

Weg mit weißen Waden

Selbstbräuner

Eine natürliche, gleichmäßige, lang anhaltende Bräune versprechen moderne Selbstbräuner. Doch wir fanden nur vier „gute“.

test UNSER RAT

Testsieger sind die „guten“ Selbstbräuner **Louis Widmer**, **Nivea Sun** und **Vichy**. Wobei **Nivea Sun** mit 5,40 Euro pro 100 Milliliter nur knapp halb so viel kostet wie die Produkte von **Louis Widmer** (11,10 Euro) und **Vichy** (11,50 Euro). Noch besser gefiel die Bräunung durch **Garnier Ambre Solaire** (4,70 Euro). Das Produkt verfehlte jedoch das „gute“ test-Qualitätsurteil wegen seiner unleserlichen Deklaration der Inhaltsstoffe. Wer schon braune Beine hat und die Färbung etwas länger bewahren möchte, ist mit der **Nivea Sun Après-Creme mit Bräunespeicher** „gut“ bedient. Diese Creme enthält ebenfalls selbst bräunende Wirkstoffe und kostet 4,55 Euro pro 100 Milliliter.

Wer mit winterweißen Waden verschämt am Rand des Schwimmbadbeckens hockt, von Frühlingssonne und braunen Beinen träumt, dem kann geholfen werden: mit einem Selbstbräuner. Früher verpönt wegen ihres muffigen Geruchs und unnatürlicher, oft scheckiger Färbung haben diese Produkte in den vergangenen Jahren ständig neue Freunde gewonnen. In Deutschland schmiert man sie sich am liebsten ins Gesicht, in Frankreich zum Beispiel sind die Beine Bräunungsobjekt Nummer eins.

Zu gelblich, streifig

Auch unsere 300 Testerinnen erprobten die Kunstbräune an den Beinen, genau gesagt an den – vor Beginn des Tests sorgfältig gepelten – Unterschenkeln. Zum Jubeln gab es generell wenig Anlass. Die

meisten Selbstbräuner sind „befriedigend“. Häufigste Kritikpunkte der Probandinnen und Testleiter: Die Färbung ist zu hell, zu gelblich, ungleichmäßig, streifig. Nur die Produkte von Louis Widmer, Nivea und Vichy erzielten „gute“ Qualitätsurteile. Obwohl Farbton und -intensität ebenfalls nicht jede Testerin überzeugten, sah die Bräune hier insgesamt doch gleichmäßiger und natürlicher aus als bei den anderen Selbstbräunern. Das trifft in besonderem Maße auch auf Garnier Ambre Solaire zu. Doch dieses Spray verfehlte das „Gut“, weil die Deklaration der Inhaltsstoffe unleserlich und dementsprechend „mangelhaft“ war.

16 Selbstbräuner haben wir unter die Lupe genommen, angeboten als Milch, Lotion, Spray oder Creme. Mittlerweile gibt es die künstliche Bräune auch aus

TIPPS

Nicht verzweifeln, wenn es mit dem Bräunen beim ersten Mal noch nicht richtig klappt. Übung macht den Meister.

■ **REINIGEN** Den Selbstbräuner gleichmäßig auf die gereinigte, trockene Haut auftragen. Damit die Bräune nicht fleckig wird, vorher die Haut mit einem Peeling von abgestorbenen Hautschüppchen befreien.

■ **AUFTRAGEN** Den Selbstbräuner langsam und mit kreisenden Bewegungen auftragen, um eine gleichmäßige Tönung ohne Streifen zu erzielen.

■ **SPARSAM** Stärker verhornte Körperstellen wie Knie, Ellenbogen oder Fersen nur sparsam eincremen. Augenbrauen und Haaransatz aussparen.

■ **WIEDERHOLEN** Am Anfang nicht zu viel auf einmal auftragen. Die Prozedur lieber öfter wiederholen, dann wird die Bräunung gleichmäßiger.

■ **KEIN SONNENSCHUTZ** Nur wenige Selbstbräuner enthalten Sonnenschutzfilter (siehe Tabelle). Deshalb beim Sonnenbaden nicht das Lichtschutzmittel vergessen.



■ **WASCHEN** Sofort nach dem Auftragen des Selbstbräuners gründlich die Hände waschen. Sonst färben sich auch die Handinnenflächen.

■ **ABFÄRBen** Vor dem Anziehen unbedingt warten, bis das Produkt vollständig eingezogen ist. Sonst färben die bräunenden Wirkstoffe auf die Textilien ab. Aus Wolle oder Seide ist die Farbe oft nur schwer zu entfernen.

speziell getränkten Tüchern (siehe S. 27). Die Selbstbräuner – möglichst solche für hellere Hauttypen – haben wir in Drogerien, Bioläden, Apotheken und Parfümerien eingekauft. Dementsprechend unterscheiden sich auch die Preise: Umgerechnet auf die vergleichbare Menge von 100 Millilitern kosten sie zwischen 1,45 Euro (Schlecker/AS) und 21,60 Euro (Lancaster). Und wieder einmal zeigte sich: Die teuren Produkte tragen zwar oft berühmte Markennamen, wirken aber nicht besser als preiswertere Bräuner.

Als „Besonderheit“ ist auch ein After-Sun-Produkt „mit Bräunespeicher“ dabei. Diese Nivea Sun Creme verspricht, bereits vorhandene Bräune länger zu konservieren – ebenfalls mit selbstbräunenden Wirkstoffen. Die Probandinnen waren vom Ergebnis angetan: Auf ihren von der Sonne gebräunten Beinen gefiel ihnen der Effekt der Après-Creme durchweg.

Bei manchen wirkt es nicht

Der wesentliche Wirkstoff in den Selbstbräunern ist Dihydroxyaceton, kurz DHA genannt. Dabei handelt es sich um eine im Labor nachgebaute Zuckerart, die auch im menschlichen Stoffwechsel vorkommt. Die Substanz reagiert mit Eiweißen in der obersten Hautschicht, der Hornschicht, und färbt sie bräunlichgelb ein. Die Reaktion ist schon nach wenigen Stunden zu erkennen, aber erst nach etwa zwölf Stunden abgeschlossen. Bei manchen Menschen zeigt sich auch erst nach mehrmaligem Einreiben eine Wirkung. Und 10 bis 15 Prozent aller Männer und Frauen reagieren auf DHA überhaupt nicht. Auf diesen Umstand weist aber nur der Selbstbräuner von Louis Widmer hin. Warum die Bräunungsreaktion manchmal ausbleibt, ist noch nicht ganz klar. Man vermutet, dass diese Menschen die entscheidenden Eiweiße nicht in ausreichender Menge produzieren.

Nur Lavera, ein Produkt der Naturkosmetik, setzt zusätzlich zu DHA eine weitere Zuckerart als Wirkstoff ein, Erythrose. Eine dadurch verbesserte Bräunungswirkung ließ sich aber nicht nachweisen.

Die künstliche Farbe hält am Anfang manchmal nur einen Tag lang, bei häufigerer Anwendung stabilisiert sie sich, muss aber alle paar Tage erneuert werden. Wie häufig, das hängt auch davon ab, wie schnell sich die aus abgestorbenen Hautschüppchen bestehende oberste Hautschicht wieder erneuert. Und das kann individuell recht unterschiedlich sein.

Früher empfanden viele den spezifischen, leicht muffigen Eigengeruch des DHA als abstoßend. Heute riecht es nicht mehr so stark, jedenfalls so lange nicht, bis sich die oft sehr intensive Parfümierung der Produkte verflüchtigt hat. Danach kann der typische Selbstbräunergeschmack aber auch heute noch empfindliche Nasen stören.

Bei stechendem Geruch wegwerfen

Wenn der Selbstbräuner schon in der Flasche oder Tube stechend riecht, sollte man ihn wegwerfen. Das kann zum Beispiel passieren, wenn er zu lange in der prallen Sonne stand. Dihydroxyaceton nimmt das schnell übel und zerfällt. Dabei kann sich auch Formaldehyd bilden, allerdings nur in so geringen Mengen, dass gesundheitliche Risiken nicht zu befürchten sind. Die Bräuner haben nur eine begrenzte Haltbarkeit. So empfehlen die meisten Anbieter, das einmal geöffnete Produkt innerhalb von sechs Monaten aufzubrauchen. ▶

SONNENDUSCHE

Teure Sekunden

Im Sonnenstudio: Ganzkörperbräunung auf die Schnelle.

Fleckenfreie Bräune von Kopf bis Fuß – das verspricht manch ein Sonnenstudio mit einer DHA enthaltenden Sonnendusche. Bis auf eine Duschhaube splitterfasernackt stellt man sich in die Kabine. Auf Knopfdruck sprüht es rundum aus diversen Öffnungen, gleichzeitig soll man sich mit erhobenen Armen um die eigene Achse drehen. Nach 6 Sekunden ist der knapp 20 Euro teure einnebelnde Spuk vorbei. Nun gehts weiter wie beim Selbstbräuner zu Hause: Alles ordentlich verreiben, sonst gibt es Flecken. Die Bräune entwickelt sich über Stunden und hält auch nicht viel länger als bei einem handelsüblichen Bräuner.



An der Verträglichkeit der Mittel hatten die Testerinnen wenig auszusetzen. Nur ganz vereinzelt kritisierten sie etwas trockener Haut. Auch daran ist das bräunende DHA schuld. Doch die Selbstbräuner-Rezepturen haben dieses Problem fast immer im Griff. So fanden die meisten Testerinnen das Hautgefühl „gut“ oder gar „sehr gut“. Die gute Verträglichkeit deckt sich auch mit der Erfahrung von Hautärzten: Krankhafte Reaktionen auf Selbstbräuner kommen nur selten vor.

Allergien treten so gut wie gar nicht auf. Bislang halten viele Dermatologen die Bräunung durch einen Selbstbräuner für die gesündeste Art, braun zu werden – ohne jeden aggressiven Sonnenstrahl. Eine neue Studie an Zellkulturen deutet jedoch darauf hin, dass das DHA möglicherweise langfristig zu Schädigungen des Erbguts führen könnte. Eindeutige Erkenntnisse liegen bislang allerdings nicht vor.

Wenn es im Einzelfall zu Hautreaktionen kommt, dann liegt das meist an Kon-

servierungsstoffen, Lichtschutzsubstanzen, Emulgatoren, Farbstoffen oder Parfüms. Wer darauf empfindlich reagiert, findet in der Tabelle, welche Selbstbräuner auf diese Substanzen verzichten.

Übung muss sein

Egal ob Creme, Lotion, Milch oder Spray – die Produkte ließen sich problemlos entnehmen und verteilen. Sie zogen schnell genug, aber nicht zu schnell ein und waren auch nicht unangenehm klebrig. So



test Selbstbräuner

	Gewichtung	Louis Widmer Selftan Selbstbräunungscreme für Gesicht und Körper	Nivea Sun Sun Touch Pflgende Selbstbräunungs-Milch	Vichy Capital So- leil Selbst- bräuner- Milch für den Körper	Clinique self-sun face/body 15 SPF sun- screen tinted self- tanner	Delial Natural Bronze Selbstbräu- ner Maxi- braun	Lancôme Flash Bronzer Light Self- Tanning Face and Bo- dy Auto bron- zant Doré	Lavera Naturkos- metik Sun sensitiv Selbstbräu- ner 5)	L'Oréal Sub- lime Bronze Selbstbräu- nungsmilch + hautglät- tende Wir- kung	Schlecker/AS Sun Selbst- bräunungs- Milch	
Anwendungsform		Creme	Milch	Milch	Lotion	Milch	Milch	Lotion	Milch	Milch	
Inhalt in ml		100	150	100	125	200	150	200	150	250	
Mittlerer Preis in Euro ca.		11,10	8,10	11,50	22,00	6,55	26,20	13,50	10,80	3,60	
Preis pro 100 ml in Euro ca.		11,10	5,40	11,50	17,60	3,30	17,45	6,75	7,20	1,45	
test-QUALITÄTSURTEIL	100%	GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,6)	
BRÄUNUNG	70%	gut (2,5)	gut (2,5)	gut (2,5)	befriedigend (2,9) *)	befriedigend (2,6) *)	befriedigend (2,7) *)	befriedigend (2,6) *)	befriedigend (2,6) *)	befriedigend (2,7) *)	
Aussehen		+	+	+	○	○	○	○	○	○	
Farbintensität		○	○	○	○	○	○	○	+	○	
Farbton		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
Haltbarkeit		+	+	+	○	+	○	+	+	+	
ANWENDUNG (u. a. Konsistenz, Verteilbarkeit, Hautgefühl)	15%	gut (1,7)	sehr gut (1,3)	sehr gut (1,5)	gut (1,6)	gut (1,7)	gut (1,6)	gut (1,9)	sehr gut (1,3)	gut (1,7)	
VERPACKUNG	5%	gut (1,7)	gut (1,7)	sehr gut (1,2)	sehr gut (1,2)	gut (1,9)	sehr gut (1,3)	gut (1,6)	sehr gut (1,3)	gut (1,6)	
DEKLARATION	10%	gut (2,0)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	ausreichend (3,6)	befriedigend (2,6)	
ANGABEN LAUT ANBIETER (nicht bewertet) 1)											
Lichtschutzsubstanzen 2)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> m, n 4)	<input checked="" type="checkbox"/> m, n, o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Konservierungsmittelfrei 3)		<input type="checkbox"/> a (4), b	<input type="checkbox"/> a (2), b, d	<input type="checkbox"/> a (5), b	<input type="checkbox"/> b	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> a (5), b	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> a (5), b	<input type="checkbox"/> a (5), b	
Farbstofffrei		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Emulgatorfrei		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Parfümfrei		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:		Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.				<input checked="" type="checkbox"/> = Ja.		1) Die Angaben entnehmen wir den Inhaltsstoffdeklarationen der Anbieter.			
++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).		*) Führt zur Abwertung				<input type="checkbox"/> = Nein.		2) m = Ethylhexyl Methoxycinnamate, n = Ethylhexyl Salicylate, o = Benzophenone-3 (Oxybenzone), p = Isoamyl p-Methoxycinnamate, q = Butyl Methoxydibenzoylmethane.			
○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). – = Mangelhaft (4,6–5,5).		(siehe „Ausgewählt ...“ auf Seite 27).									

vergaben die Probandinnen für die Anwendung überwiegend positive Urteile. Doch wer zum ersten Mal einen Selbstbräuner benutzt, wird Mühe haben, auf Anhieb eine streifenfreie Bräunung zu erzielen, besonders bei großflächigeren Körperteilen. Dazu ist Übung erforderlich und die Tipps auf Seite 25 helfen auch. Erst dann wird die künstliche Tönung rundum akzeptabel, auch wenn sie dem durch die Sonne entstehenden Braun nicht immer vollständig entspricht.

Kein Sonnenschutz

Achtung: Wer sich künstlich gebräunt an den Strand legt, kann einen heftigen Sonnenbrand bekommen. Denn die Kunstfarbe schützt nicht vor Sonne – es sei denn, die Mittel loben einen konkreten Lichtschutzfaktor aus (im Test: Vichy, Clinique, Lancaster). Ansonsten: Beim Sonnenbaden unbedingt ein gutes Lichtschutzmittel benutzen. Mit etwas Geduld erledigt sich dann das Problem mit den winterweißen Waden von selbst. ■



BRÄUNUNGSTÜCHER

Der letzte Schrei

Sie sehen aus wie Erfrischungstücher, sollen aber bräunen.

Für die Handtasche: Einzel verpackte, mit Selbstbräuner getränkte Tüchlein sollen Gesicht, Dekolleté, Beine oder gar den ganzen Körper einfärben. Sie finden Platz auch in der kleinsten Handtasche. Pro Tuch zahlt man bis rund 1 Euro. Wir haben einige ausprobiert: Im Gesicht ließ sich mit etwas Übung durchaus eine akzeptable Bräunung erzielen. Doch wie man beide Beine mit einem Tuch gleichmäßig einfärben soll, muss uns mal jemand vormachen.



Yves Rocher Bronze Nature Selbstbräunungs-Pflege Spray Express & Easy	drospla/ Ihr Platz/ alando sun Selbstbräunungs-Milch	Garnier Ambre Solaire Express Bräuner Selbstbräunungs-Spray	Lancaster Self Tan Face & BodySilk Bronze Moisturizing Milk 6 SPF Medium	Rossmann/ Sun Ozon Selbstbräunungs-Milch	dm/Sundance Selbstbräunungs-spray ⁷⁾	Migros/Sun Look Bright Selftan Selbstbräunungsspray ⁸⁾	Nivea Sun Après-Creme mit Bräunespeicher
Spray	Milch	Spray	Milch	Milch	Spray	Spray	Creme
125	200	150	125	200	150	150	150
7,60	3,00	7,05	27,00	3,00	2,95	6,80/10,80 sfr ⁹⁾	6,85
6,10	1,50	4,70	21,60	1,50	2,00	4,55	4,55
BEFRIEDIGEND (2,6)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,1)	GUT (1,8)
befriedigend (2,8) ¹⁾	befriedigend (3,3)	gut (2,3)	befriedigend (3,3)	befriedigend (3,3)	befriedigend (3,4)	befriedigend (3,4)	gut (1,7)
○	○	+	○	○	○	○	++
○	○	+	○	○	⊖	○	+
○	○	+	○	○	⊖	○	+
○	○	+	○	○	○	○	+
sehr gut (1,3)	gut (1,6)	gut (1,7)	gut (1,7)	gut (1,8)	gut (1,7)	gut (1,6)	sehr gut (1,4)
sehr gut (1,2)	gut (1,8)	sehr gut (1,4)	gut (1,7)	gut (1,9)	gut (1,6)	sehr gut (1,4)	gut (1,7)
befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	mangelhaft (5,0) ⁶⁾	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	befriedigend (2,6)	ausreichend (4,0)	befriedigend (2,6)
☐	☐	☐	■ p, q	☐	☐	☐	☐
■	☐ a (1),d	■	☐ a (5), b	☐ a (1), b	☐ a (4), b, c	☐ a (5), b	☐ a (2), b, d
■	■	■	☐	■	■	■	■
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

AUSGEWÄHLT » GEPRÜFT » BEWERTET

Im Test: 16 exemplarisch ausgesuchte Selbstbräuner (inklusive ein Schweizer Produkt) und ein After-Sun-Produkt mit Selbstbräuner.
Einkauf der Prüfmuster: August/September 2005. **Preise:** Anbieterbefragung im Dezember 2005/Januar 2006.

ABWERTUNG

Bei „befriedigender“ Bräunung konnte das test-Qualitätsurteil nicht mehr „gut“ lauten. Bei „mangelhafter“ Deklaration wurde das test-Qualitätsurteil um eine halbe Note abgewertet.

BRÄUNUNG: 70 %

Je 30 Probandinnen pro Produkt benutzten die Selbstbräuner über zehn Tage am Unterschenkel einschließlich Knie. Sie beurteilten täglich in einem Fragebogen den **Farbton**, die **Farbintensität** und das **Aussehen**. Diese Beurteilung erfolgte am ersten, vierten und zehnten Tag auch durch drei Testleiter. Weiterhin wurden **Haltbarkeit der Färbung**, **Abfärben** und **Verträglichkeit** beurteilt. In den beiden letzten Punkten waren alle Produkte „sehr gut“.

ANWENDUNG: 15 %

Je 30 Probanden bewerteten Entnehmbarkeit, Konsistenz, Verteilbarkeit, Einziehvermögen und Klebrigkeit der Produkte sowie das Hautgefühl.

VERPACKUNG: 5 %

Je 30 Probanden beurteilten Form, Öffnen und Schließen der Verpackungen.

DEKLARATION: 10 %

Überprüfung gemäß den Vorschriften der Kosmetik- und Fertigpackungsverordnung sowie des Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzes. Wir checkten auch, ob Hinweise zum Sonnenschutz und zur teilweise begrenzten Wirksamkeit gegeben wurden.

3) a = Parabene (Anzahl verschiedener Parabene), b = Phenoxyethanol, c = Sorbic Acid, d = Iodopropynyl Butylcarbamate. 4) LSF 8 ist seitlich auf der Verpackung deklariert. 5) Laut Anbieter Verpackungs- und Rezepturänderung. 6) Inhaltsstoff-

angabe (INCI) sehr schlecht lesbar. 7) Laut Anbieter inzwischen ersetzt durch Sundance Intensiv Selbstbräunungs Spray. 8) Wird auch in einigen Migros-Märkten in Süddeutschland angeboten. 9) Preis in Schweizer Franken.

Anbieter siehe Seite 100.

