

Drs **LEENARTS**⁺
DERMATOLOGOOG

Minicursus



Slim Smeren

met Drs Leenarts



SPF30 of SPF50? Dit wil je weten

Voor een goede zonbescherming is SPF30 een slimme keuze. Die houdt 97% van de uv-B-straling tegen. SPF50 doet daar nog een klein schepje bovenop en blokkeert 98%. Best een klein verschil dus – en beide beschermen je huid goed.

Toch betekent dat hoge cijfer op de verpakking niet dat je zorgeloos in de zon kunt blijven liggen. Want eerlijk is eerlijk: bijna niemand smeert perfect. We smeren te dun, vergeten het opnieuw aan te brengen, of zweten het er weer af. Daardoor ligt de echte bescherming vaak een stuk lager dan je denkt.

En dan nog iets: een hogere factor betekent niet dat je langer beschermd bent. Door zon, zweet, kleding en gewoon bewegen slijt je zonnebrand. Weg bescherming! Wat dan wél belangrijk is? Regelmatig bijsmeren. Echt. Liefst elke twee à drie uur. En sowieso na zwemmen of flink zweten. Dan maakt het minder uit of je factor 30 of 50 gebruikt – als je maar genoeg en vaak smeert.

.....
Pssst...

Een zonnebrandcrème is er niet voor de sier, dus smeer vooral.

.....



tip!

Een tube zonnebrand is 12 maanden houdbaar na openen. Heb je nog een tube van vorig jaar? Tijd voor een nieuwe! *Pro-tip: schrijf de aankoopdatum op de tube.*

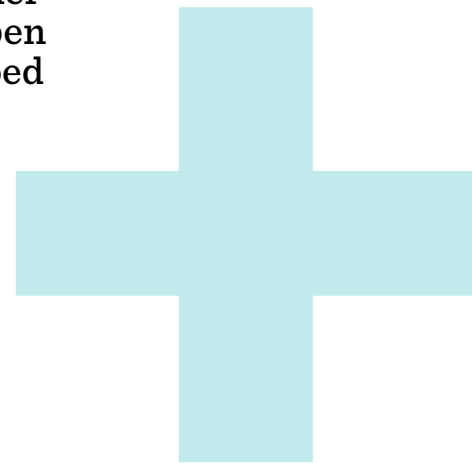


Smeren is het nieuwe sporten
Je verbrandt meer calorieën met een dagje zon dan je denkt... vooral als je elke twee à drie uur opnieuw smeert zoals het hoort.

Lees hoe zonbescherming werkt, welk type zonnebrandcrème bij jouw huid past, het verschil tussen factor 30 of 50 én hoe je je kinderen veilig laat genieten van de zon.

SPF100 bestaat niet - gelukkig maar

In Europa zie je maximaal 'SPF50+' op een flesje zonnebrand. En dat is maar goed ook. Een hogere factor lijkt misschien beter, maar dat is schijnveiligheid. Je denkt: ik zit wel goed - en smeert minder vaak. Foutje! Zo ben je juist minder goed beschermd.



Als de basis maar goed is
Zonnebrand onder of over je make-up? De Suncare SPF Fluide is zo licht, dat je 'm bijna niet voelt. Ideaal als basis onder je make-up of eroverheen.



Waterresistent is niet waterproof

Ook al staat er 'waterresistent' op je zonnebrand, het is geen duikpak. Zwemmen, zweten of afdrogen? Dan moet je altijd opnieuw smeren. Zelfs de beste SPF houdt dat niet tegen.



Feitjes over smeren

De meeste mensen smeren véél te dun. In de praktijk gebruikt men slechts 25-50% van de aanbevolen hoeveelheid, waardoor de bescherming flink lager uitvalt.

Denk niet een likje is genoeg Smeer zo dik als een laag pindakaas op een boterham.

Houd je van millimeterwerk? Kies dan voor de 7-theeleperegels: 1 voor gezicht, 2 voor armen & handen, 2 voor borst & rug, 2 voor benen & voeten.

tip!

Onze Suncare Fluid SPF50 is perfect voor het gezicht.

SPF in je routine

Zonnebrandcrème in je ochtendroutine = een gewoonte waar je later blij mee bent. Want je weet toch: SPF is de beste anti-aging.

“Vergeet je lippen niet. Die verbranden zó. **Gebruik een lippenbalsem met SPF**”

Lekker kleurtje!

Een safe tan, healthy tan, of een basic tan bestaat niet. Alle vormen van 'bruin' is een vorm van zonschade. **Welke tan wel goed is? De Tanning Drops.**



Vraag

Is bruin worden slecht voor je huid, zelfs als je goed smeert?

Antwoord

Ja, helaas wel.

Ook als je zonnebrandcrème gebruikt, betekent bruin worden dat je huid uv-schade heeft opgelopen. Geen enkele zonnebrand beschermt namelijk 100%. Bruin worden is een verdedigingsreactie van je huid: je maakt meer melanine (pigment) aan om je cellen te beschermen tegen verdere schade. Die uv-straling kan het DNA van je huidcellen beschadigen. Dat kan op termijn leiden tot huidkanker. Daarom is alleen smeren niet genoeg. Bescherm jezelf ook met een hoed, zonnebril en kleding. En... vergeet niet vaak en dik genoeg te smeren. Na zwemmen of zweeten? Altijd opnieuw insmeren!

.....

“ Wijn wordt beter met de jaren, zonnebrandcrème niet ”

.....



Doe de SLORP

Smeer jij je regelmatig in met zonnebrandcrème, maar verbrand je toch op plekken waar je het niet had verwacht? Ik heb de vijf meest vergeten plekken voor je op een rij gezet. Eigenlijk is het heel simpel te voorkomen. Je hoeft alleen maar het woord SLORP te onthouden.

1. Scheiding in het haar
2. Lippen
3. Oren
4. Randjes van het zwempak
5. Puntje van de neus

tip!

Zonnebrandcrème: de beste anti-rimpelcrème
Rimpels wegsmeren? Dat kan niet. Maar met SPF voorkóm je ze wel. Elke dag smeren is het geheim van een gezonde huid - geen dure serums nodig.

UVA vs UVB

UVA

veroorzaakt huidveroudering. Dringt diep door. Gaat ook door glas. Onthoud: **de A staat voor Aging.**

UVB

veroorzaakt verbranding. Dringt minder diep, maar is agressiever. **De B staat voor Burning.**

Beide soorten uv-straling dragen bij aan het ontstaan van huidkanker.



Welke eerst: Insectenspray of zonnebrand?

Ga je naar de tropen? Dan zul je waarschijnlijk een insectenspray gebruiken. Maar wat smer je eerst: zonnebrandcrème of insectenspray? De beste volgorde is om eerst zonnebrandcrème te smeren en na enkele minuten de insectenspray of -stick. Vergeet niet dat zonnebrandcrème vaker herhaald moet worden dan insectenspray.



Oogleden insmeren?

Of de tere huid onder de ogen? Daar gebruik je gewoon onze **Lipcare Sun SPF25** voor!

Een zonnebrandcrème voor kids? *Onzin!*

De kinderhuid is supergevoelig en onthoudt zonverbranding — dus: beschermen is key!



Dat je een aparte zonnebrandcrème voor kinderen nodig hebt, is pure marketing. Belangrijk is dat er geen ingrediënten in zitten die de (kinder)huid kunnen irriteren. Weet wat je smeert, scan die ingrediëntenlijst! Onze Suncare is parfumvrij, geschikt voor de gevoelige huid en voor jong en oud. Eén tube zonnebrandcrème voor het hele gezin is superhandig.

Spray vs crème

Gebruik je liever een spray (omdat-ie een iets dunnere textuur heeft) in plaats van een crème? Let dan wel op. Spray kan letterlijk de lucht in vliegen – je denkt dat je smeert, maar krijgt veel te weinig op je huid.



“Kinderen die vaak verbranden, lopen later **meer risico op huidkanker**”

Kinderhuid = extra kwetsbaar

Baby's tot één jaar? Die horen niet in de zon. Punt. Voor oudere kinderen geldt: bedekken met kleding, een zonnehoedje op en smeren met een parfumvrije zonnebrand zonder onnodige toevoegingen. Kinderhuid verbrandt sneller – en die schade blijft voor altijd.

tip!

Spuit eerst in je hand en smeer je erna in.

Vraag

Kun je verbranden in de schaduw?

Antwoord

Jazeker, ook in de schaduw kun je verbranden.

Een parasol of boom biedt wel wat bescherming, maar houdt maar ongeveer de helft van de uv-straling tegen. En wist je dat uv-straling ook weerkaatst wordt door zand, water of een licht oppervlak? Uv vindt z'n weg wel.

Zelfs als je onder een parasol zit of een duik neemt in het water, kunnen uv-stralen je huid bereiken. Dus: ook in de schaduw... smeren maar! Zo blijf je goed beschermd en voorkom je een verbrande verrassing.



Wolk of geen wolk: uv-straling is er altijd

Zelfs op een grijze dag kun je verbranden. uv-straling gaat gewoon door wolken heen.

Warmte vs. zonkracht: *dit is het verschil*

• Warmte = temperatuur

De warmte die je voelt komt van de temperatuur in de lucht. Die wordt gemeten in graden Celsius. Op een warme zomerdag is het bijvoorbeeld 25°C of meer. Maar: een hoge temperatuur zegt niks over hoeveel uv-straling er is.

• Zonkracht = uv-straling

Zonkracht (of uv-index) geeft aan hoeveel ultraviolette straling (uv) van de zon de aarde bereikt. En juist die

straling is schadelijk voor je huid. Zonkracht wordt uitgedrukt in een getal van 1 tot 10 (soms zelfs hoger). Hoe hoger het getal, hoe sneller je huid kan verbranden.

• **Je kunt dus prima verbranden op een frisse dag met zonkracht 7.** Ook als het maar 18°C is!

• **Hoge zonkracht, ook bij lage temperatuur**
Een koele lentedag met felle

zon kan meer uv bevatten dan een warme herfstdag met bewolking.

• Zonkracht is het hoogst tussen 12:00 en 15:00 uur

Dan staat de zon het hoogst aan de hemel en is de straling het sterkst.

• Smeren dus niet alleen als het warm is!

Kijk naar de zonkracht, niet alleen naar het weerbericht.

tip!

Bewaar onze Aftersun in de koelkast voor een extra verkoelend effect.

Aftersun

✓
Verkoelend

✓
Parfumvrij

✓
Met niacinamide, glycerine, vitamine C en E



Aftersun wist geen schade uit

Ai, verbrand? Dan is de schade al gebeurd – tot diep in je huidcellen. Aftersun kan de boel wat verzachten, maar terugdraaien?

Dat lukt niet. Kies een parfumvrije, hydraterende crème en onthoud het voor de volgende keer: smeer met beleid!

“ De beste zonnebrand? Je favoriet. Want alleen dan smeer je vaak genoeg en dik genoeg ”

Zoek de verschillen



Suncare crèmes



Suncare sprays



Suncare fluide

	Suncare crèmes	Suncare sprays	Suncare fluide
Filters	Organisch	Organisch	Organisch
Huidgevoel	Crème, dikker dan Spray	Dunner dan crème	Nog dunner dan Spray, vloeibaar
Geschikt voor	Iedereen, ook als je een droge (eczeem) gevoelige huid hebt	Iedereen, ook voor de normale en (eczeem) gevoelige huid	Iedereen, ideaal voor gezicht, geschikt als basis onder make-up, tijdens het sporten of als je een vette huid hebt