



# S NNEN

# GEFLÜSTER

Die 15 Insider-Strategien  
für deinen perfekten Hautschutz  
für Null (o) Euro.

FÜR SONNEN UND  
HAUTLIEBHABER.INNEN

Haut & Vitaltrainerin  
Nicole



# INHALT

Ausführliche Haut-Typ Tabelle für deinen passenden Lichtschutz

Info zum UV-Filter und UV Index

Haut-Folgen

Die 6 häufigsten Fragen und Antworten zur Sonnenpflege

Die 15 besten Tipps für deine schöne Bräune

Bonus: So schützt du dein Kind richtig

**Haut & Vitaltrainerin  
Nicole**



HI, ICH BIN

**NICOLE**

Seit 1994 beschäftige ich mich mit gesundem Hautschutz in der Sonne. In dem Jahr war ich nämlich in Clearwater Beach, in Florida. Selbst hier zu Hause in Westfalen, bekam ich damals ruckzuck einen Sonnenbrand und kämpfte regelmäßig während und nach dem Schwimmbad-Besuch mit meiner Sonnenallergie.

Keine guten Voraussetzungen, im Golf von Mexiko schwimmen zu gehen. - und ich bekam die Quittung.



Ich wusste damals nicht, dass sich Salzkristalle im T-Shirt festsetzen und das Sonnenlicht darum gebündelt wie durch eine Lupe auf meine Haut traf. Ich bin stolz mit Sonnencreme, Cappy und T-shirt ins Wasser gegangen. Das Ergebnis war ein ganzer Rücken voller Brandblasen. Mein Urlaub war gelaufen.

DAS soll dir nicht passieren - und darum bekommst du hier die wichtigsten Infos für deine gesunde Bräune.



Seit 1997 unterstütze ich meine Kund:innen in ihrem Outdoor-Lifestyle.

Unsere Erfolge:

- Kein Sonnenbrand
- Keine Sonnenallergie
- Gesunde Bräune
- Strahlend frische Haut



# SONNE

...macht schön und alt



Sobald sie sich "endlich" im Frühjahr zeigt, steigt sofort unsere Laune. Wir sind gut drauf, bleiben gerne draußen und genießen die Zeit im Garten, mit dem Fahrrad oder unterwegs. Weg mit den Winterklamotten, "Hallo T-Shirt." Kurz und gut: Unsere Glücks-Hormone feiern die neue Jahreszeit.

Doch die Sonne hat auch ihre "Schattenseiten." Das spürt insbesondere unsere Haut, war sie doch in den vergangenen Monaten gut verpackt und vor Tageslicht geschützt. Sie hat noch keinen Eigenschutz aufbauen können, die Melaninproduktion für die Bräune ist noch im Winterschlaf und die Lichtempfindlichkeit ist hoch. Genau jetzt ist der richtige Umgang mit der Sonne gefragt, um im Frühling nicht die ersten Haut-Zellen zu verbrennen.



# LICHT SCHUTZ

## Haut-Typ - Tabelle

\* nach äußerlichen Merkmalen



Eigen- schutz- zeit	Merkmale (Haare, Augen, Haut im Winter)	Sonnen- brand	Hautbräune Eigenschutz	Empfehlung LSF
5 -10 Min	rötl. oder blonde Haare, Sommer- sprossen, sehr helle Haut, helle Augen (blau, grün)	immer Sonnen- brand	bräunt nicht kaum Eigenschutz	LSF 50 / 30 Sun Blocker
ca. 20 Min.	blond, helle Haut, manchmal Sommer- sprossen, meist helle aber auch braune Augen	fast immer Sonnen- brand	schwache Bräunung wenig Eigenschutz	LSF 50 / 30 Sun Blocker
ca. 30 Min	dunkelblonde, brünette oder dunkle Haare, leicht bräunliche Haut, braune Augen	neigt eher selten zu Sonnenbrand	gute Pigmen- tierung, bräunt schön, guter Eigenschutz	mind. LSF 30 oder mehr
ca. 40 Min.	dunkelhaarig, von Natur aus dunkle Haut (auch "oliv- farben") meist dunkle Augen	so gut wie nie, Ausnahme	sehr gute dunkle Pigmentierung, immer Bräune ausgezeichneter Eigenschutz	mind. LSF 20 oder mehr

**Typ I** = keltischer Typ (ca. 2% der Bevölkerung)

**Typ II** = germanischer Typ (ca. 12% der Bevölkerung)

**Typ III** = Mischtyp oder mitteleuropäischer Typ  
(ca. 78% der Bevölkerung)

**Typ IV** = mediterraner Typ (ca. 8% der Bevölkerung)



# UV-FILTER

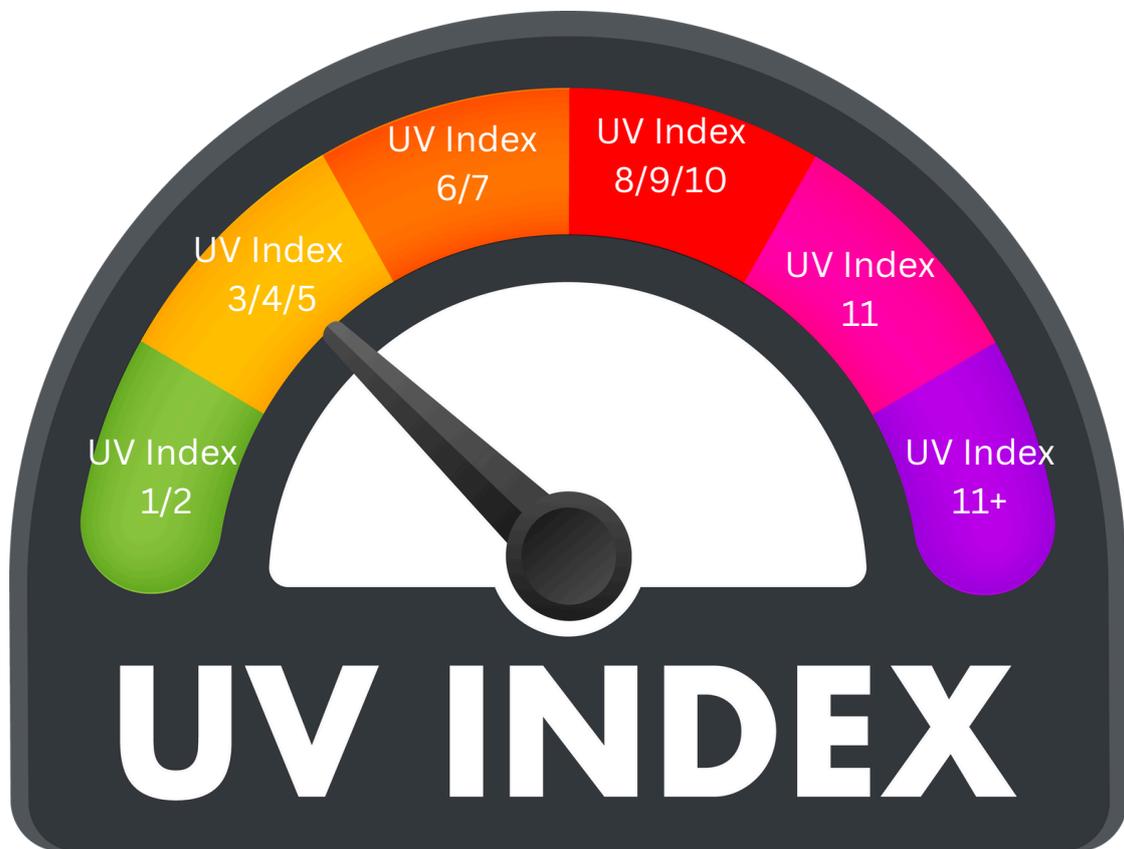
UV-Filter verlängern den eigenen Hautschutz, schützen vor Sonnenbrand und um die Zeit kannst du länger in der Sonne bleiben.

Dafür ist es wichtig, deine Eigenschutzzeit zu kennen: Also welcher Hauttyp bist Du?

Ein Beispiel: du bist ein heller Hauttyp und kannst ca. 10 Minuten „gefahrlos“ in der Sonne bleiben. Wenn du dann den LSF 30 verwendest, rechnest du  $10 \text{ Minuten Eigenschutz} \times \text{LSF } 30 = 300 \text{ Minuten}$  bedeuten 5 Stunden Sonnenschutz.

Je nach UV-Index solltest du die Zeit z. Bsp. am Meer bis max. 70% ausreizen.

Der UV-Index gibt an, wie hoch die tatsächliche Strahlen-Belastung ist. Jede Wetter-App auf dem Handy zeigt dir den jeweiligen UV-Index-Tageswert für deine Region. Je höher er ist, desto mehr verringert sich die Zeit, die du trotz Lichtschutzfaktor in der Sonne bleiben solltest.



\*Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz

# STÄRKE DER UV-STRAHLUNG

Die UV-Strahlen erreichen in unterschiedlicher Stärke die Erdoberfläche. Je höher der Index, desto stärker die Strahlung, desto höher die Gefahr von Sonnenbrand und anderen Hautschäden.

In jeder gängigen Wetter-App kannst du dir für deine Region deinen UV-Index täglich anschauen.

## **UV Index 1/2: KEIN SCHUTZ ERFORDERLICH**

Gefahrloser Aufenthalt draußen möglich.

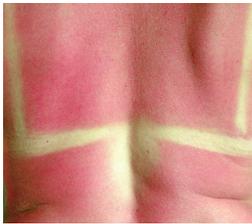
## **UV Index 3/4/5 MITTEL und 6/7 HOCH: SCHUTZ ERFORDERLICH**

In der Mittagszeit Schatten suchen, entsprechende Kleidung wie Hut und Sonnenbrille tragen und Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden.

## **UV Index 8/9/10: SEHR HOCH und 11 sowie 11+ EXTREM SCHUTZ ABSOLUT NOTWENDIG**

In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten. Unbedingt Schatten suchen. Entsprechende Kleidung wie Hut und Sonnenbrille sowie Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor sind dringend nötig.

# HAUT FOLGEN



---

Sonnenbrand,  
lichtbedingte  
Hautalterung



---

Schwächung des  
Bindegewebes,  
Falten, Cellulite



---

Schädigung durch  
erweiterte Blutgefäße



---

Altersflecken, Hautkrebs

# FRAGEN



Wie lange ist Sonnencreme haltbar?

Auf der Rückseite der Creme ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum, das mit dem Tag der Herstellung beginnt. Meine Empfehlung ist, die Creme ca. 6-12 Monate nach dem Öffnen zu verbrauchen, da die Wirkung der UV-Filter nachlassen.

Kann Sonnencreme schlecht werden?

Ja, auf jeden Fall. Wenn sie einen starken Geruch entwickelt, sich verfärbt oder sogar ranzig wird, dann solltest du sie nicht mehr nehmen. Denn eine umgekippte Creme kann auf der Haut zu Irritationen und Ausschlägen führen. Außerdem lässt die Schutzwirkung der enthaltenen UV Filter nach – und sie soll uns ja davor schützen, dass unsere Hautzellen nicht verbrennen.

Macht es Sinn, fürs Gesicht eine andere Sonnencreme als für die Körperhaut zu verwenden?

Unsere Gesichtshaut hat zwar grundsätzlich andere Pflege-Bedürfnisse, als unsere Körperhaut. Aber für den reinen Lichtschutz, den wir damit aufbauen wollen, kann EINE Creme verwendet werden.

Wie verwende ich Sonnencreme, wenn ich Unreinheiten oder Akne habe?

Mein erster Tipp: Lass dein \*Hautbild analysieren und den tatsächlichen Pflege-Bedarf feststellen. Mit deiner hyperpersonalisierten Systempflege kannst du dein Hautbild optimieren, die Arbeit deiner Talgdrüsen normalisieren, deine Poren verkleinern und die Entzündungen und Rötungen verringern. Bei der Verwendung von Sonnencremes achte auf ölfreie, anti-komedogene Cremes mit leichten Texturen. \*Buch` dir deinen kostenfreien Hautanalyse-Termin bei mir. Ich zeige dir, wie du deine Akne in den Griff bekommst.

Wie schütze ich meine Haare und Kopfhaut, auch bei einer Glatze?

Wenn du eine Glatze hast, ist das Risiko für einen Sonnenbrand besonders hoch. Selbst bei kurzen Haarstoppeln kann dir die Kopfhaut unten drunter verbrennen. Da lautet meine Empfehlung auf jeden Fall einen hohen LSF 50 zu benutzen und am besten auch noch ein Cappy aufzusetzen. Bei zu viel Sonne kann nämlich die Kopfhaut austrocknen, was dann wiederum zu Haarausfall führen kann. Gerade lichte Hautstellen auf dem Kopf sind besonders empfindlich und die UV Strahlen sind mittlerweile so stark, dass sie hier zu Hautkrebs führen können.

Was ist der Unterschied zwischen teuren und preiswerten Sonnencremes?

1. Gibt es unterschiedliche Filter-Arten wie physikalische oder organische Filter
2. Es gibt Wirkstoffe, die z. Bsp. auf Hawaii schon verboten sind, weil sie die Korallenriffe beschädigen. HIER werden sie aber in Sonnencremes verarbeitet, die sich die Kunden auf die Haut auftragen.
3. Wenn es um reinen Sonnen bzw. UV-Filter-Schutz geht, tun es womöglich auch preiswerte Produkte. Doch wenn du Wert darauf legt, dass deine Haut mit Breitband –Filtern gegen die Sonne geschützt, gleichzeitig gepflegt, beruhigt und das lichtbedingte Hautaltern hinausgezögert wird, dann machen schon leistungsstarke Produkte mehr Sinn.

Die Sensibilität gegenüber der Sonneneinstrahlung wird immer höher. Lichtbedingte Hautalterung, Sonnenallergien oder Hautkrebs nehmen zu und darum ist es wichtig, seiner Haut ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit in der hellen Jahreszeit zu schenken.  
Hol` dir einen kostenfreien Beratungs-Termin in meinem Studio (oder online) und geh`auf Nummer sicher.





# DIE 15 BESTEN TIPPS FÜR DEINE SCHÖNE BRÄUNE

- Unbedingt ca. 30 Minuten eincremen, BEVOR du in die Sonne gehst. Die UV-Filter benötigen solange, bis sie ihren vollen Schutz aufgebaut haben.
- Behutsam und langsam die Sonnen-Dosis steigern, parallel dazu kann der Lichtschutzfaktor verringert werden
- Wasser, weißgekalkte Wände, weißer Sand, Kies und Schnee reflektieren die Sonnenstrahlen um ein Vielfaches. Durch gewöhnliches Fensterglas können bis zu 90% der UV Strahlen dringen - daher ist Sonnenpflege auch im Wintergarten ratsam.
- Je nach Sonnenlicht und Wetterbedingungen können UV-Strahlen 1 - 3 m unter die Wasseroberfläche eindringen.

# DIE 15 BESTEN TIPPS FÜR DEINE SCHÖNE BRÄUNE

- Das Nachcremen nach dem Baden dient der Haut-Versorgung von Fett und Feuchtigkeit. Den UV-Schutz kann die Haut nur 1x täglich aufbauen und wird dadurch nicht verlängert. Tipp: Salzwasser abspülen und dann trocken tupfen, weniger reiben.
- Aufgepasst bei Salzwasser! Die Salzkristalle bleiben im Stoff und verursachen eine zusätzliche Lichtreflexion auf der Haut. Das kann über einen Sonnenbrand hinaus zu Brandblasen führen.
- Auf Parfüms, Deodorants und Erfrischungstücher in der Sonne verzichten: Sie können aufgrund chemischer Verbindungen zu Pigmentflecken führen
- Genussgifte wie Alkohol, Kaffee und Nikotin können aufgrund der erhöhten Haut-Sensibilität in der Sonne Allergien verschlimmern
- Erhöhte Durchblutung, Schweißproduktion und sensible Haut kann auch bei scharfen Speisen in der Sonne reizempfindlicher reagieren
- Textilien schützen nur bedingt vor UV-Strahlen: Trockener Baumwollstoff lässt 5-20% der Strahlung durch, sobald sie nass ist, noch mehr

# DIE 15 BESTEN TIPPS FÜR DEINE SCHÖNE BRÄUNE

● Achte unbedingt auf deine optimale Trinkmenge! Orientierung: 30-50 ml Wasser pro 1 kg Körpergewicht. Durch die Wärme verdunstet unsere Körperflüssigkeit schneller. Vermeide Fruchtsäfte: Durch die Sonne können sich Gase und Bakterien bilden, die deinen Magen belasten.

● Achtung bei Medikamenten mit lichtsensibilisierenden Nebenwirkungen! Es sind Hautrötungen bis hin zu schweren Verbrennungen oder Sonnenallergie möglich.

● Achte auf deinen Haar-Schutz. Die UV-Strahlen beeinträchtigen die Haarstruktur, Haarfarbe, Feuchtigkeit, kann die Kopfhaut schädigen und sogar zu Haarbruch führen.

● Geh nur dann in die Sonne, wenn der geworfene Schatten länger als du selbst bist. In diesem Fall ist die Intensität der Strahlung am geringsten und es besteht weniger Gefahr eines Sonnenbrandes.

● Der Anteil der UV-A Strahlen ist im Schatten zwar deutlich höher als der UV-B Anteil, der für deine Bräune verantwortlich ist. Doch auch im Schatten wirst du braun.

# TIPPS FÜR KINDERHAUT BONUS



Die Haut von Babys und Kleinkindern konnte sich noch nicht den Umweltbedingungen anpassen und einen natürlichen Schutz gegen UV-Strahlen entwickeln. Daher sind sie komplett ungeschützt.

Die vordere Fontanelle schließt sich erst zwischen dem 12. und 18. Lebensmonat komplett. Bis dahin sind die Gehirnzellen nur von der Kopfhaut geschützt.

Wenn es nicht ausdrücklich erwähnt ist, bietet Babyöl KEINEN Lichtschutzfaktor. Daher sollte es als Sonnenschutz nicht verwendet werden.

Babys und Kleinkinder sollten daher ein Hütchen und schützende Kleidung tragen, den Kinderwagen mit einem Sonnenschirm abdecken, eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, die Lippen vor Austrocknung schützen, heiße Oberflächen wie Sand, Beton und metallene Spielgeräte meiden, ausreichend Wasser trinken, Schatten aufsuchen und wenn möglich die starke Sonne zwischen 12-15 h meiden.



# STRAHLE MIT DER SONNE UM DIE WETTE

Wenn du diese Tipps beherzigst, tust du schon eine Menge für deine Hautgesundheit. Wir sind oft so bemüht, unsere Linien, Fältchen, großen Poren und Unebenheiten zu optimieren oder Zeichen der Hautalterung hinauszuzögern. Doch schon ein Sonnenbrand lässt unsere Haut lichtbedingt altern.

Möchtest du wissen, welche neuen, wissenschaftlichen Erkenntnisse es dazu gibt, welche Einwirkung die Blaulichtstrahlen auf unser Haut-Immunsystem haben und was der Unterschied zwischen physikalischen und organischen UV-Filtern ist?

Dann reservier` dir dein persönliches Sonnen-UpDate im Studio oder online via Zoom über meinen Kalender.

Wir besprechen deinen Haut-Typ und mit welchem Lichtschutzfaktor du optimal geschützt bist. Hast du Fragen, die in diesem Hand Out nicht berücksichtigt sind? Leidest du unter Sonnenallergie oder anderen Empfindlichkeiten in der warmen Jahreszeit? Planst du eine größere Reise und du möchtest deinen Hautschutz gut vorbereitet wissen?

Ich nehme mir 90 Minuten für dich und deine Fragen Zeit: Kostenfrei und unverbindlich.



**RESERVIERE  
DIR DEIN  
90 MINUTEN  
SONNEN-  
UPDATE  
GRATIS.**

**IM STUDIO ODER  
ONLINE.**

**ZUM KALENDER**

Mittlerweile bräunt meine eigene Haut so gut, dass ich nach meinem "Insel-Urlaub" für fast 10 Wochen meinen Badeanzug noch abgebildet sehe. Ich halte mich vorwiegend im Schatten auf und freue ich mich über eine tiefe, strahlende und gepflegte Bräune - ohne Feuchtigkeitsverlust und mit glattem Teint.

Meine Sonnenallergie hat sich komplett verabschiedet - möchtest du wissen, wie?

Sonnenallergie ist nervig: Sie juckt, ist unangenehm, sieht nicht schön aus und kann einem das Leben in der warmen Jahreszeit schwer machen. Mit Bläschenbildung und Schmerzen schränkt sie im Worst Case die eigene Lebensqualität stark ein und man verbringt die "schönste Zeit des Jahres" im Haus.

**DAS MUSS NICHT SEIN!**

Die schlechte Nachricht: Die Haut benötigt mindestens ein Jahr Zeit, um mit der richtigen Unterstützung die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die gute Nachricht: Die Haut benötigt mindestens ein Jahr Zeit, um mit der richtigen Unterstützung die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

In meinem brandneuen Video-Kurs lernst du, WIE du in einem Jahr deine Sonnenallergie überwinden kannst!

Der Kurs erscheint in Kürze und IST GRATIS FÜR DICH.

Du kannst ihn dir am Computer oder in meiner neuen Coaching-App anschauen. Sie erscheint zeitgleich mit dem Kurs und du kannst dir die App bei Google Play oder im Apple Store kostenfrei direkt aufs Handy laden.

Du bekommst zu gegebener Zeit eine Email mit allen Infos.

**ERSCHEINT  
BALD:**

**WIE DU IN  
EINEM JAHR  
DEINE  
SONNEN-  
ALLERGIE  
ÜBERWINDEST**



# ZUM SCHLUSS

Die Infos in dieser PDF sind aus unterschiedlichen Quellen zusammengetragen:

- Ausbildungsunterlagen zur Haut- und Vitaltrainerin
- Bundesamt für Strahlenschutz

Die Bilder, sofern es keine eigenen sind, wurden mit CANVA erstellt.

ICH WÜNSCHE DIR VIEL ERFOLG BEIM UMSETZEN DER 15 INSIDER-STRATEGIEN.

WENN DU FRAGEN ODER WÜNSCHE HAST, KONTAKTIERE MICH GERN.

