

WARUM SOLLTE ICH AM 30. JULI MEINEN FREUNDEN EINE FREUDE MACHEN?

Offiziell gibt es ihn erst seit 2011: den Tag der Freundschaft, der damals durch die Vollversammlung der Vereinten Nationen ausgerufen wurde. Grund genug, am 30. Juli nicht nur an die liebsten Freunde zu denken, sondern ihnen auch eine kleine Freude zu machen: Ob durch ein Armband, das die gemeinsame Verbindung symbolisiert, eine duftende Kerze, ein Notizbuch mit Botschaft oder ein Kosmetiktäschchen mit Kussmotiven für unterwegs – diese Geste geht sicher ans Herz.



Ole Lynggaard
Copenhagen



Smythson



Charlotte Tilbury



Tom Dixon

WIE GUT IST NATÜRLICHER SONNENSCHUTZ WIE KOKOSNUSSÖL ODER ASTAXANTHIN?

Astaxanthin, der natürliche rötlich-violette Farbstoff in Grünalgen, gehört zu den Carotinoiden und ist das stärkste Antioxidans aus dem Meer. Es ist für die rosa Farbe von Lachs und Shrimps verantwortlich. Doch kann man sich damit ganz ohne Chemie vor der Sonne schützen? So einfach ist das leider nicht, erklärt die Dermatologin Dr. Sabine Zenker: „Astaxanthin schützt als Antioxidans zwar die Zellen, bietet aber keinen ausreichenden Lichtschutz gegen Hautkrebs und seine Vorstufen. Nachweisbar ist hingegen ein positiver Effekt auf den Abbau von Kollagen. In einer Studie zeigte sich eine verbesserte Hautelastizität bei den Teilnehmern, die sich acht Wochen lang mit Astaxanthin eincremten. Kokosöl, ein weiteres Antioxidans, hat zwar einen natürlichen, aber äußerst geringen UV-protektiven Effekt. Mein Fazit: Weiterhin auf hauttypgerechten und ganzjährigen Sonnenschutz von außen setzen und die Mittagssonne meiden. Dem Prozess der Hautalterung kann man mit diesen natürlichen Geheimtipps aber durchaus zusätzlich entgegenwirken!“



— Pflege und Schutz in einem: „Dayshade“ mit SPF 50 enthält Astaxanthin, einen vierfachen UV-Filter, und das hoch dosierte Vitamin Tocotrienol, von **Beyer & Söhne**, ab 50 Euro

