

Viele Leben, ein Magazin · [www.myself.de](http://www.myself.de)

WAHRES LEBEN ■ MODE ■ SCHÖNHEIT ■ DENKEN & FÜHLEN ■ GENIESSEN ■ ZUHAUSE ■ ENTDECKEN

# myself

AUGUST 2011

3 €

DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH  
SFR 6 SCHWEIZ

*Spitze, Snake, Farbe*

## Mode, die begeistert

### 12 TRENDS und wie man sie trägt

### Die sehen ja gut aus!

Stil-Ikonen verraten, was sie jung hält

### Die Diät, über die jeder spricht

Abnehmen mit der Dukan-Formel

### Wer bezahlt hier eigentlich?

Wie man in Beziehungen die Geldfrage löst

### Nichts als Sex im Kopf

Was erotische Träume wirklich bedeuten

Das Prinzip  
*Penélope Cruz*

„Ich mach Karriere – aber anders!“

# Entspannt erfolgreich

## So kommen Job und Privatleben ins Gleichgewicht



# Heiß! Das Sommer-Sonne-Pflege-Extra

## 33 BEAUTY-TIPPS

myself

August 2011

DAS WIRD IHR  
SCHÖNSTER  
SOMMER!

Super Haare, toller Teint  
und ein Body in Bestform

powered by

L'ORÉAL

# 12

## Wie kommt man ohne Blasen durch den Sommer?



Auch wenn man's kaum abwarten kann, die neuen Schuhe sofort anzuziehen: Besser mit Kurzstrecken starten. So merkt man

schnell, wo der Schuh drückt und kann mit Pflaster oder Anti-Blasen-Stick (z. B. von Compeed) gegensteuern. Auch im Vorjahresmodell läuft man sich schon mal Blasen, weil durch den Schweiß die Haut am Schuh klebt. Fußpuder hilft.

# 13



## Hoher Lichtschutz, trotzdem braun. Geht das?

Der häufigste Kommentar zu LSF 50: „Da kriegt man doch keine Farbe!“ Stimmt. Je höher der Faktor, desto langsamer bräunt man. Aber auch 50er-Sonnencreme bietet keinen totalen UV-Schutz, so Prof. Dr. Thomas Dirschka, Dermatologe aus Düsseldorf. „Bräune ist ein Zeichen von Hautschädigung. Melanin wird nur dann gebildet, wenn UV-Strahlen die Zellen zerstören und der Hautfarbstoff als Schutzmaßnahme aktiviert wird.“ Wissen wir ja: Braun ist zwar schön, aber nicht gesund. Also doch öfter zu Cremes mit hohem LSF greifen wie „Ultra Facial Defense SPF 50“ von Skin Ceuticals, oder „Écran Multi-Protection SPF 40“ von Clarins.



**GUT ZU FUSS**  
Baden, cremen, sprühen: Im Sommer brauchen unsere Füße eine Extraportion Aufmerksamkeit.

# 14

## Was erfrischt die Füße?

Auf den Fußsohlen befinden sich (sorry, jetzt wird's unappetitlich) circa 600 Schweißdrüsen pro Quadratcentimeter. Gegen Mief helfen desodorierende Sprays (z. B. „Prickly Pear“ von LCN). Bei geschwollenen Füßen kurbelt ein 3-Minuten-Fußbad die Durchblutung an: 3 EL Meersalz (von Biomaris) in 37 Grad warmes Wasser geben. Danach eine mentholhaltige Creme (z. B. „Lao Tze“ von Rituals) von den Zehen Richtung Bein massieren.

# 15

## Was verbirgt sich hinter dem UV-Index?

Die Zahl erfährt man aus der Tageszeitung oder dem Radio. Sie gibt die Strahlenstärke an und ist eine Richtlinie, wann welcher Sonnenschutz nötig ist:

### 1-2 SCHWACH

Kein besonderer Lichtschutz notwendig.

### 3-5 MITTEL

Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme.

### 6-7 HOCH

Auch hier sollte man sich mit Accessoires und Creme (LSF 30+) schützen.

### 8-11 SEHR HOCH/EXTREM

Am besten gar nicht in der Sonne aufhalten. Wenn doch: LSF 50+!

# 16

## Wie oft kann man duschen?

Ausgiebige heiße Duschen entziehen der Haut bzw. der Hornschicht wasserbindende Substanzen. Die Haut gibt konstant – und nicht nur während des Schwitzens – Feuchtigkeit an die Umgebung ab. Man spricht von transepidermale Wasserverlust. Wird das Gleichgewicht gestört, wird die Haut trocken, rissig und juckt. Wer aber milde Seifen und Öle verwendet, kann auch im Hochsommer zweimal pro Tag kurz unter die lauwarme Dusche springen.

# 17



## Brauche ich auch bei trübem Wetter Lichtschutz?

Ja, sagt die Münchner Dermatologin Dr. Sabine Zenker. UV-Strahlen dringen selbst durch Wolken oder Fenster. Sie empfiehlt, täglich Lichtschutzfaktor 15 zu verwenden. Steckt oft schon in normaler Tagespflege. Ansonsten entsprechende Sonnenmilch benutzen wie „Solar Expertise Aktiv Anti-Falten & Anti-Pigmentflecken“ mit LSF 15 von L'Oréal Paris oder Produkte mit UV-A-Filter („Hyal-Urea Anti-Falten Tagescreme“ von Eucerin).