

Sexy Curves: 9 Power-Übungen für eine schlanke Mitte

SHAPE

*Summer
Special*

SHAPE
JUNI
2020

**Sun
+ Fun**

30 Must-haves
für den Sommer

*Stopp den
Heißhunger!*

10 Tricks gegen
Snack-Attacken

**Fit mit
HIIT**

In 24 Minuten
zur Sommerfigur

**Fatburner
Zitrus**

5 leichte
Rezepte
voller
Vitamine

**SPORTY HAIR
9 STYLES
FÜR JEDEN TYP
UND JEDES
WORKOUT**

**Suncare
für
SHAPE-
Girls**

Cremes,
Sprays und
Après-Pflege

Deutschland € 3,50
Österreich € 3,90
Schweiz SFR 6,80



4

**+ SUP-FITNESS:
Yoga-Session mit Abkühlung**

HELLO, Sunshine!

ENDLICH TRAINIEREN WIR WIEDER BEI SONNENSCHIN! SHAPE VERRÄT, WIE WIR UNSERE HAUT WÄHREND DES OUTDOOR-WORKOUTS RICHTIG VOR UV-STRAHLUNG SCHÜTZEN, UND DECKT SONNIGE MYTHEN AUF

TEXT: KIM SÖRKSEN FOTOS: ADOBE STOCK (8), KRANKENHAUS TABEA (1), PR (19)

Achtung, Sonne!

Ob wir uns die Sonne entspannt am See oder im Freibad auf den Bauch scheinen lassen oder aktiv Sport treiben, spielt beim Sonnenschutz zunächst keine Rolle. In beiden Szenarien vergessen wir oft viel zu schnell, wie lange und wie intensiv wir uns der UV-Strahlung aussetzen. Unsere innere Uhr lässt uns schnell im Stich. Auf schattenfreien Plätzen ist die Gefahr eines Sonnenbrands besonders groß. Vor allem die Haut auf Nase, Schultern, Dekolleté und Nacken erstrahlt schnell rot statt braun. Unser Experte Dr. Guido Bruning erklärt: „Die sogenannten ‚Sonnenterrassen‘ sind am ehesten von Sonnenbrand betroffen, da sie der Strahlung am stärksten ausgesetzt sind. Den Hautpartien an Nase, Rücken, Schultern und dem dünnhäutigen Dekolleté sollten wir daher beim Eincremen besonders viel Aufmerksamkeit schenken.“

SWEAT, BABY, SWEAT

„Je mehr wir beim Sport schwitzen, umso häufiger sollten wir Sonnencreme auftragen. Durch das Schwitzen, den Abrieb durch die vielen Bewegungen, die Kleidung sowie durch Boden- oder Körperkontakt trägt sich der Sonnenschutz schneller ab“, so Bruning.

Ticktack ...

Zwischen 11 und 15 Uhr erreichen die Temperaturen ihren Höhepunkt und zaubern uns das Gefühl von Urlaub nach Hause. Unsere Workouts sollten wir im Sommer zeitlich anders planen als im Winter. „In der Mittagssonne sollte eine Sporteinheit vermieden werden, da die Sonne am höchsten steht und die UV-Strahlung am stärksten ist. Um Outdoor-Sport zu betreiben, eignen sich vor allem die frühen Vor- und späten Nachmittagsstunden. Kompletzt umgehen wir aber auch so die Gefahr, einen Sonnenbrand zu erleiden, natürlich nicht“, sagt unser Experte.



Lichtschutz- faktor

Vorm Regal wechselt unser Blick unsicher zwischen Lichtschutzfaktor (LSF) 20, 30 und 50. Welche Sonnencreme nehmen wir? Und welcher LSF ist für unseren Teint optimal? „Der Lichtschutzfaktor hängt sowohl von der Stärke der UV-Strahlung als auch vom eigenen Hauttyp ab. In den Bergen ist, wie bereits erwähnt, die Sonneneinstrahlung deutlich höher als in flachen Gebieten. Zudem sind Menschen mit heller Haut und rötlichem bis rotblondem Haar besonders lichtempfindlich und sollten im Sommer immer mindestens einen Sonnenschutz mit Faktor 50 verwenden“, sagt der Chefarzt. „Grundsätzlich gilt: Je heller der Hauttyp, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels sein. Aber selbst für vorgebräunte

Menschen mit natürlich dunklerem Teint und dunklen Haaren ist es wichtig, sich ausreichend einzucremen.“



UNSER EXPERTE

Unser Experte Dr. Guido Bruning, Chefarzt im Zentrum für Venen- und Dermatochirurgie im Krankenhaus Tabea in Hamburg, erklärt uns, auf was wir beim Sport in der Sonne achten sollten.

Outdoor

Eine Abkühlung im Sommer tut besonders gut. Genau deswegen ist Wassersport unser Favorit an heißen Tagen. Ob schwimmen, surfen oder rudern – das kühle Nass sorgt für frische Abwechslung. Aber aufgepasst! „Wassersportler müssen beachten, dass die Sonneneinstrahlung von der Wasseroberfläche reflektiert wird. Außerdem durchdringt UV-Strahlung das Wasser bis zu einer gewissen Tiefe. Das heißt: Die Körperteile unterhalb der Wasserlinie sind nicht automatisch vor einem Sonnenbrand geschützt“, sagt Bruning. Für den richtigen Sonnenschutz auf oder im Wasser sollten wir auf eine wasserfeste Sonnencreme zurückgreifen.

Wenn wir die sommerlichen Tage dann doch lieber in schwindelerregender Höhe verbringen und die deutsche Gebirgswelt erkunden, sollte auch hier die Sonnencreme ganz oben auf unserer Packliste stehen. „Für Kletterer und Wanderer gilt, dass die Sonneneinstrahlung pro Höhenmeter steigt und in den Bergen folglich stärker ist. Sportbegeisterte sollten den Lichtschutzfaktor ihres Sonnenschutzmittels anpassen“, erklärt Bruning.

Die „Cantella Green Level Unscented Sun 50+“ von **Purito** (60 ml, ca. 20 €) lässt sich ohne klebrige Rückstände auftragen und hinterlässt keine weißen Spuren.

Der transparente Sonnenschutz „Sports Spray SPF50“ von **Ultrasun** (150 ml, ca. 33 €) schützt Sportbegeisterte gegen UVA- und UVB-Strahlung, Infrarot-A-Strahlung und Blue Light.

Die „Sun Protect Cream SPF 20“ von **Santaverde** (50 ml, ca. 29 €) auf Basis von Aloe-vera-Saft zieht schnell ein und ist frei von Nanopartikeln sowie korallenfreundlich.

Ideal für den Sport: Die „Sun Oil Control Face Gel-Creme 50+“ von **Eucerin** (50 ml, ca. 19 €) überzeugt mit einer leichten Textur und schnellem Einziehen.

Die „Invisible Physical Defense SPF 30“ von **Dermalogica** (50 ml, ca. 59 €) vereint den Schutz vor UVA-/UVB-Strahlung und blauem Licht.

Frei von Fetten schützt die „Gel-Crème Solaire LSF 30“ von **Jean D'Arce** (200 ml, ca. 25 €) unsere Haut vor der Sonnenstrahlung.

Halbbarkeit

Die Sonnenmilch kann auch nach einem Jahr ohne Bedenken weitergenutzt werden, solange wir sie richtig aufbewahren. Im Kühlschrank halten sich die schützenden Inhaltsstoffe der Cremes optimal

Schnell einziehend vs. fettig
Die Vermischung von Schweiß und fettiger Sonnencreme hinterlässt beim Sport oft ein unangenehmes Gefühl. Unsere letzte Entscheidung, die wir bei der Auswahl der Sonnencreme fällen, dreht sich deshalb um die Konsistenz. „Gelartige oder sprühfähige Sonnenschutzmittel, am besten wasser- und schweißfest sowie mit hohem Lichtschutzfaktor, eignen sich für den Sport am besten und ziehen schneller in die Haut ein. Das erleichtert auch das notwendige Nachcremen“, so Bruning.



NICHT EINMASSIEREN!
Bei Sonnencremes und -lotions gilt: Erst ein Film aus Sonnencreme auf der Haut bewirkt einen ausreichenden Schutz. Einmassierte Cremes setzen sich in feinen Hautfältchen ab und die Schutzschicht wirkt nicht richtig.

TIME TO Shine!

Zwar kann unser Haar keinen Sonnenbrand bekommen, doch Sonnenlicht kann es ausbleichen. Die Keratinstruktur unseres Schopfs wird geschwächt, sodass es zu Haarbruch kommen kann. Mit kleinen Helfern können wir durch die richtige Pflege jede einzelne Strähne vor der UV-Strahlung schützen

Das „Professional Sonnenschutz Spray“ von **Balea** (150 ml, ca. 3 €) soll die Haare vor dem Ausbleichen schützen und mit Feuchtigkeit versorgen.

Die After-Sun-Pflegelinie von **John Frieda** mit dem „After Sun Conditioner“ (250 ml, ca. 7 €) versorgt die Haare mit Feuchtigkeit.

Mit dem „Hair Love Prep Spray“ von **Innersense** (198 ml, ca. 29 €) können wir unser Haar auf die UV-Strahlung vorbereiten und es vor Austrocknung schützen.

Das „Avocado Farbschutz-Spray“ von **Rausch** (100 ml, ca. 13 €) soll dem Haar seinen Glanz nach dem Sonnenbad zurückgeben.

Für eine gesunde Haarpracht den ganzen Sommer über sorgt das „Sonnenspray für die Haare“ von **Accorelle** (50 ml, ca. 17 €).

Nach dem Sonnenbad entfernt das „Bain Après-Soleil“-Shampoo von **Kerastase** (250 ml, ca. 24 €) Rückstände wie Salz und Sand und bewahrt das Haar vor dem Austrocknen.

AFTER *Sun*



WICHTIG!
Auch Ohren,
Lippen oder Fußrücken
schützen und beim
Eincremen nicht vergessen –
auch mit Après Sun sollten
wir diese empfindlichen
Stellen pflegen.

Nach dem Sonnenbaden dürfen wir unserer Haut besonders viel Feuchtigkeit gönnen. Eine spezielle After-Sun-Pflege enthält hautberuhigende Substanzen (Jojobaöl und Panthenol), die leichte Hautschäden reparieren



Das „Shimmering Aftersun Spray“ von Ey! organic cosmetics (100 ml, ca. 10 €) soll unsere Haut beruhigen und die Bräune festigen.



Der kühlende Effekt des „After Sun Sensitiv SOS Creme-Gel“ von Nivea Sun (175 ml, ca. 6 €) soll unsere Haut beruhigen und Rötungen reduzieren.



Für einen Frischekick an heißen Tagen sorgt das „Après-Soleil SOS Spray“ von Bioderma Photoderm (200 ml, ca. 15 €).



SOMMER, *Sonne,* SELBST GEMACHT

Wir verlassen uns lieber auf natürlichen Sonnenschutz? Dann können wir unsere Sonnencreme sowie schützende Lippenpflege im Handumdrehen selbst herstellen. Doch auch hier gilt: Übermäßiges Sonnen sollte vermieden werden. Deshalb gönnen wir unserer Haut und unseren Lippen in regelmäßigen Abständen eine erholsame Pause an einem schattigen Plätzchen

SONNENCREME

30 g Kokosöl, 24 g Sheabutter, 3 g Vitamin-E-Öl, 3 g Jojobaöl, 30 Tropfen ätherische Öle (15 Tropfen Eukalyptus-, 15 Tropfen Lavendelöl), Zinkoxidpulver nach gewünschtem LSF, Staubmaske aus Papier

Kokosöl, Sheabutter und Jojobaöl im Wasserbad erhitzen, bis sie zu schmelzen beginnen. Öle aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen. Staubmaske anlegen, um den Zinkoxidstaub nicht einzuatmen. Zinkoxid, Vitamin-E-Öl und ätherische Öle mit dem Ölmix vermengen. Selbst gemachte Lotion im Kühlschrank lagern und innerhalb von sechs Monaten aufbrauchen.

SCHÜTZENDE LIPPENPFLEGE

30 g Karottensamenöl (natürlicher LSF 15-30) oder Himbeersamenöl (natürlicher LSF 30-50), 10 g Mangobutter, 5 g Bienenwachs, 2 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Eines der Öle mit Mangobutter und Bienenwachs vorsichtig im Wasserbad erhitzen, bis das Wachs geschmolzen ist. Tropfen des ätherischen Öls hinzugeben, flüssige Masse in eine kleine Dose füllen und abkühlen lassen.

Bienenwachs ist außerdem ein super Lippenpfleger! Vom spröden oder trockenen Kussmund verabschieden wir uns dank des süßen Allrounders.



Zinkoxid (Non Nano)
... absorbiert UVA- und UVB-Strahlungen und hält diese von der Haut fern. Die Partikel bleiben auf der Hautoberfläche und schützen sie vor der Sonne.



LICHTSCHUTZFAKTOR	ZINKOXID
2-5	5 %
6-11	10 %
12-19	15 %
20 und höher	20 %

Sonnenschutz- MYTHEN

1 **IM SCHATTEN IST SONNENSCHUTZ UNNÖTIG**
Falsch! 60 bis 80 Prozent der Sonnenstrahlen erreichen unsere Haut auch im Schatten und unter dem Schirm. Sonnenlicht und die schädlichen Strahlungen werden durch den Sand oder das Meer reflektiert, sodass wir uns auch im Schatten schützen müssen.

VORBRÄUNEN IM SOLARIUM SCHÜTZT VOR SONNENBRAND
Falsch! Es ist nicht unsere Bräune, die uns gegen die schädlichen UV-Strahlen schützt. Auf der Sonnenbank gibt die UVA-Strahlung unserer Haut zwar einen sommerlichen Teint, baut aber keinen eigenen Lichtschutzfaktor auf.

2

3 **MIT HOHEM LICHTSCHUTZFAKTOR WERDEN WIR NICHT BRAUN**
Falsch! Natürlich bekommt unsere Haut trotzdem Farbe. Das Einzige, was wir brauchen, ist Geduld. So kann sich unsere Haut besser an die Sonne gewöhnen, wir schützen uns vor Sonnenbrand und unsere Bräune hält länger an.

4 **WASSERFESTER SONNENSCHUTZ MUSS NACH DEM BADEN NICHT ERNEUT AUFGETRAGEN WERDEN**
Falsch! Sonnencremes dürfen als wasserfest beschriftet werden, sobald sie nach dem Baden noch einen Teilschutz aufweisen. Für einen vollständigen Schutz sollten wir uns nach dem Gang ins kühle Nass unbedingt eincremen.

5 **EIN SONNENBRAND VERWANDELT SICH IN BRÄUNE**
Falsch! Durch einen Sonnenbrand unterziehen wir unserer Haut einer Verbrennung ersten oder zweiten Grades. Eine derartige Brandverletzung kann zu Hautschäden und -veränderungen führen. Die abgestorbene Haut schuppt sich ab und darunter wartet der rosa-weiße Ton aus Winterzeiten auf uns.

BEAUTY-FOOD des Monats: Ananas

SOMMER, SONNE, ANANAS. DIE EXOTISCHE POWERFRUCHT SCHMECKT WUNDERBAR SÜSS-SÄUERLICH UND LÄSST UNSEREN BODY VON INNEN UND AUSSEN STRAHLEN

Fleckentferner
 Störenden Blutergüssen an unseren sonnengebräunten Beinen sagen wir mit einem Stück Ananas den Kampf an. Das Enzym Bromelain hilft bei Verletzungen im Gewebe und lässt Schwellungen schneller abklingen.

Straffmacher
 Vitamin C und Mangan aus der Ananas unterstützen die Kollagenbildung der Haut, unser Bindegewebe wird gestärkt und unser Teint jünger und glatter.

Haarfüller
 Auch unsere Haare profitieren von der süßen Südfrucht. Vitamin C und Bromelain lindern Entzündungen der Kopfhaut, schützen vor Haarausfall und geben dem Haar mehr Elastizität.

DIY: FRUCHTSÄURE-PEELING

FÜR 1 ANWENDUNG:

- 1 Stück Ananas (etwa 100 g)
- 2 EL Zucker
- 1 EL Joghurt

UND SO EASY GEHT'S:
 Ananas schälen und im Mixer zu einer Masse pürieren. Etwa 2 Esslöffel Fruchtbrei mit Zucker und Joghurt verrühren und auf das gereinigte Gesicht auftragen, sanft einmassieren und nach einigen Minuten Einwirkzeit gründlich abspülen. Das Fruchtsäure-Peeling weicht abgestorbene Hautzellen auf, die Säure desinfiziert und mildert Pigmentstörungen. Durch den enthaltenen Zucker funktioniert das Peeling zusätzlich als mechanisches Scrub: Lose Hautpartikel werden einfach entfernt. Der Joghurt kühlt dabei das Gesicht und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.



DIE MACHEN UNS VON AUSSEN SCHÖN:



EXOTIC
 Das „Pineapple-C Bright Serum“ von Glow Recipe (30 ml, ca. 49 €) soll für einen strahlend schönen Teint sorgen, spendet Feuchtigkeit und wirkt entzündungshemmend.



SOFT
 Die „Rich Body Butter“ von Ahava (235 g, ca. 29 €) pflegt unsere Haut und verwöhnt uns mit dem Duft von Ananas und weißem Pfirsich.



CLEAN
 Die Tuchmaske „The perfect Skin“ von Hej Organic (ca. 4 €) wirkt antioxidativ, reinigt die Haut und sorgt für einen sommerlichen Glow.

TEXT KATHARINA SCHÖNHERR FOTOS ADOBE STOCK STILLS PR