Sonnenkosmetik-Markt zu diesem Zeitpunkt bei einem Anteil von 9 Prozent mit steigender Tendenz.

Der deutsche Markt für Sonnenkosmetik insgesamt wuchs im Jahr 2006 auf 128 Millionen Euro. Das "wachstumsstärkste Segment" des Marktes für Sonnenkosmetik waren dabei die Selbstbräuner mit einem Plus von mehr als fünf Prozent. Im Jahr 2006 machten Selbstbräuner bereits knapp ein Fünftel des Marktes für Sonnenkosmetik aus. Die Bräune aus der Flasche kommt offensichtlich an. Nach Angaben des Industrieverbandes Körperpflege- und Waschmittel e.V. liegt der Jahresumsatz für Selbstbräuner bei rund 26 Millionen Euro.

Trend: Es lebe die Convenience (Bequemlichkeit)

Ob Sprays, farbige Cremes oder Schäume: Das Sortiment an Selbstbräunungsprodukten wächst stetig. Die relativ "jungen" Sprays haben sich rasch zum Renner unter den Selbstbräunungsprodukten entwickelt. Besonders erfolgreich sind die Express-Pump-Sprays auf Emulsions-Basis. Diese dünnflüssigen Formulierungen lassen sich leicht verteilen, sind wenig fettend und ziehen schnell in die Haut ein. Außerdem gibt es Sprays auf Basis wässriger- oder wässrig-alkoholischer Lösungen sowie herkömmliche, dickflüssigere Emulsionen in Sprayform.