

Body & Beauty

40

PFLEGE-RITUALE

5x5 Mein schönster Sommer Tipps von Profis

Die Sonne genießen ohne Angst vor Falten, Make-up-Tricks für Hitzetage und nützliche Tipps aus der Ayurveda-Medizin: Fünf Expertinnen verraten die 25 besten **BEAUTY-STRATEGIEN** für die heiße Jahreszeit.

von SANDRA KÖNIG



Die Expertin

Dr.ⁱⁿ Anna-Maria Kiprova,
Beauty-Ärztin, Allgemein-
medizin und Prävention.
www.kiprova.com

Wie bleibt meine Haut gesund?

1 Beste Anti-Aging-Strategie
Zu viel Sonne begünstigt leider frühzeitige Hautalterung oder sogar die Entstehung von Hautkrebs. Daher: typgerechten, ausreichend hohen Sonnenschutz verwenden! Führen Sie der Haut abends ausreichend Pflege mit viel Feuchtigkeit zu. Und: vor allem die Sonne in der Mittagspause meiden! Achtung: Auch im Schatten sollte man sich nur mit Sonnenschutz (Creme, Kappe) aufhalten.

2 Absolutes Muss: Haut auf Sonne vorbereiten!
Die Haut sollte langsam und stundenweise an die Sonne gewöhnt werden. Idealerweise beginnt man sechs Wochen vor der geplanten Sonnenexposition (etwa vor einem Urlaub) damit. Bei sehr empfindlicher Haut oder Allergikern: Beta-Carotin-Tabletten einnehmen und auf eine gesunde Ernährung mit Antioxidantien (in Salat, Gemüse) achten, da diese vor den freien Radikalen schützen, die ebenso für frühzeitige Hautalterung verantwortlich sind. Empfehlenswert sind auch Behandlungen wie etwa ein „HydraFacial“ oder „JetPeel“, da sie die Haut robuster gegen äußere Einwirkungen machen.

3 Reinigungsgel statt -milch
Wichtig: Sonnencreme-Rückstände immer gut abwaschen! Ich bevorzuge dazu ein Gel (statt Milch) – das reinigt gründlicher und wirkt leicht kühlend.

4 SOS-Tipp bei Sonnenallergie oder geröteter Haut
Rettungsmaßnahme: die nächsten 24 bis 48 Stunden die Sonne gänzlich meiden! Ein schnell wirkendes Hausmittel ist Aloe-Vera-Gel. Aber auch Joghurt oder Topfen kühlen, beruhigen und nehmen den Entzündungsreiz. Als Sonnenallergiker empfiehlt es sich, am besten schon drei Wochen vor der geplanten Sonnenexposition hochdosierte Beta-Carotin-Tabletten zu nehmen sowie nur spezielle Sonnencremen für Allergiker zu verwenden.

5 Pigmentflecken! Was nun?
Sind Pigmentflecken oder die Neigung dazu vorhanden, sollte ganzjährig UV-Schutz verwendet werden. Beauty-Behandlungen, die die Haut sensibilisieren, rechtzeitig vor dem Sommer auslassen! Dazu zählen etwa Lasertherapien, IPL (Blitzlicht)-Behandlungen, Fruchtsäure-Peelings oder Needlings. →

LUST AUFS LEBEN



Body & Beauty
41
PFLEGE-RITUALE



Nach dem Sonnenbaden
freut sich die Haut über Pflege,
die Feuchtigkeit spendet.

LUST AUFS LEBEN



Body & Beauty

42

PFLEGE-RITUALE

Gilt auch im Sommer:
Ein makelloser Teint ist die
Basis für jedes Make-up.

LUST AUFS LEBEN

Body & Beauty

43

PFLEGE-RITUALE



Die Expertin

Michaela Hann,
Kosmetik- und Skincare-
Spezialistin aus Wien.
www.michaelahann.at

Das Make-up wird nun leichter

1 Schön am Strand

Sonnenschutz immer unter dem Make-up auftragen. Am besten ein Mineral-Make-up (frei von Öl oder Wachs) verwenden, das die Poren nicht verstopft, aber dennoch Rötungen abdeckt und bei Hitze hält. Wählen Sie im Sommer eher flüssige Konsistenzen, da sie die Haut nicht austrocknen und ein leichtes, natürliches Finish geben. Gegen Flecken hilft ein Fixing Powder. Für den Strand bieten sich auch BB-Creams (in „Blemish Balms“ sind Serum, Feuchtigkeitscreme und UV-Schutz inkludiert) oder CC-Creams („Colour Correcting“) als Make-up-Alternative an. Beide sorgen für einen ebenmäßigen Teint, ohne allzu deckend zu sein.

2 Wie Ihr Gesicht strahlt

Das Geheimnis für einen schönen Sommer-Glow heißt Bronzing Powder. Mit einem Highlighter können Sie zusätzliche Frische auf Ihr Gesicht zaubern. Die Augen mit wasserfester Wimperntusche betonen oder – wenn man bereits leicht gebräunt ist – mit farbigem Kajal Akzente setzen. Lipgloss ist für schöne, glänzende Lippen ein Muss. Abends darf es auch gerne mehr sein. Pastellige Lidschatten sind derzeit ebenso im Trend wie Eyeliner im Sixties-Look (siehe Bild links).

3 Kräftig sprühen, bitte!

Durstige Haut freut sich untertags immer wieder über etwas Feuchtigkeits-spray oder ein Erfrischungstonic. Einfach 20 Zentimeter vor dem Gesicht aufsprühen, so kann die Foundation nicht verlaufen.

4 Pflege-Ritual

Wird die Haut durch Sonne, Chlor- und Salzwasser sowie durch vermehrtes Schwitzen sehr beansprucht, braucht sie Wirkstoffe, die viel Feuchtigkeit spenden. Das sind zum Beispiel Aloe Vera, Hyaluronsäure oder Allantoin. Leichte Formulierungen auf Feuchtigkeitsbasis sind im Sommer angenehmer. Enthält die Pflege hingegen zu viele Lipide, schwitzt man mehr – und die Foundation verrinnt.

5 Kühlen Kopf bewahren

Schweiß ist der Feind jedes Make-ups. Tipp: Trinken Sie tagsüber Salbei- oder Pfefferminztee (wirkt kühlend und schweißhemmend), am besten lauwarm. Generell sollten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr von innen achten: (Mineral-)Wasser ist ein kostengünstiges, hervorragendes Anti-Falten-Elixier. Scharf gewürztes Essen, Kaffee und Alkohol dagegen besser meiden!



Die Expertin

Pia Bundy, Hairstylin.
www.bundy.at

So bleiben die Haare schön

1 Nicht zu oft waschen!

Zu häufige Haarwäsche und das falsche Shampoo trocknen die Haare aus und regen die Kopfhaut an, mehr Talg zu produzieren. Die Folge: Die Haare wirken noch struppiger in Längen und Spitzen und der Haaransatz fettet schneller nach. Tipp: Um diesem Teufelskreis zu entkommen, sollte man ein mildes Shampoo verwenden und das Waschen immer um einen Tag hinauszögern. So können die Haare ausfetten, die Talgproduktion reduziert sich und Ihre Haare werden sich erholen.

2 Zeit für Extra-Pflege

Koloriertes, trockenes und brüchiges Haar benötigt gerade im Sommer eine Extraportion Pflege und Feuchtigkeit. Haar-

kuren schützen vor Schäden und Spliss. Nach der sorgfältigen und milden Reinigung die Haarkur auf dem handtuchgetrockneten Haar einwirken lassen und ausspülen. Verzichten Sie bei der Haarpflege auf künstliche Zusätze wie Silikone und Parabene – sie können sich an der Haaroberfläche absetzen und so das Eindringen von Pflegestoffen in das Haarinnere verhindern.

3 Feuchtigkeitsspendende DIY-Haarmasken

Wer es ganz natürlich mag, bereitet sich selbst eine Bio-Packung zu:

MIT AVOCADO UND BANANE

ZUTATEN: 1 reife Avocado, 1 EL Olivenöl,
1 reife Banane.





Ein Peeling mit Kokosöl und Zucker sorgt für gleichmäßige Bräune.

Body & Beauty

44

PFLEGE-RITUALE

ANWENDUNG: Früchte zerdrücken, Olivenöl unterrühren. Nach 30 Minuten Einwirkzeit (unter einem Handtuch) gut ausspülen.

4 Was können „Tangle Teezer“ und „Leave-in-Spray“?

Trocknen Sie Ihr Haar immer vorsichtig ab, vermeiden Sie es zu rubbeln! Bei nassen Haaren öffnet sich die Haarstruktur, das macht das Haar leichter verletzbar. Entwirren Sie Ihr Haar im handtuchtrockenen Zustand vorsichtig, am besten mit einem Tangle Teezer. Das ist eine „flexible“ Bürste, deren feine Borsten sich genau so weit biegen, dass das verknotete Haar gelöst statt schmerzhaft aus- oder abgerissen

wird. Immer an den Spitzen beginnen und sich vorsichtig bis zum Grund durcharbeiten! Leave-in-Sprays für koloriertes Haar machen das Haar zusätzlich leichter kämmbar.

5 Nach dem Bad: gut auswaschen!

Chlorwasser und Chemikalien im Schwimmbad können mit der äußeren Schicht der Haare reagieren. Bei blonden und gebleichten Haaren kann dies sogar einen leichten Grünstich verursachen. Daher: das Haar nach dem Bad im Pool oder auch im Meer baldmöglichst mit Süßwasser auswaschen! Salzwasser strapaziert die Schutzschicht, da die Kristalle für Reibung sorgen.



Die Expertin

Dr.ⁱⁿ Barbara Franz ist Dermatologin in Wien. www.hautsachegut.at

Neue Wege zur Strand-Figur

1 Peeling me softly

Sie sorgen für geschmeidige Haut und gleichmäßige Bräune: Sanfte Peelings für den Körper sind ideal ein- bis zweimal die Woche. Vorsicht jedoch bei Peelings mit zermahlenden Kernen wie zum Beispiel Mandelkernen: Die kleinen Splitteranteile können mikroskopisch kleine Risse in der Haut verursachen, wodurch Bakterien leichter eindringen und für Infektionen sorgen können. Peelings mit kleinen Kügelchen sind empfehlenswerter. Am besten nach einem Vollbad oder einer Entspannungsdusche durchführen, da die Haut dadurch ein bisschen aufgeweicht ist und sich abgestorbene Hautschüppchen leichter entfernen lassen. Peeling auf die angefeuchtete Haut auftragen und mit sanften kreisenden Bewegungen einmassieren. Danach gut eincremen!

DIY-ORANGEN-PEELING

ZUTATEN: Zucker, Kokosöl und Orangenschale.

ANWENDUNG: Zutaten miteinander vermischen, Orangenschale zuvor klein hacken. Auftragen und nach 5 Minuten Massage wieder abspülen. VORSICHT: Rutschgefahr unter der Dusche durch das Kokosöl!

2 Cellulite ade

Einfacher Trick: jeden Morgen nach dem Aufstehen Problemzonen (wie Po und Oberschenkel) sanft mit einem Luffaschwamm oder einer Körpermassagebürste abbürsten – geht auch gut unter der Dusche.

Professionell lässt sich Cellulite mit einem „Morpheus8“-Treatment behandeln: Das strafft das Gewebe, kurbelt die Durchblutung an und hilft, Schlackenstoffe abzutransportieren. Mehrere Sitzungen sind notwendig.

3 Haarentfernung – aber wie?

Lasert oder Shaver: Was ist zu empfehlen? Letztlich bleibt das Geschmackssache. Um Rötungen, eingewachsenen Haaren und Haarbalgentzündungen (Follikulitis) vorzubeugen, empfiehlt sich ein IPL-Haarentfernungsgarät für zu Hause (z. B. von Philips), das die Haare zwar nicht dauerhaft entfernt (das ist nur bei der Ärztin oder dem Kosmetik-Profi möglich!), aber das Haarwachstum deutlich hinauszögert.

4 Rehydrierung der Haut

Gönnen Sie Ihrer Haut nach dem Sonnenbaden ausreichend feuchtigkeitsspendende Creme mit antioxidativer Wirkung. Ideal sind Lotions mit Harnstoff (Urea, 5%). Der Grund: Die Sonne dehydriert die Haut und lässt sie vorzeitig altern. Neben UV-Schutz morgens zudem eine hochwertige Körperpflege verwenden!

5 Figur-Schmeichler

Auch ein bisschen schummeln ist erlaubt: Achten Sie beim Kauf Ihres Badeanzugs oder Bikinis darauf, dass das Modell Pölsterchen kaschiert und Vorzüge betont. Hoch geschnittene Bikinihosen verlängern optisch

Body & Beauty

45

PFLEGE-RITUALE

die Beine; Oberteile mit Rüschen vergrößern kleine Brüste. Vermeiden Sie auffällige Muster, glänzende oder helle Farben an jenen Stellen, die nicht breiter oder fülliger wirken sollen.

Umgekehrt: Muster dort einsetzen, wo es breitere Proportionen braucht. Das Wichtigste ist, dass Sie sich in Ihrem Strand-Outfit wohlfühlen.



Die Expertin

Elisabeth Mauracher,
European Ayurveda Resort
Sonnhof in Tirol.
www.sonnhof-ayurveda.at

Ayurveda-Beauty: Tipps aus Fernost

1 Pitta-Dosha reduzieren

Saure, salzige und scharfe Lebensmittel jetzt meiden: Sie erhitzen den Körper. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit süßem, adstringierendem und bitterem Geschmack, da diese kühlend wirken. Sehr gut tun uns nun süße, saftige Früchte (wie Birne, Wassermelone, Honigmelone); Gemüse wie Gurke, Zucchini und Blattgemüse sowie Reis und Milchprodukte. Und: ausreichend trinken! Verstopfung kann dazu führen, dass sich zu viel Hitze im Körper aufbaut. Ideal: Wasser und „Pitta“-Tee mit Zutaten wie Süßholzwurzeln, Pfefferminze, Ingwer, Zimt, Fenchel, Koriander, Schafgarbe, Jasminblüte, Rosenblüten, Hibiskus und Lavendel.

2 Kann man „haut-schonend“ kochen?

Ja, indem man Gewürze verwendet, welche die Verdauung anregen, ohne zu überhitzen. Braten Sie Kurkuma, Koriander, Fenchel und Kreuzkümmel zu gleichen Teilen in Ghee (Butterschmalz) an und fügen Sie sie Gemüse und Getreide hinzu.

3 UV-Schutz der Haut stärken

Hier spielen vor allem Beta-Carotin und Lycopin eine zentrale Rolle. Verzehren Sie regelmäßig Karotten, Süßkartoffeln, Marillen, Spinat und Brokkoli, Kürbisse sowie maßvoll in Ghee gedünstete reife Paradeiser.

4 Natürliche Energy-Booster

Der Einsatz ayurvedischer Nahrungsergänzungen

ist vor Beginn und während der Saisonsaison empfehlenswert. Dazu zählen Amalaki („Em-blica officinalis“), Granatapfel oder Aloe Vera. Das Heilkraut Guduchi gilt im Ayurveda als Energie-Booster.

5 Ayurvedischer Toner & Maske

Dieser Toner beruhigt die Haut und repariert Sonnenschäden: Mischen Sie Rosenwasser, Gurkensaft und Aloe-Vera-Gel. Gut schütteln und dann auf die Haut auftragen! Für das Gesicht eignet sich auch eine Maske aus Wassermelonen-Püree. ——— LaLa

„Durstige Haut freut sich untertags über Feuchtigkeitsspray: 20 cm vor dem Gesicht aufsprühen!“

MICHAELA HANN

Weleda Skin Food – Superfood für die Haut



Die Skin Food Hautcreme gilt als Allrounder der natürlichen Schönheitspflege und wurde 1926 nach dem Prinzip der Ganzheitlichkeit für „hungrige“ Haut entwickelt. Begeisterte Models, Celebrities und Make-up Artists rund um den Globus haben dazu beigetragen, dass der Kult um den Weleda Evergreen seit Jahren ungebrochen ist. Ob bei spröden Lippen, rauen Ellenbogen, strapazierten Füßen, als zart-schmelzendes Pflegeritual für den Körper oder für den natürlichen Gloweffekt im Gesicht – die **Weleda Skin Food** Serie bietet Intensivpflege für die ganze Familie. So trägt jedes der fünf Skin Food Produkte mit einer individuellen Komposition, unverkennbarem Duft und einzigartiger Rezeptur dazu bei, Anzeichen von trockener Haut zu lindern und diese zu nähren.

Erfahren Sie mehr über die Weleda Skin Food Serie auf www.weleda.at/skinfood