

SYLVIE VAN DER VAART TIPPS

FÜR SEXY KURZHAARFRISUREN

InStyle

FASHION + STARS + BEAUTY + LIFESTYLE

MAI 2011 € 3,20

HAPPY HIPPIE

- ✓ Schlapphüte
- ✓ Fransenwesten
- ✓ Lederhemden
- ✓ Schlag-Jeans

OPEN-AIR-FESTIVALS

Outfits für Liebe, Matsch & Musik

BEIGE, CREME, NUDE

Nobelfarben fürs Büro

DIE MUSS ES SEIN!

Sonnenbrillen-Report

BRADLEY COOPER

Er kocht für Mutti

ROBERT PATTINSON

Auf dem Weg zum Mann

KATIE HOLMES

Über die Herausforderungen einer jungen Familie

EXTENSIONS!

Verblüffend natürlich - schnell wie Haare färben



GWYNETH PALTROW

Führt das Leben ihrer Mädchenträume: „Ich bin ein Glückspilz“

Endlich scheint wieder die Sonne. Darauf haben wir alle sehnsüchtig gewartet. Das Zusammenspiel aus Licht und Wärme ist wie Doping für Körper und Seele. Woher dieser **STIMMUNGS-PUSH** kommt, lässt sich sogar wissenschaftlich nachweisen: Das Sonnenlicht gelangt über die Netzhaut der Augen zur Zirbeldrüse im Gehirn. Es ist die Kommandozentrale, die alle Vorgänge im Körper steuert – von der Atmung über Stoffwechsel und Schlaf bis hin zur Sexualität. Veranlasst der Sonnenschein die Zirbeldrüse, weniger von dem Schlafhormon Melatonin in den Kreislauf zu pumpen, fühlen wir uns sofort wacher, leistungsfähiger und attraktiver. Die Sonne sorgt ganz nebenbei auch noch für starke Knochen, indem sie die Vitamin-D-Synthese anregt, so heißt die körpereigene Vitamin-D-Produktion. „Dafür genügt es schon, täglich 10 bis 15 Minuten draußen spazieren zu gehen“, sagt Dr. Timm Golüke, Dermatologe in München. Also nichts wie **RAUS INS FREIE!** Wer jetzt allerdings noch hellhäutig vom Winter die warme Mittagssonne auf der Parkbank oder im Straßencafé ungeschützt genießt, riskiert gleich den ersten Sonnenbrand der Saison. Denn im Frühjahr erreicht die UV-Strahlung zur Tagesmitte bereits drei Viertel der sommerlichen Werte. Dabei ist die Haut ausgerechnet jetzt besonders sonnenempfindlich, weil ihr der hauteigene Schutz, sprich die Bräune, noch fehlt. Deshalb gilt es, ein paar Vorkehrungen zu treffen, damit Sie die Sonne genießen können und kein schlechtes Gewissen krie- →



Model **TORI PRAVER** hat die Frühlings-sonne für eine zarte Bräune genutzt

FAKTEN zur Sonne

- **Die Lichtenergie**, die während eines Sonnenbades auf unsere Haut trifft, ist so stark, dass sie fünf 100-Watt-Birnen zum Leuchten bringen würde
- **Nasse Haut** ist durchlässiger für UV-Strahlen, weil die Feuchtigkeit die hauteigenen wasserlöslichen Filter (Urocaninsäure) ausgewaschen hat
- **Kleidung** aus Baumwolle hält 70 % der Strahlen ab, nass nur noch 40 %

Wir lieben *Braun*

Winterschlaf war gestern. Jetzt geht es raus in die **FRÜHLINGSSONNE**. Die ersten Strahlen tun ja so gut. Bestens vorbereitet und gut geschützt, profitiert auch die Haut davon

gen. Hier vier einfache Strategien: **1. TAGESPFLEGE MIT LICHTSCHUTZ** ist jetzt Pflicht, wenn man sich im Freien aufhält. Die UV-Strahlen sind zu 80 Prozent verantwortlich für eine vorzeitige Hautalterung mit Falten, Pigmentflecken, nachlassender Elastizität und vergrößerten Poren. Bisher waren gerade die hautverträglichen mineralischen UV-Filterstoffe eher schwer und ölig, also nicht für die leichten Texturen einer Tagespflege geeignet. Mit synthetischen Filtern ist dieses Meisterstück inzwischen perfekt gelungen. Die neuen leichten Konsistenzen bieten nicht nur einen täglichen Schutzschild für die Haut, sondern sind auch als Make-up-Basis hervorragend geeignet. Was sie nicht können, ist eine Sonnencreme ersetzen, wenn man sich längere Zeit sonnen möchte. Denn solche Produkte brauchen eine wesentlich festere, dickere Konsistenz und sollten auch viel großzügiger auf der Haut verteilt werden als normale Tagespflege. **2. VORBEREITEN VON INNEN** sollte mindestens 15 Wochen vor dem ersten Sonnenurlaub beginnen. Sonnenschutzkapseln schützen die Haut vor UV-bedingten Schäden, indem sie deren Eigenschutz mit Aktivstoffen wie Emblicaextrakt (Nestlé) oder Karotinoide (Vipurel) verstärken. „Die antioxidative Wirkung von unterschiedlichen

LICHTSCHUTZ von außen



1 „Wrinkle Repair Collagen-ergy“, SPF 20, von KANEBO, ca. 173 €

2 „Aroma White C“, SPF 15, von DECLEOR, ca. 50 €

3 „Skin Yoga Sun Protection Hydra Balm“, SPF 20, von

ARTDECO, ca. 17 €

4 „Repair Oil-Free Day Lotion“, SPF 15, von LAURA MERCIER, ca. 113 €, über Ludwig Beck Hautnah

5 „DayWear Sheer Tint Release Advanced Multi-

Protection“ SPF 15, von ESTÉE LAUDER, ca. 49 €

6 „Hydra Quench Tinted Moisturizer“, SPF 6, von CLARINS, ca. 30 €

7 „Mineral Tinted Moisture“, SPF 15, von AVEDA, ca. 33 €

Karotinoiden, die synergetisch wirken, führt zu einem wirksamen Schutz“, sagt Prof. Jean Krutmann von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Die Haut bräunt schneller, gleichmäßiger, und langanhaltender. Deshalb wird empfohlen, solche Nutricosmetics auch während und nach dem Urlaub weiter einzunehmen. **3. VORBRÄUNEN IM SOLARIUM** vertreibt die Winterblässe und kann für lichtempfindliche Hauttypen eine sinnvolle

Vorbereitung sein. Das Bräunen unter Lichtrohren funktioniert genauso wie die echte Sonne: Das UV-Licht regt die Melanozyten zur Bildung des braunen Hautfarbstoffs an. Je mehr UVB-Anteil in den Röhren, desto länger bleibt die Bräune. Nur diese kurzwelligen Strahlen verdicken zugleich die oberste Hautschicht, was wie ein natürlicher Sonnenschutz wirkt. Bei höherem Anteil an langwelligem UVA-Licht bräunt die Haut zwar schneller, wird aber auch früher alt und faltig. Deshalb den Solariumbetreiber nach der Lichtzusammensetzung fragen und nur zertifizierte Studios mit BfS-Siegel (Bundesamt für Strahlenschutz) aufsuchen. Je nach Hauttyp 5 bis 15 Minuten sonnen. **4. MOGELN MIT QUICK TAN** garantiert den Sofort-braun-Effekt der Hollywood-Stars, hat aber keinen UV-Schutz. Deshalb in der Sonne trotzdem eincremen. Beim Spray Tan wird nach einem Peeling die Bräunungslotion aus Bio-DHA (Dihydroacetone wie in Selbstbräunern) aufgesprüht und mit „Tan Lock“ fixiert. Hält ca. 9 Tage, kostet 65 €. Salonfinder: www.beaubronz.de

VORBRÄUNEN von innen



1 „Anti-Age Bräunungskapseln“, LIERAC, 30 Kapseln, ca. 17 €, nur in Apotheken

2 „Global Sun Protection“ für sonnenempfindliche Haut, VIPUREL, 30 Kapseln, ca. 39 €

3 „Intensive Bräune Anti-Ox“ für schnell bräunende Haut, INNÉOV, 30 Kapseln, ca. 20 €

4 „Oenobiol Sonne Intensiv“, OENOBIOI, 30 Kapseln, ca. 21 €