



## Bräunungscreme (2 Seiten)

Eine Bräunungscreme (auch Selbstbräuner) ist eine Hautcreme, die verwendet wird, um eine Bräunung ohne schädliches UV-Licht zu erreichen.

Bräunungscremes enthalten den Wirkstoff Dihydroxyaceton (DHA). Es handelt sich dabei um einen im Körper vorkommenden dreiwertigen Zucker, den man auch in grünen Nusschalen findet. DHA reagiert biochemisch mit Proteinen und Aminosäuren der Hornhaut, die sich dabei braun verfärbt. Je dicker die Hornschicht (Ellenbogen, Hände), desto intensiver die Färbung. Da sich die Haut ständig erneuert, hält die Bräunung maximal fünf Tage an. Anders als Sonnencreme schützt Selbstbräuner nicht vor schädlicher UV-Strahlung.

Der Augenkontakt mit dem Wirkstoff DHA ist schädlich. Manche Menschen reagieren auch allergisch auf den Wirkstoff.



## ...Bräunungscreme

Bei häufiger Anwendung können durch Selbstbräuner an der Kleidung schwer auswaschbare gelb-braune Verschmutzungen entstehen, besonders an Körperstellen, die mehr Schweiß absondern (z. B. Achselhöhlen) oder an denen die Kleidung stark reibt (z. B. Kragen, Schritt).

Eine gleichmäßige, natürlich wirkende Bräunung ist schwer zu erreichen. Der Bräunungsgrad an verschiedenen Hautpartien kann so voneinander abweichen, dass ein ungewollt fleckiges Hautbild entsteht. Oftmals wird dieses auch als Streifenhörncheneffekt bezeichnet. Besondere Problemstellen bei der Anwendung von Selbstbräuner sind die Knie und Ellbogen, da hier die Hornhaut dicker ist und der Selbstbräuner somit stärker mit dieser reagieren kann. Um eine Verfärbung der Handinnenflächen zu vermeiden, empfiehlt sich eventuell die Benutzung von Einweglatexhandschuhen, da ein späteres Abwaschen der Hände unter Umständen keine Wirkung mehr zeigt. Ein neuer Trend ist derzeit das sogenannte Spray Tanning, wobei der Körper gleichmäßig mit Selbstbräuner so wie in einer Lackiererei besprüht wird.