

BEAUTY-UPDATE: SCHNELLE TRICKS FÜR

HAARE UND MAKE-UP

inside beauty

€ 3.50

BIKINI-FIGUR!

Die besten Diäten, wenn's schnell gehen muss
10 Fitness-Tipps von David Kirsch
... die schönsten
Bikinis und Badeanzüge

HAARFARBEN

Farbglanz
Schattenschatt
Lippgloss

WIE VIEL DARF EIN HAARSCHEITELKOSTEN?
15€ genug?
20€ zu viel?

WÄSSERIG FRÜHSTÜCK

Wie Hollywoods
Schönheiten umfärben –
wie Sie es daheim
nachmachen können

KEIRA

KNIGHTLEY

Glücklich verliebt, beruflich erfolgreich -
und immer noch das süße Girl von nebenan



WASSER/SAND ABWEISEND

Bei Wassersport und langen Stunden am Beach ist die Sonnenbrandgefahr besonders hoch. Denn Wassertropfen und Sandkörner bündeln das Licht auf der Haut wie kleine Brenngläser, verstärken die Strahlungsintensität um etwa 10 Prozent. Der Sonnenschutz sollte deshalb Wasser und Sand abweisend sein. Außerdem gilt: Spätestens alle zwei Stunden muss man nachcremen. **1 NICHT FETTENDE TEXTUR** „Sun Sport Easy On Gel SPF 20“ mit speziellen Polymeren, die auch in nasse Haut einziehen. Von Lancaster, ca. 27 € **2 LEICHTES WASSERFESTES SPRAY** „Sun Care Milky Spray SPF 30“ mit zartem Duft. Von Jil Sander, ca. 20 € **3 MIT HAUTBERUHIGENDEM VITAMIN E** „UV Protective Sun-care – Sonnenschutzlotion für Gesicht und Körper LSF 30“ ist frei von Duftstoffen. Von Kiehl's, ca. 23 € **4 BESONDERS REICHHALTIG** „Very High Sun Protection Lotion SPF 50+“ schützt auch noch nach dem Schwimmen. Von Shiseido, ca. 36 € **5 ULTRAFINES MILCHSPRAY** „Soleil DNA Guard Brume LSF 15“ lässt sich in jeder Position aufsprühen. Von Lancôme, ca. 29 €



FÜR GESICHT + DEKOLLETÉ

Ist die Haut eher trocken, sollte man auch in der Sonne eine Creme mit etwas mehr Fett wählen. Bei normaler oder fettiger Haut sind leichtere Fluids und Lotionen besser verträglich. An einem strandfreien Tag genügt auch im Urlaub eine Tagespflege mit Sonnenschutz. **1 BEUGT LICHTBEDINGTEN PIGMENTFLECKEN VOR** „Sun Sensitive Sonnencreme LSF 50+“ enthält reines Thermalplankton, das die Hautzellen zum Selbstschutz anregt. Von Biotherm, ca. 29 € **2 BERUHIGT GESTRESSTE HAUT** „Sun Protect 30 – Sonnenschutzspray“ mit feuchtigkeitsspendenden Lipiden. Von Dr. Kitzinger, ca. 40 €, über www.drkitzinger.com **3 FÜR EXTREM HELLE, EMPFINDLICHE HAUT** „Face Cream SPF 40“ eignet sich auch für intensive Sonnenbestrahlung wie im Hochgebirge. Von Clinique, ca. 23 € **4 OPTIMALER ANTI-AGING-SONNENSCHUTZ** „Heliosoin – Soin Protecteur Visage 194 – SPF 50“ hilft bei Hautirritationen. Von Maria Galland, ca. 32 € **5 MIT UVA- UND UVB-SCHUTZSYSTEM** „Natural Beauty – Hautverschönernde Tagespflege“ sorgt für einen ebenmäßigen Teint. Von Nivea, ca. 10 €