



Von innen und außen: Das perfekte Beautyelixier

WASSER

Das kühle Nass ist nicht nur wichtig für Körper, Herz und Kreislauf, sondern vor allem der allerbeste Hautschönmacher

Nicht umsonst erklären Topmodels und Stars in jedem Interview auf die Frage nach ihrem besten Beauty-Trick: „Ich trinke gaaanz viel Wasser!“ Was sich im ersten Moment vielleicht langweilig anhört, stimmt

aber tatsächlich. Denn es gibt nichts, was so viel für unser Wohlbefinden und Aussehen tut wie das nasse Schönheitelixier. Eine kleine Kostprobe? Es ist unverzichtbar beim Abschminken und als Hauptinhaltsstoff in Cremes & Co.

Reinigung **Saubere Sache: Sanft säubern heißt die oberste Schönheits-Regel**

Das tägliche Entfernen von Make-up-Resten und Schmutz, der sich über den Tag angesammelt hat, ist ein wichtiger Bestandteil der Pflege-Routine. Nachts finden nämlich Zellerneuerung und Regeneration der Haut statt. Wird auf gründliches Abschminken verzichtet, können Poren verstopfen, Pickel und Unreinheiten sind die unschöne Folge. Wasser allein reicht jedoch nicht aus. Gründlicher geht es mit entsprechenden, auf den Hauttyp abgestimmten Produkten, etwa Reinigungsmilch, -gel oder -creme. Neu in der Beautyfamilie: Mizellenwasser – ideal für empfindliche Haut. Ein Gesichtswasser, bezie-

hungsweise Toner, sollte immer der letzte Reinigungs-Schritt sein.

Auf die Wassertemperatur achten. Besonders trockene, sensitive Haut darf höchstens lauwarm gereinigt werden. Heißes Nass dehydriert nur zusätzlich. Nur ölige Haut verträgt höhere Temperaturen.



Auf die Temperatur achten

Auch wenn es verführerisch ist, eisgekühlte Getränke zu sich zu nehmen – lauwarmer sind besser. Kaltes regt den Körper an, Wärme zu produzieren. Wir schwitzen nur noch mehr und verlieren auch schneller Flüssigkeit

Kalter Guss

Wer im Hochsommer bei Temperaturen von über 30 Grad eine Abkühlung braucht, dem helfen Arm- und Beingüsse



Pflege **Intensive Feuchtigkeitspflege für trockene Haut: Hydra Booster**

Um die Schutzfunktion der Haut aufrechtzuerhalten, braucht diese Feuchtigkeit in Form von Cremes und Lotionen mit Aloe Vera, Allantoin, Urea und Lipoiden. Hyaluron verhindert Wasserverlust und bindet ein Vielfaches seines Eigengewichts (1 Gramm bis zu 6 Liter). Gerade jetzt im Sommer wird die Haut besonders schnell trocken. Einflüsse wie Sonne, UV-Strahlen sowie Salz- oder Chlorwasser schwächen die Barrierefunktion der Haut und beschleunigen den Verlust von Feuchtigkeit und Fetten. Und das führt dann auch zu vermehrter Faltenbildung.



1. „24h Aqua Booster“-Augencreme-Gel spendet der empfindlichen Augenpartie Feuchtigkeit. Ca. 25 Euro. Marbert (in Parfümerien)
2. „Aquasource Everplump“ erfrischt, glättet und polstert auf. Ca. 45 Euro. Biotherm (in Parfümerien)
3. „Aqua Nature Hyaluron Feuchtigkeitsserum“ pflegt mit Aloe Vera. Ca. 31 Euro. Annemarie Börlind (in Reformhäusern und Parfümerien)