



MEIDEN TIPS

REGELMATIG ZONNEBRAND SMEREN ALS JE MAKE-UP DRAAGT: HOE DAN?

29.03.2022 | 11:53 UUR | GABY BOTERKOOPEL

Nu het zonnetje steeds vaker doorbreekt en we zoveel mogelijk buiten willen zitten, is het belangrijk om je gezicht goed in te smeren. Als je veel buiten komt (of bij een raam zit) om de twee uur welteverstaan.

Maar hoe doe je dat als je elke dag make-up draagt?

ZONNEBRAND

Dat is volgens huidtherapeut Luus van Eck – bekend onder de naam *Sproetonline* – nog best ingewikkeld. “Je dag beginnen met een dagcrème met SPF onder je foundation is niet voldoende. Dan smeert je de factor namelijk niet dik genoeg op om goed te werken.”

“Ik raad aan om te beginnen met een dagcrème met of zonder SPF en daar altijd een gewone zonnebrand overheen te smeren, voor je make-up op doet. Hierna kun je het beste een foundation op waterbasis gebruiken. Een ‘vettere’ zorgt ervoor dat de zonnebrandcrème er sneller vanaf gaat.”

ELKE TWEE UUR

Daarna adviseert Luus elke twee uur te smeren. “Als je de hele dag binnen zit, hoeft het niet om de twee uur, maar als je veel buiten komt wel. Na die twee uur verliest het de factor, dus al zit ik de hele dag binnen, dan smeert ik opnieuw zodra ik de auto in ga of buiten ga wandelen.”

MAKE-UP

Maar hoe kun je om de paar uur smeren op het moment dat je make-up draagt? “Daar is helaas nog niet echt een oplossing voor. Er zijn wel

HOME NIEUWS VIDEO SHOP MEIDEN **MEER**

Wat ik zelf doe is in de ochtend een goede basis leggen en door de dag heen zonnebrand over mijn make-up heen deppen. Niet een beautyblender bijvoorbeeld. Voor de zekerheid neem ik blush en foundation mee, mocht ik hiermee mijn make-up uitsmeren.”

SCHADUW

Wil je in de zomer wel de zon in met make-up op, maar niet om de twee uur smeren? "Met een petje of onder een parasol kun je dat in principe rekken tot één keer in de drie uur." Eigenlijk is er dus nog geen ideale situatie als het gaat om het dragen van make-up en het smeren van zonnebrand.

BINNEN

"Wat mensen ook vaak vergeten is dat er door een raam ook gewoon uv-straling komt. Het is daarom ook goed om je in te smeren als je op kantoor werkt of veel in de auto zit." Helaas word je niet bruiner van licht dat door het raam valt. "UVB, oftewel type B ultraviolet, zorgt ervoor dat je bruin wordt, maar dat werkt niet door glas heen. UVA, type A ultraviolet, zorgt ervoor dat het verouderingsproces wordt versneld. Die straling komt wel door het raam heen, dus blijf ook dan goed smeren."



LEES OOK

Krijg je puistjes van zonnebrandcrème? (En helpt zonlicht?)

FOTO PEXELS

Het beste van LINDA.nl direct in je mail? [Meld je aan](#) voor onze nieuwsbrief.



MEER BEAUTY

INTERVIEW

BETUTTELEND OF VERSTANDIG: 21 IN PLAATS VAN 18 JAAR VOORDAT JE EEN COSMETISCHE INGREEP MAG ONDERGAAN?



ADVERTORIAL

GOUDEN TIP VAN KATJA SCHUURMAN: 3 X STAPPERS DIE JE DEZE ZOMER AAN JE VOETEN WIL HEBBEN

INTERVIEW

MAKE-UP ARTIST SOPHIA SINOT (23): 'IK DACHT DAT ZARA LARSSON HET NOOIT ZOU DRAGEN'

NET BINNEN



GELD & CARRIÈRE

Stella verdiende 'goed geld' maar kwam na scheiding toch in de schuldsanering terecht: 'Ik schaamde me vreselijk'



ROYALTY

Royals lopen uit voor herdenkingsdienst Philip, mét de Queen en Prins Andrew (maar zonder Harry en Meghan)



ADVERTORIAL

De lente staat voor de deur: met deze collectie maak je van je tuin of balkon een klein paradijs



BALEN

RTL stopt na 14 seizoenen met kijkcijferhit 'Uitstel van Executie'

MEEST BEKEKEN


[HOME](#) [NIEUWS](#) [VIDEO](#) [SHOP](#) [MEIDEN](#) **[MEER](#)**

BAAS IN EIGEN SPORTBROEKJE

Meiden over motivatie: 'Ik sport niet omdat ik wil afvallen of een gespierdere buik wil'

VOLG ONS



MAGAZINE

[Abonneren](#)

[Koop LINDA. Los](#)

[Geef LINDA. Cadeau](#)

ADVERTEREN

[Mogelijkheden](#)

VOORWAARDEN

[Cookie-instellingen](#)

[Gebruiksvoorwaarden](#)

[Privacyverklaring](#)

[Cookieverklaring](#)

[Leveringsvoorwaarden](#)

CONTACT

[Vacatures](#)

[Colofon](#)

[Klantenservice](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

[LINDA.Foundation](#)