

SCHÖN DURCH DEN SOMMER

Die besten Beauty-Tipps

Welches Make-up in der Sommerhitze?

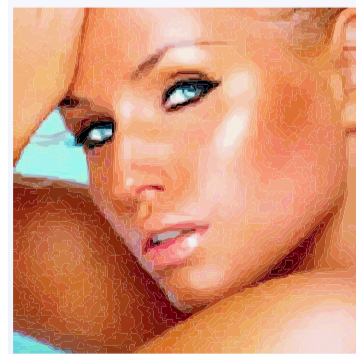


Tauschen Sie im Sommer Ihr deckendes Winter-Make-up gegen ein getöntes Feuchtigkeits-Make-up oder eine getönte Feuchtigkeitstagespflege mit UV-Schutz.

Die Wintergrundierung lässt erste Knitterfältchen um die Augen- und Mundpartie herum schneller sichtbar werden. Bei hohen Temperaturen sollten Sie außerdem eine Pflege mit viel Feuchtigkeit und wenig Fett unterlegen. Am Abend in der Urlaubs-Bar umwerfend aussehen und die Sommerbräune zur Geltung kommen lassen?

Sie ersparen sich einen Schminkgang, wenn Sie Schimmer-Lotions oder Bronze-Cremes mit Perl-Glanz und Gold-Reflexen auf die Haut auftragen.

Oftmals erhalten diese Produkte auch noch Mineralien wie Kupfer, Zink, Mangan oder Thermalplankton, die der Haut helfen, sich zu beruhigen.



Sunset-Glam-Look: Luxus-Make-up im Sommer

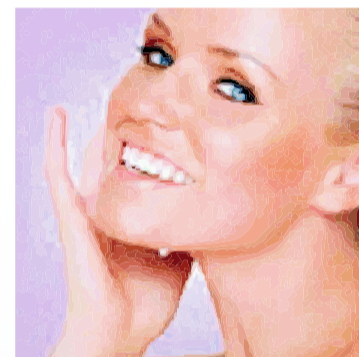
So heißt der natürlich-luxuriöse Style im Sommer. Schimmernde Metallic- und Braunnuancen auf Augen, Lippen und Haut sind in diesem Sommer schwer angesagt und passen zu dem aktu-

ellen Hippie-look und zum luxuriösen Holiday-Style.

Natürlich und glamourös ist immer eine gute Kombi. Und so sieht der Look aus: Bronzeteint, jegliche edle Braunnuancen auf den Lidern, beigefarbenes Gloss auf den Lippen und beigefarben, lackierte Nägel.

Die Haare entweder zu einem strengen Chignon zusammen gebunden oder offen und lässig im Gipsy-Look.

Sommer-Make-up ganz frisch und natürlich



Die leichten Bronzepuder sehen toll auf gebräunter Haut aus. Und ganz natürlich. Setzen Sie für den Natural-Look gezielte Highlights.

Geben Sie den losen Puder überall dahin, wo die Sonnenstrahlen als Erstes auftreffen: Also auf Nasenrücken, Kinnsitze, Wangenknochen und Haaransatz. Damit nicht zuviel Puder auf die Haut kommt, den Pinsel immer erst zuvor auf den Handrücken abklopfen.

Zu langes Sonnenbaden strapaziert unsere Haut

Wir brauchen die Sonne zum Leben, wie die Luft zum Atmen. Durch Sonnenstrahlen wird die Vitamin D Produktion im Körper angeregt und die Stimmung gehoben. Doch Sonnenstrahlen greifen unsere Haut an und setzen sie Stress aus. Die Haut



fühlt sich durch UV-Strahlen angegriffen. Da kann man noch soviel cremen und schützen. Unsere Haut leidet - und wir merken nichts davon.

Deshalb ist, nach der Muße-stunde am Strand oder auf der Wiese, die Haut-pflege oberste Pflicht!

Wie pflegt man nach einem ausgiebigen Sonnenbad?

Man sollte sich nie ungeschützt der prallen Sonne aussetzen. Nach einem ausgiebigen Sonnenbad tut Schatten der Haut gut. Gehen Sie ins Hotelzimmer und warten Sie, bis sich der Körper abgekühlt hat. Dann steigen Sie unter die Dusche und spülen, mit lauwarmen Wasser, den Schweiß ab.

Salzwasser und Sand sollen auch nicht auf der Haut bleiben. Verzichten sie ausnahmsweise auf das Duschgel. Es trocknet die Haut zusätzlich aus. Danach tupfen Sie ihre sonnengebräunte Haut mit einem Handtuch sorgfältig trocken. Bitte nicht rubbeln!

Haut braucht Feuchtigkeit durch spezielle After-Sun Produkte. Sonne hat eine austrocknende Wirkung und unsere Haut braucht nun Feuchtigkeit. Am Besten eignen sich spezielle After Sun Produkte. Sie wurden für die Bedürfnisse der Haut nach dem Sonnenbad entwickelt. Sie enthalten Vitamine und ausreichend Feuchtigkeit.

Vermeiden Sie ölige und fett-haltige Cremes oder Body-lotionen. Sie hinterlassen einen Fettfilm auf der Haut, der den Temperatursausgleich erschwert.

Die Wärme staut sich wie unter einer Folie und für die ohnehin schon aufgeheizte Haut bedeutet das noch zusätzlichen Stress. Sonnenbrand kann so verschlimmert werden!

Sommergrippe

Immer mehr Menschen leiden im Sommer unter grip-palen Infekten. Die Ursache der Sommergrippe sind die gleichen wie bei einer Erkrankung in der kalten Jahreszeit: Es handelt sich um eine Infektion mit Viren, es sind vor allem "Enteroviren", die besonders im Sommer vorkommen.

Eine Studie hat ergeben, dass 92% der Bevölkerung an dieser Erkrankung selbst schuld sind. Unser modernes, zum teil sehr unvernünftiges Leben, fördert den sommerlichen grippalen Infekt. Wenn zum Beispiel ein erhitzter und verschwitzter Körper im Sommer vermehrt Zugluft ausgesetzt wird, z. B. bei einer Klimaanlage oder geöffneten Autofenstern, trocknen die Schleimhäute aus und können daher ihre Funktion als "Schutzschild" nicht mehr richtig erfüllen.



Symptome einer Sommergrippe

Häufig treten neben Schnupfen auch Fieber, Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Hals- und Ohrenscherzen, Erbrechen, Durchfall oder Bauchschmerzen auf.

So vermeiden Sie die Sommergrippe

Draußen 32 Grad, im Büro mal eben 12 Grad weniger, da freuen sich die Keime, weil sie auf eine geschwächte Abwehr treffen: „Im Sommer erkältet man sich leicht durch den häufigen Wechsel zwischen der Hitze draußen und den klimatisierten Innenräumen“, erklärt der Mediziner und Vizepräsident der Ärztekammer Hamburg. „Man kommt mit schweißnasser Haut rein, empfindet die Kälte zunächst als angenehm und merkt nicht, dass man

auskühlt.“ Außerdem sind die Schleimhäute häufig ausgetrocknet und die Erreger haben freie Bahn. Und ist erst mal ein Kollege krank, pustet die Klimaanlage die Bakterien im ganzen Büro herum. Tipps vom Experten:

- ☞ Löschen Sie Ihren Durst nicht mit eiskalten Getränken, die unmittelbar aus dem Kühlschrank kommen. Viel trinken, damit die Schleimhäute feucht bleiben. Am besten Apfelschorle und salzige Brühe.
- ☞ Meiden Sie Zugluft und sehr kühl eingestellte Klimaanlage.
- ☞ Braten Sie nicht zu lange in der Sonne. Das schwächt nämlich die Abwehrkräfte.
- ☞ Laufen Sie nicht mit nasser oder durchgeschwitzter Kleidung umher.
- ☞ Schwimmen Sie nicht zu lang im kalten Wasser. Das gilt vor allem für Kinder.
- ☞ Ziehen Sie sich nicht zu leicht an.
- ☞ Nase mit Salzwasser spülen, das verringert die Keimzahl auf den Schleimhäuten.
- ☞ Klimaanlage im Auto nicht direkt ins Gesicht blasen lassen.

Eine sich anbahnende Erkältung oder Sommergrippe ist entgegen allen Werbeversprechen der Pharmaindustrie auch mit Medikamenten nicht mehr aufzuhalten, sie lässt sich nur auskurieren. Und so dauert ein Schnupfen wie eh und je mit Arznei eine Woche und ohne sieben Tage.

Wann müssen Sie zum Arzt?

- ☞ Wenn die Beschwerden nach einigen Tagen nicht abklingen.
- ☞ Wenn sehr starke Beschwerden, wie beispielsweise hohes Fieber oder sehr starke Halsschmerzen auftreten, die beispielsweise auf eine Mandelentzündung hindeuten können.
- ☞ Bei Ohrenscherzen.
- ☞ In der Schwangerschaft.
- ☞ Wenn Säuglinge und Kleinkinder, geschwächte ältere Patienten oder Patienten mit besonderen Risikofaktoren erkrankt sind.