

Nahtlose, gesunde Sommerbräune

Der Sommer ist da und mit ihm die Suche nach dem richtigen Plätzchen zum Bräunen. Um sich der lästigen Winterblässe zu entledigen, zieht es jeden Sommer viele Menschen in Freibäder, öffentliche Parkanlagen oder auch nahliegende Baggerseen. Doch die Dosis macht's. Zu viel Sonnenstrahlung ist ungesund und kann dem Körper schaden.

(ddp direct) Bad Salzuflen - Während bis ins 20. Jahrhundert blasse Haut als edel und wohlhabend galt, ist es heutzutage vielen Menschen wichtig nicht nur zur Sommerzeit eine leicht sonnengebräunte Haut zu haben. Diese sieht gesund aus und strahlt zudem Vitalität und Wohlbefinden aus. Besonders nahtlose Bräune ohne Streifen, wie man sie im SaunaPark der VitaSol Therme bekommen kann, wird häufig bevorzugt.

Um ein gesundes und schönes Ergebnis zu erzielen, sollten für das perfekte Sonnenbad jedoch einige Hinweise beachtet werden.

Das Eincremen mit einem ausreichenden Lichtschutzfaktor (LSF) steht hierbei an erster Stelle. Denn Körperstellen wie Nacken, Schultern und Brust sind meist empfindlicher als gedacht. Der Lichtschutzfaktor gibt an, wieviel länger man mit der Creme in der Sonne bleiben kann als ungeschützt. Meist cremt man sich viel dünner ein, als von den Herstellern der Sonnenschutzcremes angedacht. Dadurch erreicht man die angegebenen Verlängerungszeiten nicht. Man sollte die Creme dick auftragen und Cremes mit tendenziell höheren LSF benutzen.

Und auch im Wasser sollte nicht an der Creme gespart werden, denn die UV-Strahlung hat auch unter Wasser noch eine Wirkung von bis zu 80%. Das bedeutet, dass auch die Abkühlungsphase nach einem Saunagang von permanenter Sonneneinstrahlung begleitet ist. Grundsätzlich gilt: Schwitzen und Baden schwächen den Sonnenschutz. Dem können Sie durch wiederholtes Eincremen vorbeugen.

Je nach Lichttyp besteht eine unterschiedliche Sonnenlichtempfindlichkeit. Helle Hauttypen sind empfindlicher als der dunkle südländische oder asiatische Hauttyp. Die meisten Deutschen gehören zu Hauttyp 2 (Hellhäutiger Europäer). Das bedeutet, dass ein Lichtschutzfaktor zwischen 20 und 25 im Sommer angebracht ist.

Guter Sonnenschutz muss übrigens gar nicht teuer sein. Im Gegenteil, laut Stiftung Warentest kommt die beste Sonnencreme zum Beispiel von Aldi. 100ml kosten hier umgerechnet nur 2,67 €. Das Sonnenspray von Nivea ist etwas teurer, doch auch hier bekommt man ab 3,00 € optimalen Schutz.

Jede dieser Sonnencremes schützt nicht nur gut, sondern reichert die Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit an. Das ist wichtig, denn Sonne, Salzwasser und Wind trocknen die Haut aus.

Die pralle Sonne von 11.00 bis 16.00 Uhr sollte jedoch auch mit hohem Lichtschutzfaktor gemieden werden. In dieser Zeit ist die Einstrahlung am größten. Desweiteren sollten Sonnenpausen eingelegt werden. Vor allem der Kopf sollte den heißen Strahlen nicht zu lange ausgesetzt sein. Die passende Kopfbedeckung sollte deshalb nicht fehlen, da die Überhitzung der Gehirnhäute zu einem unangenehmen Sonnenstich führen kann.

Auf eine ausreichende Wasserzufuhr sollte ebenfalls geachtet werden. Denn durch das Schwitzen in der Sonne wird der Wasserhaushalt so sehr gesenkt, dass er zügig wieder aufgefüllt werden muss. Im Restaurant KochWerk der VitaSol Therme sorgen zum Beispiel frische Säfte oder auch kühles Wasser für die richtige Erfrischung. Frisch gepresste Säfte schmecken lecker und beinhalten zudem Vitamine die den Körper auch von innen stärken. Nach dem Sonnenbad empfiehlt es sich die Haut mit Après-Produkten nachzubehandeln. Diese wirken kühlend und verhelfen außerdem zu einer langanhaltenden Bräune.

Dem angenehmen Sonnenbad ohne lästige Bikini- oder Badeanzugstreifen steht mit Tipps wie diesen nichts mehr im Wege. Der SaunaPark der VitaSol Therme lockt in diesen Wochen, um sich einmal ausgiebig nahtlos zu bräunen. Die ruhige und entspannte Atmosphäre kann im Außenbereich genossen werden und auch die Terrasse lädt zum wohlverdienten Sonnenbad ein.

Pressekontakt

Frau Katja Niebuhr

VitaSol Therme
Extersche Str. 42
32105 Bad Salzuflen

Email: [Kontakt aufnehmen](#)

Website: www.vitasol.de

Telefon: 05222 80754-15

Schlagworte

VitaSol Therme

Gesundheit

Wellness

Kannewischer

Permanenterlink

<http://www.themenportal.de/gesundheit/nahtlose-gesunde-sommerbraeune-58721>

attraktives Thermalbad der Kannewischer Collection.

Die Bäderbetriebe der Kannewischer Collection sind eine Kollektion ausgewählter, marktführender Thermalbäder, die mit jeweils eigenständigem Charakter auf Gesundheit, Erholung und Wohlbefinden der Gäste ausgerichtet sind.

In der VitaSol Therme erwartet den Gast gesunde Entspannung pur. In wenigen Stunden fühlt man sich ausgeruht und relaxt. Die Philosophie der Therme basiert auf den vier Bausteinen einer optimalen Erholung: Bewegung, wechselwarme Anwendungen, körperliche Erholung und mentale Erholung. In der ThermenLandschaft wird den Gästen eine Vielfalt ganz besonderer Sole-Attraktionen geboten. Hier verfliegt der Alltagsstress ganz von selbst.

Neben dem umfangreichen Fitness- und Wellnessangebot lockt der weitläufige SaunaPark mit finnischen Saunen. Auch kulinarisch wird man verwöhnt. Regionale Produkte und leichte Küche im KochWerk sorgen für ein erfrischendes Geschmackserlebnis sowie einen schönen Tagesausklang. In der VitaSol Therme kann man mit allen Sinnen gesund genießen.

Frau Katja Niebuhr

VitaSol Therme
Extersche Str. 42
32105 Bad Salzuflen

E-Mail: [Kontakt aufnehmen](#)
Website: www.vitasol.de
Telefon: 05222 80754-15