

HOERZU

BEL 2,40 € DAN 24,95 Dkr FRA 2,60 € ITA 2,90 €
LUX 2,40 € NL 2,40 € ÖST 2,40 € SPAN 2,80 €

Nr.1
DEUTSCHLANDS
ERSTES
TV-MAGAZIN



Château de la Roche
auf einer Insel in der
Loire nahe Lyon

Ferien

EUROPAS SCHÖNSTE
WASSERSTRASSEN

am FLUSS



Das
Geschäft
mit den
Affenbabys

Warum kleine Bonobos so begehrt sind



EROTIK im TV
So arbeitet eine Expertin
für Liebesszenen



Mieten-Wahnsinn
in Deutschland

Wo **Wohnen** besonders
teuer ist

Schöne Haut im Sommer

Jetzt braucht unser größtes Organ viel Aufmerksamkeit. Hier die **besten Tipps** für ein strahlendes Äußeres

Endlich Sonne! Eine herrliche Wärme! Doch für unsere Haut ist die schönste Zeit im Jahr oft purer Stress: Verschiedene Faktoren führen dazu, dass sie mehr Feuchtigkeit verliert als sonst. Da ist die vermehrte Sonneneinstrahlung, zudem schwitzen wir in den warmen Monaten stärker, duschen öfter, schwimmen in Chlor- oder Salzwasser. „Die Haut trocknet, vor allem an talgdrüsenarmen Bereichen wie Armen oder Beinen, regelrecht aus“, erklärt die Hamburger Kosmetikwissenschaftlerin Dr. Meike Streker.

Die gute Nachricht: Mit bewusster Pflege lässt sich gegensteuern. Die Expertin empfiehlt jetzt leichte, fettarme Emulsionen oder Cremegele. Intensive Feuchtigkeit spenden etwa Präparate mit Hyaluronsäure oder Glycerin in einer Konzentration von fünf bis zehn Prozent. „Der populärste Sommerwirkstoff ist sicher Aloe vera“, sagt die Expertin. „Neben ihrer feuchtigkeitsspendenden Wirkung bringt die Pflanze hautberuhigende, entspannende, juckreizlindernde Eigenschaften mit und kühlt die Haut.“

Und wie reinigt man die sensible Außenhülle jetzt bestmöglich? Um sie nicht zusätzlich zu belasten, rät Dr. Streker zu Produkten mit



DURSTLÖSCHER

Wer täglich 1 ½ bis 2 Liter Wasser trinkt, gibt der Haut von innen Feuchtigkeit – gut für ihre Elastizität

milden waschaktiven Substanzen wie Zuckertensiden. Gerade nach einem Tag am Strand, See oder im Freibad sollte die Haut abends besonders gründlich von Sonnenschutzmittelresten, Schmutzpartikeln, Sand, Schweiß sowie Chlor befreit werden. Und: „Rückbefeuchtende Wirkstoffe wie Glycerin oder Panthenol sind auch in Reinigungsprodukten sinnvoll“, so Dr. Streker. Ein anschließendes mildes Enzympeeling entfernt lose Hautschüppchen und bereitet die Haut auf die folgende Pflege optimal vor. „Peelings sorgen im Sommer für eine tolle Bräune. Denn nur ebene Haut kann gleichmäßig bräunen und so in einem perfekten Sommerglow schimmern“, erklärt die Kosmetikwissenschaftlerin.

Bitte täglich: Creme mit **Sonnenschutz**

Unverzichtbar ist jetzt ein Schutz vor der Sonne. Ihr Licht fördert zwar nachweislich das Wohlbefinden und kurbelt unter anderem die körpereigene Vitamin-D-Produktion an. Doch zu viel UV-Strahlung kann schnell einen Sonnenbrand verursachen und das Risiko für Hautkrebs deutlich erhöhen. Deshalb empfiehlt die Expertin auch im Alltag eine Pflegecreme mit Lichtschutzfaktor. „Besonders hellhäutige Menschen haben eine Eigenschutzzeit von

Unverzichtbar: achtsame Pflege



FEUCHTIGKEITSSPENDER

Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Glycerin und Aloe vera bewahren sonnengestresste Haut vor dem Austrocknen, beruhigen und kühlen

BARRIERE

Nur intakte Haut kann Eindringlinge wie Viren und Bakterien abwehren. Peelings fördern die Erholung unserer Epidermis, indem sie alte Hautschüppchen entfernen

VITALKOST

Die Inhaltsstoffe von Karotten, Brombeeren, Paprika und Pfirsichen halten die Hautzellen fit und gesund

höchstens zehn Minuten“, erklärt Dr. Streker. Die beträgt bei sonnenempfindlichen Personen etwa 20 Minuten, bei normal bräunenden ungefähr 30 Minuten. Faustregel: Die Eigenschutzzeit multipliziert mit dem eingesetzten Lichtschutzfaktor ergibt die Zeitspanne, in der man sich der UV-Strahlung aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren.

Unterstützung auch von *innen*

Für guten Lichtschutz gibt's noch weitere Gründe: Viren und Bakterien können sonnengeschädigte Haut leichter durchdringen. „Ein typisches Beispiel hierfür sind die klassischen Lippenbläschen, Herpes simplex, oder auch eine Verschlechterung des Allgemeinzustands während einer Erkältung“, so Dr. Streker. Zudem komme es durch Sonnenstrahlen zu sogenanntem oxidativem Stress in unserer äußeren Hülle: Der schwächt die hautstraffenden

körpereigenen Bausteine Kollagen und Elastin. Die Folge: Fältchenbildung und vorzeitige Hautalterung.

Die Haut lässt sich ebenso von innen unterstützen: „Beauty-Drinks wie Elasten stellen eine optimale Ergänzung zur modernen Pflegeroutine dar“, sagt Dr. Meike Streker. „Neben besonderen, auf die Haut abgestimmten Inhaltsstoffen wie Vitamin C oder Zink enthalten sie spezielle Kollagen-Peptide, die das Hautbild positiv von innen beeinflussen.“

Auch gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse stärkt die Haut im Sommer. In vielen pflanzlichen Lebensmitteln, zum Beispiel Möhren, Paprika, Tomaten, Beeren und Pfirsichen, stecken wertvolle Antioxidantien: Sie fangen aggressive Sauerstoffverbindungen ab, sogenannte freie Radikale, und setzen sie schachmatt.

Ein Trumpf für straffe Haut am ganzen Körper ist auch regelmäßige Bewegung. Ob Schwimmen, Wandern, Gymnastik (s. Kasten rechts): Sport regt die Durchblutung an und verbessert die Versorgung der Haut mit Vitalstoffen. Plus: Muskeln werden aufgebaut, Fettpölsterchen schmelzen. **KATHRIN ELSNER**

Effektive Übungen für *Beine und Po*



Einen weiten Ausfallschritt machen. Hinterer Fuß steht auf der Spitze. Gerader Rücken, Bauchmuskeln anspannen. Hinteres Knie nun langsam heben und senken. Immer nur so tief gehen, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Pro Seite 10-mal



Aufrecht stehen, ein Fuß auf einem gefalteten Handtuch. Hände seitlich abstützen. Bauch anspannen. Tuch mit gestrecktem Bein zur Seite schieben. Standbein beugen, Oberkörper leicht nach vorn neigen. Tuch zurückziehen. Pro Seite 10-mal

ANZEIGE

WORUM KÜMMERN SIE SICH ZUERST, IHRE WUNDEN ODER IHREN GARTEN?



Für Monika ist ihr Rosengarten ihr ein und alles. Sie verbringt dort Stunden und kümmert sich liebevoll um jede Blüte und Knospe. Doch wenn es um ihre eigene Haut geht, zuckt sie bei Kratzern und Schrammen nur gelassen mit den Schultern, anstatt sie mit einem geeigneten Produkt zur Wunddesinfektion zu behandeln.

BETAISODONA® FÜR WEITERMACHER

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass unsere Abwehrkräfte mit zunehmendem Alter abnehmen und daher das Risiko für Wundinfektionen steigt.² Höchste Zeit für Monika, sich um ihre Wunden genauso gut zu kümmern, wie um ihren geliebten Garten.

BETAISODONA® bekämpft 99,9% der relevanten Keime* mit sofortigem Wirkeintritt und schützt so vor Infektionen, ganz ohne Brennen. Ihre Haut ist wertvoller, als Sie denken.

„MIT ZUNEHMENDEM ALTER WIRD DIE HAUT ANFÄLLIGER FÜR INFESTIONEN.“¹



SKIN INTEGRITY FOCUS Published November 2015 © Skin Integrity Focus 2015 Authors: Janice Bianchi MSc, BSc, RGN, RMN, PGCE Barbara Page MBE, RGN BN, DipN, ENB25 Sheila Robertson RGN 2. Brubaker AL, Rendon JL, Ramirez L, Choudhry MA, Kovacs EJ. Reduced neutrophil chemotaxis and infiltration contributes to delayed resolution of cutaneous wound infection with advanced age. J Immunol. 2013 Feb 15;190(4):1746-57. * Humanpathogene Erreger (u. a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans)

Betaisodona® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. Salbe Anwendungsgebiete: Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. Lösung Anwendungsgebiete: Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main 07-20