

## Nachrichten

### Urlaub vor Sex

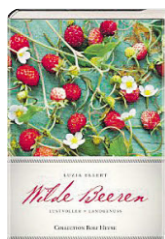


Für Frauen in Europa gibt es offenbar gleich zwei schönste Nebensachen der Welt in ihren Tagträumen: Im europäischen Schnitt haben sie 1,38 Gedanken am Tag an Urlaub – und mit 1,36 fast genauso viel an Sex.

### Nicht ohne Socken!

Schlechte Nachrichten für alle Ästhetinnen: Fast die Hälfte der deutschen Männer (42 Prozent) will auch in offenen Schuhen auf Strümpfe nicht verzichten.

### Wilde Beeren



Bewusst genießen – regional und saisonal – und absolut gesund. In rund 80 Rezepten und unzähligen wundervollen Fotos rund um heimische Wildbeeren zeigen uns Gabriele Halper und Luzia Elert, wie das besonders köstlich funktioniert. „Wilde Beeren“, Collection Rolf Heyne, 39,90 Euro

Feuchtigkeit pur



GoodSkin Labs präsentiert die Wohlfühl-Lösung für trockene, dehydrierte Haut: die neue „TRUE HYDRATION™ 24H“. Diese tief einwirkende Gel Creme wirkt sofort, hilft aber auch, Wasser und Feuchtigkeit einzuschließen. Somit hinterlässt sie ein „24-Stunden-Pflege-Polster“. Exklusiv bei Douglas, 29,99 Euro.

**BERLINER KURIER** Fragen? Wünsche? Tipps?

Tel. 030/23 27 56 98 (Mo.–Fr. 10–15 Uhr)  
E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de

# Sonnenschutz für ein strahlende Bräune!

## Genießen Sie die warmen Tage ohne böses Erwachen



Der Sommer ist herrlich, findet auch unsere Haut – bis zu einem gewissen Grad. Setzen wir sie zu exzessiv der Sonne aus, reagiert unsere empfindliche Hülle nicht mit zarter Bräune, sondern mit Irritationen – bis hin zu Knitterfältchen und Verbrennungen. Außerdem: Sonne, Wind und Wasser trocknen die Haut aus, zusätzlich geht beim Schwitzen jede Menge Feuchtigkeit verloren. Doch mit der richtigen Pflege kommt selbst die empfindlichste Haut strahlend schön durch den Sommer!

### Schutzprogramm gegen Sonnenfältchen:

Man hat die Wahl: Entweder immer die Sonnenbrille aufsetzen und ein Panda-Gesicht in Kauf nehmen, oder sie öfter mal weglassen und es bilden sich Sonnenfältchen vom Blinzeln. Doch wer sofort reagiert, kann die Fältchen leicht reduzieren.

Für einen strahlenden Blick morgens und abends eine sanfte aber effektive Augencreme mit Lichtschutzfaktor auftragen. Die pflegt, regeneriert und mindert Fältchen, Schwellungen und Augenschatten.

**Gut abschirmt:** Sonnenlicht bringt frische Energie, macht gute Laune und kurbelt den Stoffwechsel an. Die Schattenseite: Zu viel Sonne kann zu Verbrennungen führen, lässt die Haut schneller altern und verursacht irreparable Zell-



Auf die Nase gehört ein Pflege-Produkt mit hohem Sonnen-Schutzfaktor.

schäden. Dem kann man mit Sonnenschutzcremes vorbeugen. Wichtig: Möglichst hohen Lichtschutz verwenden und am besten schon vorher auftragen, damit die Haut auch auf dem Weg zum Strand schon gut geschützt ist.

An besonders exponierten Stellen wie Nasenrücken, Kinn und Jochbögen empfiehlt sich ein Sonnenschutzprodukt mit besonders hohem Lichtschutzfaktor.

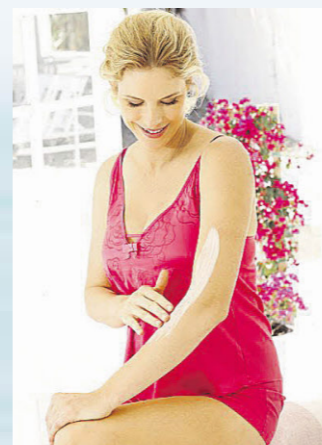
**Push-up fürs Dekolleté:** Gerade die zarte Haut zwischen Hals und Busen reagiert besonders empfindlich auf Sonne. Die Haut trocknet hier schnell aus und zeigt Knitterfältchen. Ein echtes Push-up für das Dekolleté liefern reichhaltige Seren mit tiefenwirksamem Hyaluron. Die glätten Knitterfältchen und vitalisieren die Haut mit hochkonzentrierten Vitaminen. Für ein superglattes Dekolleté nach einem Sonnentag das Serum auftragen, mit einem feuchtwarmen Tuch abdecken und zwanzig Minuten relaxen. So ziehen die Wirkstoffe besonders gut ein.

**Sandspiele:** An den Füßen sitzen viele Nervenenden, über die die Ausschüttung von Glückshormonen stimuliert wird. Deshalb die Zeit am Strand nutzen für eine entspannende und glückbringende Fußmassage. Dazu die Füße etwa mit dem „Hydrolipid Balance Pflegeöl“ von frei® (11,35 Euro) massieren. Es macht die Haut seidenweich und schützt sie vor dem Austrocknen. Mit Hilfe der Fingerkuppen werden die Füße von der Oberseite zur Fußsohle mit kreisenden und streichenden Bewegungen massiert, anschließend die Fußsohlen. Der Sand wirkt wie ein feines Peeling und stimuliert die Nervenenden.

**Schutzprogramm für den Körper:** Die Haut braucht ausreichend Ruhe, um sich von der Sonne zu erholen. In dieser Ruhephase kümmert sich das körpereigene Reparatursystem um die Zellschäden und kann die meisten davon aus-



Die Füße könnte man durch eine Massage mit einem Pflegeöl verwöhnen.



Nach dem Sonnenbad sollte man spezielle Pflegeolitionen auf die Haut auftragen und einmassieren.

Großzügig nach dem Duschen auf die Haut auftragen und einmassieren.

**Pflegende Öle:** Nach einem langen Sonnenbad empfiehlt es sich, ein pflegendes Körperöl mit regenerierenden Vitaminen aufzutragen, da Sonnenschäden dadurch vermindert werden können. So wird die Haut sowohl vor Feuchtigkeitsverlust geschützt als auch beruhigt. Jojoba- und Weizenkeimöl schützen die Haut vor dem Austrocknen, regulieren den Feuchtigkeitshaushalt und unterstützen die natürliche Hautregeneration mit wertvollen Vitaminen. Bisabolol beruhigt die gereizte Haut. Der seidige Schimmer und die glatte Haut bringen die Bräune so erst richtig zur Geltung.

Unbedingt beachten: Am besten wird das Öl von der Haut aufgenommen, wenn es direkt nach dem Duschen in die dann noch feuchte Haut einmassiert wird.

## Gepflegte Hände und Füße sind ein Muss!

Sehen Sie schön aus, gewinnt Ihr Äußeres

### Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

Gepflegte Hände und Füße sind unsere Visitenkarte. Wenn Sie keine Zeit für dieses Beauty-Ritual haben, lassen Sie sich regelmäßig mit Maniküre und Pediküre verwöhnen, das wirkt Wunder. Eine professionelle Handpflege ist im 14-Tage-Rhythmus sinnvoll. Für die Fuß-

pflege gilt: alle 4 bis maximal 6 Wochen.

Wenn Sie ein Körperpeeling machen, beziehen Sie Hände

und Füße mit ein. Darüber hinaus sind Cremes wichtig. Ihre Hände sollten Sie mehrmals am Tag mit Handcreme verwöhnen. Damit Sie es nicht vergessen, legen Sie sich auch eine Tube ins Auto oder in die Handtasche.

Spätestens abends nach dem Duschen und vorm Zubettgehen können Sie Ihren Füßen eine kleine Massage mit entsprechendem Fußbalsam. Ihre Füße tragen Sie den ganzen Tag und wer-

den dankbar sein, wenn Sie sie beim Pflegen nicht vergessen. Darüber hinaus sollten Sie Zuhause möglichst viel barfuß laufen, das fördert die Durchblutung (siehe auch Artikel oben rechts). Wenn Hände und Füße in neuem Glanz erstrahlen, sollte ein Nagellack in einer Farbe die zu Ihnen und Ihrer Garbe über passt nicht fehlen. Hierbei bitte stets mit einer Schicht Unterlack beginnen, das schont die

# Barfuß zu mehr Körper-Fitness

Es lohnt sich öfter mal die Schuhe auszuziehen



**Mehr Wohlfühl:** Ungefähr 72 000 Nervenenden sitzen an unseren Füßen. Diese sind normalerweise eingezwängt in zu hohe, zu enge – oder unbequeme Schuhe. Beim Barfußlaufen können sie aufatmen und signalisieren dem Gehirn zum Dank Frische und Wohlfühl.

**Weniger Gelenkleiden:** Falsches Schuhwerk kann zu Gelenkleiden führen. Laut einer US-Studie reduziert Barfußlaufen die Belastung von Hüfte, Knie- und Fußgelenken um mehr als 30 Prozent.

**Idealer Immunschutz:** Ohne Schuhe können unsere Füße sich viel besser den jeweiligen äußeren Situationen anpassen. Die Temperaturreize und Unterschiede härten ab und unterstützen den Körper bei der Wärmeerzeugung. Das stärkt unser gesamtes Immunsystem.

**Hilfe fürs Herz:** Die unterschiedlichen Reize wie Druck, Wärme und Kälte, regen den Kreislauf an. Das fördert die Durchblutung des gesamten Körpers und verbessert den Blutfluss in den Arterien. Darüber freut sich vor allem unser Herz.

**Weniger Kopfschmerzen:** Durch Barfußlaufen finden unsere Fußgelenke, Sehnen und Bänder wieder in ihre ursprüngliche Haltung zurück. Das gleicht einer intensiven Fußreflexzonenmassage. Verspannen dem Hirn zum Dank Frische und Wohlfühl.

**Weniger Kopfschmerzen:** Durch Barfußlaufen finden unsere Fußgelenke, Sehnen und Bänder wieder in ihre ursprüngliche Haltung zurück. Das gleicht einer intensiven Fußreflexzonenmassage. Verspannen dem Hirn zum Dank Frische und Wohlfühl.

**Trainierte Füße:** Barfußlaufen beugt Fehlstellungen und Degeneration vor, der gesamte Fuß wird perfekt trainiert. Daher sollten vor allem passionierte High-Heels-Trägerinnen wenigstens zu Hause regelmäßig ohne Schuhe laufen.

**Besser schlafen:** Wer seine Schuhe öfter mal auslässt, schläft auch durchaus besser! Der Druck auf die vielen Reflexzonen kann nachweislich Störungen beim Ein- und Durchschlafen mildern.

**Weniger Rückenschmerzen:** Schmerzen – vor allem im unteren Rücken – können auch von einer Fehlbelastung der Füße ausgelöst werden. Auch hier hilft Barfußlaufen: Die Haltungsmuskeln werden gestärkt, die Bandscheiben durch den sanften Auftritt entlastet.

Nägel und macht das Auftragen der Farbschicht leichter. Damit es richtig schön aussieht, sollten Sie an Händen und Füßen dieselbe Farbe wählen. Falls Sie wenig Zeit haben oder nicht auf Farbe an Finger- und Fußnägeln stehen, dann benutzen Sie auf jeden Fall klaren oder hauchzarten Nagellack. Unterschätzen Sie nicht, wie viel Wert auf gepflegte Hände und Füße gelegt wird...