

MEIN
AVÈNE

Sommer 2018

Sonnen Journal

Mit
Sommer-
Gewinnspiel

Clever packen

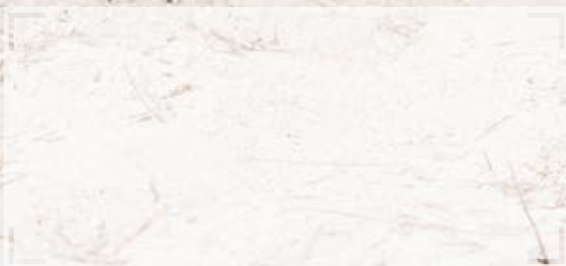
Praktische Tipps fürs Reisegepäck

Ice Ice Baby

Eine Hommage an unser
liebstes Sommerdessert

Großes Sonnenschutz- Glossar

Alle Facts auf einen Blick



EAU THERMALE
Avène

Thermalwasser

Schenkt empfindlicher Haut intensive Beruhigung

- ✓ Hautberuhigend
- ✓ Reizlindernd
- ✓ Entzündungshemmend

Nach dem Sport

Nach der Reinigung

Zur Erfrischung



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Summertime! Es ist wieder so weit: Endlose Abende auf dem Balkon, Badespaß am See, leckeres Eis, die neuen Sandalen und der lang-ersehnte Sommerurlaub erwarten uns. Vorfreude pur! Auch dieses Jahr haben wir wieder unser Avène Sonnen Journal für Sie – vollgepackt mit sommerlichen Trends, spannenden Geschichten und natürlich den wichtigsten Infos rund um das Thema Sonnenschutz. Außerdem hier im Heft: ein Rätsel mit tollen Gewinnen für Sie.

Viel Freude beim Lesen und einen unvergesslichen Sommer!

Herzlichst

Marketingleitung Avène Deutschland



Gaby Wurth trinkt im Sommer gerne einen erfrischenden Cocktail. Eines ihrer Lieblingsrezepte finden Sie auf Seite 6.



Für unseren Beitrag zum Kofferpacken verwandelten wir unser Redaktionsbüro kurzerhand in ein Fotostudio. Die besten Pack-Hacks haben wir für Sie festgehalten. Die gesamte Strecke finden Sie ab Seite 32.

Jetzt Fan werden
facebook.com/avene.de

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS

In Apotheken erhältlich
www.avene.de



Wie es sich anfühlt, sechs Monate lang mit einem Camper-Van durch Europa zu touren, hat unsere Autorin Dana Lungmuss ab Seite 34 in einer sehr ehrlichen Kolumne zusammengefasst.

- 6 Sommer-Trends 2017
Was uns diesen Sommer glücklich macht
- 8 Sonnenschutz-Glossar
Alle Facts auf einen Blick
- 12 Entspannt abheben
So fliegen Sie beschwerdefrei
- 14 Splish Splash!
Trendteil 2018: Der Badeanzug
- 16 Sommerspaß für Wasserratten
Unsere Highlights in Sachen Wassersport
- 18 Beauty & Umwelt
SKIN PROTECT, OCEAN RESPECT

- 20 Smarte Urlaubs-Apps
Expertentipps, Karten und Co.
- 21 Unsere Beauty-Liebliche
Für den Sommer
- 22 Schnell & easy
Die schönsten Sommerfrisuren
- 24 Unbeschwerter Sonnengenuss?
Kein Problem!
Sonnenschutz für Problemhaut
- 26 Ice Ice Baby
Hommage an unser liebstes Sommerdessert
- 28 Sonnenschutz-Regeln für Kinder
Für gesunden Sommerspaß



Der Durchschnittsdeutsche schleckt, löffelt oder beißt 7,9 Liter Eis pro Jahr. Weitere spannende Facts rund um unser Lieblings-Sommerdessert gibt's ab Seite 26.

- 30 Für Kinder: Tapsi Tiger
Ausmalbild inklusive
- 32 Clever packen
Unsere Tipps fürs Reisegepäck
- 34 Kolumne
Roadtrip – oder die Suche nach Freiheit
- 37 Sommerrätsel
Mit Avène-Gewinnspiel
- 38 Gebräunte Haut als Indikator für
Gesundheit und Wohlbefinden
Ein Trugschluss?

40 Sonne im Herzen, Schutz auf der Haut
Sonnenprodukte von Avène

43 Impressum



Genießen Sie die Sonne – aber gut geschützt!

Sommer-Trends

Unser Sommerdrink von Barkeeper-
Weltmeisterin Jennifer Le Nechet

Jungle Parrot

(für 1 Drink)

40 ml Wodka, 20 ml Holunderblütenlikör,
20 ml Limettensaft, 15 ml Zuckersirup,
40 ml Ananassaft und Eiswürfel in einen
Shaker geben. Kräftig schütteln. Durch
ein Feinsieb in ein zu 3/4 mit Crushed Ice
gefülltes Highball-Glas absieben. Mit
einem Zweig Minze und einer Zitronen-
zeste dekorieren.



Soundtrack mit
Frankreich-Feeling



Audio-CD „A Ta Merci“
von Fishbach, über
amazon.de, ca. 20 €



Freu(n)de zum Anstecken

Gestickte Juwelen – so könnte man
die einzigartigen Broschen und Auf-
näher der französischen Marke
Macon & Lesquoy wohl am besten be-
schreiben. Egal ob blubbernder Blau-
wal, knackiges Radieschen oder eben
der lustige blau-weiß gestreifte Hum-
mer – allesamt aufwendig und liebe-
voll gemachte Lieblingsteile!

Brosche von Macon & Lesquoy,
über shop-rikiki.de, 40 €

Sommerlich getönt

Die erste Gartenparty steht vor der Tür und die Beine
könnten nicht käsig sein. Oder Sie möchten diese un-
schönen Rötungen im Gesicht kaschieren. Zwei Situati-
onen, in denen das neue getönte Sonnenfluid SPF 50+ von
Avène die ideale (Express-)Lösung bietet. Dank dem sehr
hohen Lichtschutzfaktor und dem Matt-Effekt sorgt es für
ein ebenmäßiges Ergebnis und zuverlässigen Schutz.

Nichts wie los in die Sonne!

Sonnenfluid getönt SPF 50+ von Avène,
in Ihrer Apotheke erhältlich, UVP 17,90 €



SALZ AUF UNSERER HAUT

Sonne, Wärme und eine
sanfte Seebrise – das war die
Inspiration zu James Heeleys
Unisex-Duft „Sel Marin“.
Und das riecht dann so: Eine
erstaunlich erfrischende
Note von Zitrone verklingt,
um eine aquatisch frische
Note zu enthüllen, während
Vetiver und Treibholz von
Zeder und Birke langsam im
Sand und in der Seeluft
trocknen. Einfach traumhaft!

Eau de Parfum „Sel Marin“
von Heeley, über
jamesheeley.com, 125 €



Mein Sommermoment

„Sommer bedeutet für mich: laue Sommernächte und mit der besten Freundin bei eisgekühltem Weißwein bis tief in die Nacht auf dem Balkon quatschen in T-Shirt, Shorts und Flipflops.“

Sandra Kaltenbach, Group Brand Manager bei Eau Thermale Avène



In der Ferne zu Hause

... so lautet der Slogan
von Airbnb. Gegründet im Jahr
2008, verfolgt die Plattform die Missi-
on, eine Welt zu schaffen, in der sich Men-
schen überall zu Hause fühlen. Von Wohnungen und
Villen bis hin zu Schlössern und Baumhäusern – hier kann
man seine Traumunterkunft finden! Unser momentaner Favorit:
diese wunderschöne Finca auf Ibiza! [airbnb.de](https://www.airbnb.de)

Sommerlektüre



Leseratten aufge-
passt! Erfolgs-
autor Martin
Suter über-
zeugt einmal
wieder mit ei-
nem Wissenschafts-
krimi der etwas anderen Art. Der

Protagonist (und Namensgeber des Romans):
ein zwergwüchsiger, noch dazu leuchtender
Elefant, der vor gewissenloser Geldgier und
charakterloser Geschäftemacherei beschützt
werden muss. Die perfekte Urlaubslektüre!

Roman „Elefant“ von Martin Suter,
über amazon.de, 24 €

Sonnenschutz-Glossar



Sommer, Sonne, Urlaubsteint – das sind die Dinge, die uns in der warmen Jahreszeit beschäftigen. Auch das Thema Sonnenschutz darf im Sommer natürlich nicht fehlen – denn er sorgt für eine gesunde Bräune, lässt uns weniger schnell altern und schützt gleichzeitig vor ernsthaften Erkrankungen wie Hautkrebs. Wir haben in unserem Glossar alle wichtigen Begriffe für Sie erklärt – von A bis Z.



**Doppelter
Schutz vor Falten
zum Cremem
Anti-Aging
Sonnenschutz
SPF 50+**

A Alterung
Die Sonne ist einer der größten Faltenmacher überhaupt. Bis zu 80 Prozent der Linien und Fältchen, die sich mit der Zeit auf der Haut abzeichnen, gehen auf ihr Konto – genauer gesagt, auf das der freien Radikale, die beim Sonnenbaden in der Haut gebildet werden. Verantwortlich hierfür sind vor allem die UV-A-Strahlen. Diese dringen tief ins Bindegewebe ein, tragen dort zum Abbau der kollagenen Fasern bei und sorgen damit dafür, dass die Haut ihre Spannkraft verliert. Das Ergebnis: Falten. Deshalb sollte man nie auf einen Sonnenschutz verzichten.

B Bräune
Sobald wir mit UV-Strahlung in Berührung kommen, wird die Produktion von braunen Hautpigmenten (Melanin) angeregt. Das sorgt für den gebräunten Urlaubsteint (aber für die gesunde Bräune den Sonnenschutz nicht vergessen!).

C Carotin
Ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der in vielen Früchten, Wurzeln und Blättern vorkommt. Insbesondere Beta-Carotin weist schützende Effekte gegenüber der zellzerstörenden Wirkung von UV-Strahlen auf und kann die Eigenschutzzeit unserer Haut nach mehrmonatiger Einnahme verlängern.

D Dauer
Wie lange Sie in der Sonne bleiben können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, hängt von mehreren Faktoren ab: von Ihrer individuellen Eigenschutzzeit, ob Sie vorgebräunt sind und welchen Lichtschutzfaktor Sie aufgetragen haben.

E Eigenschutzzeit
Gibt die Zeitspanne an, in der man sich ohne Sonnenschutz der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen kann, ohne dass ein Sonnenbrand entsteht. Je dunkler die Hautfarbe, desto höher der Eigenschutz. Daraus ergibt sich, dass Menschen mit sehr heller Haut, Sommersprossen und roten oder rötlichen Haaren genetisch bedingt nur eine sehr kurze Eigenschutzzeit haben. Deshalb ist Sonnenschutz für diese Hauttypen besonders wichtig.

F Feuchtigkeit
Hitze, trockene Luft, Sonnenstrahlung und vermehrtes Schwitzen entziehen unserer Haut im Sommer besonders viel Feuchtigkeit. Die Folge: ein Spannungs- und Trockenheitsgefühl sowie ein paar Knitterfältchen mehr im Gesicht. Gönnen Sie sich deshalb öfter mal eine feuchtigkeitsspendende Maske als Après-Sun-Treatment, wie zum Beispiel die Beruhigende Feuchtigkeitsmaske von Avène oder zum Sprühen für unterwegs das Avène Thermalwasserspray.

G Genuss
Gehen Sie gerne in die Sonne und genießen Sie – gut geschützt – den Sommer!

H Haltbarkeit
Zum einen gibt das Haltbarkeitsdatum einen Hinweis, wie lange ein Sonnenschutzprodukt verwendet werden kann. Dieses wird durch ein Symbol dargestellt: ein geöffneter Tiegel mit einer Angabe wie 12 M. Das bedeutet, dass das Mittel nach dem Öffnen mindestens zwölf Monate haltbar ist. Daneben hilft der Geruchstest: Riecht der Sonnenschutz ranzig, ab damit in die Tonne! Auch die Lagerungsbedingungen sind wichtig: Ein Produkt, das am Strand in der prallen Sonne liegt, verdirbt schneller als eines, das das ganze Jahr über kühl lagert. Investieren Sie daher besser jedes Jahr in ein neues Produkt.

I Intensität
Gerade im Sommer ist die Strahlung besonders intensiv, da der Sonnenstand sehr steil ist. Das Gleiche gilt für alle Gebiete, die in Äquatornähe liegen – und zwar ganzjährig.

J Juckreiz
Sollte Ihre Haut nach oder während dem Sonnenbaden jucken, gehen Sie bitte in den Schatten und wechseln Sie das Sonnenschutzprodukt. Es könnte sich um eine allergische Reaktion auf das Produkt oder um eine Sonnenallergie handeln. Wenn der Juckreiz immer wieder auftritt, sollten Sie einen Arzt um Rat fragen.



Dieses Symbol macht einen enthaltenen UV-A-Schutz kenntlich.

Eine Übersicht über alle Sonnenschutzprodukte von Avène finden Sie ab Seite 40 oder online unter avene.de

Krebs
Zu viel Sonne und Sonnenbrände gehören zu den Hauptauslösern für Hautkrebs. Hier unterscheidet man zwei Arten: Das maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs) ist zwar selten, jedoch auch relativ schlecht heilbar und für circa 75 Prozent der durch Hautkrebs verursachten Todesfälle verantwortlich. Weitaus stärker verbreitet, aber auch weniger bekannt ist der helle Hautkrebs (Plattenepithelkarzinom und Basalzellkarzinom). Verursacht wird er durch eine kontinuierliche UV-Belastung zum Beispiel bei Personen, die hauptsächlich im Freien arbeiten. Auch aktinische Keratosen, eine Vorstufe des weißen Hautkrebses, sind weit verbreitet. Sie zeichnen sich durch rötliche, manchmal aber auch hautfarbene oder bräunliche Flecken mit fest haftender Schuppung auf den Sonnenterrassen des Körpers wie Gesicht, Händen und Dekolleté, aus. Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen fehlen in der Regel. Deshalb werden sie von den Betroffenen leider oftmals erst spät bemerkt beziehungsweise ernst genommen.



Zur Vorbeugung von aktinischer Keratose, Hautkrebs (außer Melanom) und lichtbedingter Hautalterung SunsiMed

Lichtschutzfaktor (LSF)
Die Lichtschutzfaktor-Zahl (LSF, englisch SPF) auf Sonnenschutzmitteln gibt an, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit der Haut bei richtiger Anwendung des Produkts erhöht, ohne dass es zu einem Sonnenbrand kommt. Beispiel: 5 Minuten Eigenschutzzeit multipliziert mit LSF 30 ergibt 150 Minuten Sonnenzeit. Die LSF-Varianten reichen vom sehr niedrigen Faktor 6 bis hin zum Faktor 50+, was einem sehr hohen Schutz entspricht. Der LSF bezieht sich übrigens immer nur auf den UV-B-Schutz.

Achtung: Durch Schwitzen, Schwimmen und die Verwendung von zu wenig Sonnencreme wird die Schutzwirkung verringert!

Mineralischer Sonnenschutz
Der darin verwendete Lichtschutzfilter wirkt aufgrund der reflektierenden physikalischen Eigenschaften nicht löslicher Mineralien, die als Mikropartikel in den Produkten enthalten sind. Dazu gehört zum Beispiel Zink. Im Gegensatz zu den chemischen

Filtern dringen die mineralischen nicht in die Haut ein, sondern bleiben auf ihrer Oberfläche, wo sie das Licht reflektieren, streuen und brechen. Diese Produkte sind besonders gut für Menschen mit überempfindlicher Haut oder für Kinder geeignet.

Nachcremen
Mit regelmäßigem Nachcremen kann man lediglich die Schutzwirkung nach Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen der Haut aufrechterhalten. Sie können aber nicht automatisch länger in der Sonne bleiben, wenn Sie öfter nachcremen. Die Eigenschutzzeit kann nur einmal in 24 Stunden ausgenutzt werden.

Ozonloch
Die Ozonschicht, die sich in 15 bis 50 Kilometern über der Erdoberfläche befindet, fängt aggressive UV-Strahlen von der Sonne ab und schützt somit das Leben auf der Erde vor Schädigungen durch ebendiese Strahlung. Der Einsatz bestimmter Gase (Fluorchlorkohlenwasserstoffe, FCKW) hat in den vergangenen Jahrzehnten zu einer Ausdünnung der Ozonschicht beigetragen, insbesondere an den Polen. Hier spricht man vom sogenannten Ozonloch. Die Verwendung von FCKW wurde daraufhin zwar stark eingeschränkt beziehungsweise komplett verboten, Wissenschaftlern zufolge wird es jedoch noch Jahrzehnte dauern, bis sich die Ozonschicht wieder erholt haben wird. Durch die Verringerung des natürlichen UV-Schutzes in Form der Ozonschicht erreicht somit mehr schädliche Strahlung die Erde, was unter anderem dazu führt, dass wir schneller einen Sonnenbrand bekommen als noch vor 20 Jahren.

Pigmentflecken
Entstehen zumeist an den Stellen, die der Sonne besonders ausgesetzt sind: Stirn, Wangen, Oberlippe, Schultern, Dekolleté und Hände. Der Grund: Unser Körper verteilt das Melanin ungleich. Um eine vermehrte Entstehung zu verhindern oder zu verringern, sollten Sie zu Produkten mit sehr hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50+) greifen.

Entdecken Sie die weiße Sonnenschutzlinie von Avène unter avene.de



Sehr hoher Sonnenschutz für empfindliche Haut Sonnencreme SPF 50+

Sie sind auf der Suche nach dem idealen Sonnenschutz bei Problemhaut? Eine Übersicht finden Sie etwas weiter hinten ab Seite 24.

Quarkumschläge
Joghurt- und Quarkwickel gelten als altes Hausmittel bei leichten Sonnenbränden (sobald die Haut offen ist, bitte einen Arzt aufsuchen!). Grund dafür ist, dass die in der Milch enthaltenen Mineralstoffe, Spurenelemente und Eiweiße feuchtigkeitsspendend, regenerierend und vor allem kühlend wirken.

Rötung
Bei Rötungen beziehungsweise Hautkrankheiten wie Rosacea oder Couperose ist ein sehr hoher Sonnenschutz (SPF 50+) Pflicht. Außerdem sollte der Sonnenschutz keine Duftstoffe oder anderen Reizfaktoren, wie Alkohol, enthalten.

Sonnenbrand
Entsteht durch UV-A- und insbesondere UV-B-Strahlen, die von der Sonne ausgehen und bei zu geringem oder nicht vorhandenem Schutz ungefiltert in unsere Hautschichten eindringen. Dort kann es dann zu Schäden kommen, die mit Verbrennungen ersten beziehungsweise zweiten Grades vergleichbar sind. Sonnenbrände erhöhen zudem das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Tiefenzellschutz
Neben einem zuverlässigen Breitbandschutz enthält die orange Sonnenschutzlinie von Avène den patentierten Radikalfänger Pro-Tocopherol® (eine photostabile Vorstufe von Vitamin E), der für einen Tiefenzellschutz sorgt und die Haut vor UV-Schäden bewahrt.

UV-Schutz
Es gibt zwei Arten von UV-Strahlen, die uns und unserer Haut gefährlich werden können. Zum einen UV-A-Strahlen, die in die tiefer gelegenen Hautschichten eindringen und zu vorzeitiger Hautalterung und Veränderungen des Erbgutes (DNA) führen: Diese Strahlen sind nachweislich an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt. Zum anderen gibt es die UV-B-Strahlung, die nur in die oberen Hautschichten gelangt. Sie ist jedoch nicht weniger gefährlich als

UV-A-Strahlung, da sie bei zu hoher Belastung Sonnenbrand verursacht und als Langzeitfolge ebenfalls Hautkrebs auslösen kann. Deshalb sollten Sie immer auf Sonnenschutzprodukte mit Breitbandschutz (UV-A- und UV-B-Strahlen) achten. Dieser ist auf der Verpackung durch einen UVB-Hinweis und ein rundes UVA-Symbol vermerkt.

Vitamin D
Vitamin D hat eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit. Es ist an Tausenden von Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen beteiligt. Ein Mangel erhöht somit unser Krankheitsrisiko. Vitamin D wird zu rund 90 Prozent in der Haut gebildet – jedoch nur unter dem Einfluss der Sonne. Gut geschützte Sonnenbäder sind also sogar wichtig für unsere Gesundheit!

Wasserfester Sonnenschutz
Nach den Vorgaben des europäischen Kosmetikverbandes Cosmetics Europe darf ein Produkt als „wasserfest“ bezeichnet werden, wenn nach zweimal 20 Minuten normierten Badens noch die Hälfte des Lichtschutzfaktors messbar ist. Allerdings sollte man auch bei diesen Produkten darauf achten, regelmäßig nachzucremen, da Schwitzen und Abtrocknen den Schutz verringern können.

Zeit
Zwischen 12 und 16 Uhr ist die Strahlung am intensivsten, darum sollte man insbesondere in diesem Zeitraum die direkte Sonne meiden. Auch außerhalb dieser Zeit ist es empfehlenswert, sich im Schatten aufzuhalten. Babys und Kleinkinder sollten möglichst nie direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt werden.*

Entspannt *abheben*

Flugtickets: check, Ausweise: check, Nackenkissen: check, Lesestoff: check, Feuchtigkeitscreme: wie bitte? Ja, richtig gehört, denn unsere Haut kann uns, teilweise sogar schon auf relativ kurzen Flügen, Probleme bereiten: Rötungen, Pickelchen und spannende, juckende Stellen sind oftmals die Folge. Schuld daran ist die trockene Kabinenluft. Denn die Klimaanlage, die dafür zuständig ist, die Luft zu erwärmen (die Außentemperatur beträgt durchschnittlich etwa minus 52 Grad Celsius), befeuchtet sie nicht gleichzeitig. So kommt es in der Kabine zu einer Luftfeuchtigkeit zwischen fünf und 16 Prozent. Das ist deutlich weniger als die 40 bis 60 Prozent, in denen sich unsere Haut normalerweise am wohlsten fühlt. Speziell die empfindliche Gesichtshaut nimmt uns das krumm. Dem können Sie jedoch vorbeugen, indem Sie Ihrer Haut eine Extraportion Feuchtigkeit zukommen lassen – und zwar vor, während und nach dem Flug. Packen Sie sich einfach Feuchtigkeitscreme oder -serum, zum Beispiel aus der Hydrance-Serie von Avène, in Ihr Handgepäck und cremen Sie immer mal wieder nach (Achtung: Die Cremetube in der Kabine darf nicht mehr als 100 Milliliter fassen). Auch ein paar Sprühstöße Avène Thermalwasser (auch erhältlich im praktischen 50-Milliliter-Flug-Format) helfen der Haut, ihr Feuchtigkeitsgleichgewicht zu bewahren. Sie können sich den feinen Sprühnebel übrigens auch vorsichtig in die Augen sprühen. Das beugt der Austrocknung vor und spart die Augentropfen. Generell gilt: Versuchen Sie auch bei Langstreckenflügen oder bei Flügen zu ungünstigen Zeiten Ihren natürlichen Pflegerhythmus beizubehalten. Gehen Sie Ihren Ritualen wie gewohnt

Die Reise ist gebucht, der letzte Arbeitstag rückt näher – mit anderen Worten: Der Urlaubscountdown läuft. Vielleicht gehören Sie ja zu den über 30 Prozent der Deutschen, die ihre Urlaubsdestination entspannt mit dem Flugzeug ansteuern. So weit, so gut, wäre da nicht das ein oder andere Problemchen, das eine Flugreise mit sich bringen kann (Stichwort irritierte Haut oder Jetlag). Wir haben für Sie recherchiert, wie Sie garantiert beschwerdefrei fliegen.

nach (viele Produkte gibt es in praktischen Reisegrößen). So reduzieren Sie weiteren Stress für Ihre Haut. Denken Sie auch daran, während des Fluges viel Wasser zu trinken. Das versorgt die Haut von innen mit Feuchtigkeit und beugt zusätzlich Kreislaufproblemen vor. Eine Flugreise kann uns und unseren Körper außerdem noch vor andere Herausforderungen stellen: die räumliche Enge zum Beispiel. Gerade auf Langstreckenflügen kann das stundenlange Sitzen bei manchen Menschen das Risiko für eine Thrombose erhöhen. Das sind Blutgerinnsel, die sich in einem Gefäß (meist in einer Beinvene) bilden und es verstopfen. Doch auch für Menschen, die nicht zur Thrombose-Risikogruppe gehören, ist es unangenehm, wenn die Beine anschwellen oder gar einschlafen und man sich bei der Ankunft am Urlaubsort wie gerädert fühlt. Bleiben Sie deshalb in Bewegung! Stehen Sie von Zeit zu Zeit auf; im Sitzen sollten Sie die Bein- und Fußmuskulatur im Wechsel spannen und entspannen. Außerdem empfiehlt es sich, bequeme, locker sitzende Kleidung zu tragen. Damit kann man es sich auch viel gemütlicher machen! Besprechen Sie gegebenenfalls auch im Vorhinein mit Ihrem Hausarzt, ob Kompressionsstrümpfe für Sie infrage kommen.

Versuchen Sie auch bei Langstreckenflügen oder bei Flügen zu ungünstigen Zeiten Ihren natürlichen Pflegerhythmus beizubehalten.

Beruhigt gestresste Kopfhaut: das Astera Serum mit „Eiswürfeffekt“ von René Furterer



Wo wir gerade bei längeren Flügen sind: Diese sind meist mit dem Durchqueren mehrerer Zeitzonen und somit einer mehr oder weniger großen Zeitverschiebung verbunden. Hallo Jetlag! Da man jedoch so viel wie möglich von seinem Urlaub haben möchte und nicht ständig schon am Mittag todmüde oder mitten in der Nacht hellwach sein will, haben wir uns bei den Profis umgehört: Flugbegleiterin Lisa Mattis weiß, wie man dem Jetlag schnellstmöglich den Garaus macht: „Nach langen Flügen will man meist nur noch ins Bett. Aber glauben Sie mir, am besten fahren die meisten Menschen damit, so früh

Eine Faustregel: Auf Flügen in den Westen wach bleiben, auf Flügen in den Osten schlafen!

wie möglich in der Local Time anzukommen. Stellen Sie Ihre Uhr am besten schon im Flieger um, um sich mental auf die neue Zeit einzustellen. Essen und schlafen Sie ab Ankunft möglichst zu ‚normalen‘ Zeiten – gehen Sie nicht vor 21 Uhr ins Bett, tanken Sie vorher viel Frischluft und Tageslicht. Schlaftabletten bringen den Körper übrigens nur noch mehr aus dem Rhythmus. Eine Faustregel: Auf Flügen in den Westen wach bleiben, auf Flügen in den Osten schlafen!“ Und was ist mit Medikamenten, die man immer zur ungefähr gleichen Zeit nehmen muss – zum Beispiel die Antibabypille? Hier gilt Folgendes: Setzen Sie den Zeitpunkt der Einnahme schrittweise ab zwei Tage vor Reiseantritt um einige Stunden vor oder zurück (je nach Urlaubsdestination). So nähern Sie sich Stück für Stück an die Ortszeit des Reiseziels an. Dort angekommen, können Sie das Medikament dann wieder zur gewohnten Uhrzeit einnehmen. Am besten besprechen Sie sich jedoch vor der Reise noch einmal mit Ihrem Arzt oder Apotheker, um ganz sicherzugehen. Nun bleibt uns nur noch eines zu sagen: Wir wünschen Ihnen einen guten und entspannten Flug! ✨



Die passenden Begleiter für Ihre nächste Flugreise: die Hydrance-Serie und das beruhigende Thermalwasser von Avène.



Splish Splash!

Trendteil 2018: Der Badeanzug

Beim Blick auf die aktuellen Bademodetrends fällt auf: Der Badeanzug läuft dem Bikini (zumindest in diesem Sommer) den Rang ab. Auch wir sind ganz verliebt in die schönen Einteiler. Sie haben Ihr Lieblingsmodell noch nicht gefunden? Kein Problem, wir haben Inspirationen für Sie gesammelt!

Der Badeanzug – nicht nur ein Ersatz zu Top mit Jeans und Co., sondern auch Garant für das Gefühl, man befände sich bereits im lang ersehnten Strandurlaub.

So machen Sie Ihren **Badeanzug** alltagstauglich



Badeanzüge gehören zu den beliebtesten Trendteilen in diesem Sommer. Wen wundert's bei der großen Auswahl – mit Rüschen-Details, Mustern oder in der asymmetrischen One-Shoulder-Variante. Viel zu schade, dieses neue Lieblingskleidungsstück nur am Strand oder im Schwimmbad zum Einsatz kommen zu lassen. Deshalb unser Tipp: Integrieren Sie den Badeanzug ab sofort in Ihr Alltags-Outfit. Der bequeme Einteiler ist nämlich nicht nur vielseitig, sondern zaubert auch eine traumhafte Silhouette.



Badeanzug + Kleid

Dieses Szenario kennen Sie bestimmt: Sie besitzen dieses eine Kleid, können es aber wegen des zu tiefen Ausschnitts nur selten tragen. Genau für solche Styling-Probleme ist der Badeanzug die Lösung! Einfach unter das luftige Sommerkleid ziehen und am Ausschnitt hervorblitzen lassen – fertig ist der perfekte Sommerlook. Besonders toll wirkt übrigens eine Kombination aus einem gemusterten Anzug und einfarbigem Kleid – oder andersherum.

Badeanzug + Hose

Den Bademoden-Klassiker können Sie auch einfach als Body-Ersatz sehen – lässig kombiniert zur Hose zum Beispiel. Am schönsten wird der sommerliche Look mit einer lässigen Mom-Jeans oder einer etwas schickeren Marlenehose mit extra-hohem Bund.

Badeanzug + Rock

Kombinieren Sie Ihren Liebeseinteiler zu einem Volant-Rock oder Midi-Skirt. Unser Tipp für noch mehr Trendpotenzial: Wählen Sie einen Badeanzug mit tiefem Rücken-Dekolleté. Das macht Sie definitiv zum Blickfang – egal ob auf dem Weg zum Strand oder beim Spaziergang durch die Innenstadt.



Streifenhörnchen
Badeanzug von Melissa Odabash,
über mytheresa.com, 279 €



Volantastisch
Badeanzug von Calzedonia,
über calzedonia.com, 59,90 €



Kunstvoll
Badeanzug von Asos White,
über asos.de, 45 €

Kleinkariert
Badeanzug von Tezenis,
über tezenis.com, 22,90 €

Sommerspaß für Wasserratten

Wenn die Temperaturen steigen, fühlen sich nicht nur Fische im Wasser am wohlsten. Deshalb entwickeln immer mehr Menschen während der Sommermonate eine Leidenschaft für Wassersport. Angefangen beim klassischen Schwimmen über Windsurfing bis hin zu aktuellen Wassersportarten wie Stand-up-Paddling. Das Beste daran? Es hält fit und macht Spaß – also worauf warten? Rein ins kühle Nass!



Wer im Sommer viel Spaß unter und auf dem Wasser haben möchte, hat die Qual der Wahl. Hier kommen unsere Favoriten in Sachen Wassersport:

DIE KLASSIKER

Tauchen und Schnorcheln

Tauchen und Schnorcheln sind bei Urlaubern die beliebtesten Wassersportarten. Klar, denn viele Reiseziele, die im Sommer angepeilt werden, sei es Kroatien oder Mexiko, haben eine atemberaubende Unterwasserwelt zu bieten. Beachten Sie aber, dass Gerätetauchen eine gute Kondition, viel Training und große Umsicht erfordert. In jedem Fall sollte vor dem ersten Tauchgang ein Tauchschein beziehungsweise ein gewisses Basiswissen erworben werden. Tauchschulen, die entsprechende (Einsteiger-)Kurse anbieten, gibt es in Urlaubsregionen wie Sand am Meer. So können Sie das unvergessliche Naturerlebnis ohne Bedenken genießen. Das Schönste daran? Jeder Tauchgang bietet garantiert neue Eindrücke und Erfahrungen.



Windsurfen

Windsurfen gehört ebenso wie das Tauchen und Schnorcheln zu den Klassikern unter den Wassersportarten. Hier steht man auf einem Brett und gleitet mithilfe eines Segels (Rigg) durch die Kraft des Windes über das Wasser. Die Richtungen gibt man durch die Verlagerung des Körpergewichts und das Bewegen des Gabelbaumes an. Beim Windsurfen wird jeder Muskel des Körpers beansprucht, außerdem werden Balance und Körperempfinden gefordert. Muskelkater und Spaß garantiert!

FÜR ACTION-JUNKIES

Kitesurfen

Hier steht der Surfer genau wie beim klassischen Surfen auf einem Brett, allerdings wird er nicht von den Wellen getragen, sondern lässt sich von einem Lenkdrachen über das Wasser ziehen. Das Spiel mit Wind und Wellen ist nicht ohne – hier sind Vorkenntnisse gefragt! Erkundigen Sie sich nach entsprechenden Kursen.

AKTUELLER TREND

Stand-up-Paddling

Aus einem kleinen Trend ist mittlerweile ein richtiges Massenphänomen geworden. Das Stand-up-Paddling (kurz: SUP) erfreut sich bereits seit einigen Jahren wachsender Beliebtheit. Das Tolle daran? Es trainiert gleichzeitig Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Weiteres Plus: SUP lässt sich in so gut wie jeder Stadt ausüben, die über einen Kanal, kleineren Fluss oder See verfügt. Selbst in deutschen Großstädten wie Berlin sieht man jetzt immer mehr Leute über die Spree paddeln.

Sonnenschutz geht vor

Wer sein Wassersport-Erlebnis nicht mit einem saftigen Sonnenbrand beenden möchte, sollte auf keinen Fall die Kraft der Sommersonne unterschätzen. Gerade in Kombination mit der reflektierenden Wirkung des Wassers entsteht ein Brennglaseffekt, der das Sonnenbrandrisiko noch mal verstärkt. Deshalb gelten zwei Regeln:

ERSTENS:

Meiden Sie die aggressive Mittagssonne zwischen 12 und 16 Uhr.

ZWEITENS:

Sonnenschutz nicht vergessen! Dieser sollte einen sehr hohen Lichtschutzfaktor (50+) haben und wasserfest sein.



Sonnenstick SPF 50+, UVP 10,90 €
Sonnenspray SPF 50+, UVP 22,50 €
Mineralisches Sonnenfluid
SPF 50+, UVP 15,50 €
Réflexe Solaire SPF 50+, UVP 9,90 €





Respekt vor der Natur und der unmittelbar damit verbundene Schutz unserer Umwelt sind ungeheuer wichtig, um unseren Planeten vor der immer schneller voranschreitenden Zerstörung zu bewahren. Insbesondere die Ozeane und alles Leben in ihnen haben Schutz nötig. Jeder Einzelne von uns kann schon durch kleine Alltagsgesten dazu beitragen. Auch Eau Thermale Avène liegt ein respektvoller Umgang mit der Natur am Herzen. Die neueste Initiative der französischen Dermo-Kosmetik-Marke auf diesem Gebiet: das Projekt „SKIN PROTECT, OCEAN RESPECT“.

Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Gesundheit sind Themen, die in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen haben, ja zu einem regelrechten Trend avanciert sind. Wer heute etwas auf sich hält und in sein möchte, kauft regionale Produkte, trinkt Fairtrade-Kaffee und bezieht Ökostrom. Auch die Inhaltsstoffe von Kosmetika, Putzmitteln und Co. werden heute von immer mehr Verwendern kritisch hinterfragt, da viele von der Industrie verwendete Ingredienzen als umwelt- und gesundheitsbelastend gelten. Besonders in Verruf geraten ist Mikroplastik, das oft in Beauty-Produkten

verwendet wird. Denn die winzigen Teilchen gelangen durch das Abwasser in Gewässer und Ozeane und werden dort von Tieren gefressen, die davon krank werden oder sogar sterben können. Im schlimmsten Fall kommt das Mikroplastik bis in unseren Organismus zurück, beispielsweise durch den Verzehr von belastetem Fisch.

Das neue Bewusstsein für die Natur ist eine positive Entwicklung, die sich hoffentlich nicht nur als kurzlebiger Trend entpuppt, sondern in ein paar Jahren als völlig normal gilt.

Auch der Marke Eau Thermale Avène liegt der respektvolle Umgang mit der Umwelt sehr am Herzen – die Basis aller Produkte ist schließlich das in den französischen Cévennes entspringende Avène Thermalwasser. Aus diesem Grund bemüht sich die Marke kontinuierlich, ihren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Seit 2009 konnte beispielsweise der Stromverbrauch in der Produktion um 27 Prozent verringert werden, der Verbrauch von Wasser sogar um 40 Prozent. Des Weiteren konnten durch eine Optimierung der logistischen Abläufe und der Transporte 700 Tonnen CO₂ eingespart werden. Der komplette in der Produktion verwendete Strom ist grün.

Doch damit nicht genug: Für 2017 entwickelte man bei Pierre Fabre, dem Mutterkonzern von Eau Thermale Avène, eine Kampagne. Sie verbindet die Expertise der Marke, nämlich den Schutz empfindlicher Haut, mit dem Bestreben, die Ozeane und alles Leben in ihnen stärker zu schützen. Gemäß der Maxime „SKIN PROTECT, OCEAN RESPECT“ wurden die Formulierungen der orangen Avène Sonnenschutzprodukte überarbeitet. Der Verwender kann sich nach wie vor auf einen sehr gut verträglichen, effektiven Schutz vor UV-A und UV-B-Strahlen verlassen (SKIN PROTECT: Hautschutz), gleichzeitig wurde aber auf als umweltschädlich geltende Silikone, wasserlösliche Lichtschutzfilter und das

Das neue Bewusstsein für die Natur ist eine positive Entwicklung, die sich hoffentlich nicht nur als kurzlebiger Trend entpuppt, sondern in ein paar Jahren als völlig normal gilt.

Konservierungsmittel Butylparaben verzichtet (OCEAN RESPECT: Respekt vor dem Ozean). Auch die Reduzierung der UV-Filter hinsichtlich ihrer Anzahl und ihrer Konzentration spielt eine wichtige Rolle bei der Neuformulierung der Produkte. Mithilfe dieser Maßnahmen ist es Avène gelungen, die biologische Abbaubarkeit zu verbessern und einen wichtigen Schritt zum Schutz des Menschen und der Natur zu gehen.

Zusätzlich arbeitet die Marke in Frankreich seit 2016 mit der Organisation „PUR Projet“ zusammen, die sich um den Wiederaufbau der Korallenriffe in Indonesien kümmert. Die Riffe, von denen in den vergangenen 30 Jahren 27 Prozent zerstört wurden, sind ein wichtiges Meeresökosystem und Heimat für viele Pflanzen und Tiere. Durch die Zerstörung ihres Lebensraums drohen diese auszusterben. Das muss allen klargemacht werden. Deshalb ist nicht nur der Wiederaufbau der Korallenriffe, sondern auch die Aufklärung der Bevölkerung ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz.

In Spanien und Griechenland beteiligt sich das Unternehmen zudem an groß angelegten Reinigungsaktionen von verschmutzten Stränden.

All das sind Mosaiksteine, die sich zu einer Vision zusammenfügen: dass es in gemeinsamer Verantwortung gelingen kann, der Verschmutzung der Umwelt entgegenzutreten. Das Projekt „SKIN PROTECT, OCEAN RESPECT“ macht dabei deutlich, dass gut geschützte Haut und ein respektvoller Umgang mit der Natur durchaus miteinander verknüpft sein können. *

Achten Sie auf dieses Logo.
„SKIN PROTECT, OCEAN RESPECT“ bedeutet:

- Minimale Anzahl und Konzentration von UV-Filtern
- Ohne wasserlösliche UV-Filter
- Ohne Silikone
- Sehr hautverträgliche Formulierungen



Smarte Urlaubs-Apps

Wie verlangt man noch mal die Rechnung auf Portugiesisch und was kann man heute Spannendes in der Altstadt von Dubrovnik unternehmen? Im Urlaub sind es genau diese Informationen, die uns oftmals fehlen. Eine praktische Lösung liefern Apps für das Smartphone, die man (meistens) auch offline benutzen kann. Hier kommen unsere Highlights!

Experten-Tipps to go:
FOURSQUARE

Bietet Zugriff auf über 75 Millionen kurze Tipps von Experten vor Ort zu den Themen Essen und Trinken, Shoppen oder Besichtigen. Kostenfrei erhältlich für iOS, Android und Windows

Für Last-Minute-Reisende:
HOTEL TONIGHT

Hilft dabei, tolle Hotels für morgen, übermorgen und nächste Woche zu fantastischen Preisen zu finden und gleich zu buchen. Kostenfrei erhältlich für iOS und Android

Für Sprachliebhaber:
DICT.CC WÖRTERBUCH

Wörterbuch für 51 Sprachen. Das Beste: Die Wunschsprache ist auch ohne Internetverbindung nutzbar. Einfach vorher herunterladen. Kostenfrei erhältlich für iOS, Android und Windows

Orientierung, immer und überall:
CITY MAPS 2GO

Lädt auf Wunsch das Kartenmaterial von Tausenden Städten auf das Smartphone und erlaubt den Zugriff auch ohne bestehende Internetverbindung. Kostenfrei erhältlich für iOS und Android

Krone, Dollar oder Peso:
WÄHRUNGSRECHNER – FINANZEN 100

So behält man die Finanzen im Blick – auch offline. Kostenfrei erhältlich für iOS und Android

Die etwas andere Urlaubspostkarte:
TOUCHNOTE

Erstellt individuelle Urlaubskarten für die Lieben daheim. Einfach das mit dem Handy geschossene Foto hochladen und einen Text eingeben. Touchnote druckt das Ganze dann als Postkarte aus, frankiert sie und schickt sie per Post an den Empfänger – für circa zwei Euro pro Stück. Kostenfrei erhältlich für iOS und Android



1. **Knallige Lippen** Lippenstift in der Farbe „Pink Blossom 05“ von Und Gretel, über undgretel.com, 40 €

2. **Für Traumwimpern** Hochverträgliche Mascara von Couvrance, in Ihrer Apotheke erhältlich, 7 ml, UVP 17,90 €

3. **Make-up-Entferner, Reinigung und Gesichtswasser in einem** Mizellen Reinigungs-lotion von Avène, in Ihrer Apotheke erhältlich, 200 ml, UVP 15,50 €

4. **Für einen unbeschwerten Sonnenaufenthalt bei zu Neurodermitis neigender Haut** PROTECT AD Creme LSF 50+ ohne Duftstoffe von A-Derma, in Ihrer Apotheke erhältlich, 150 ml, UVP 21,90 €

5. **Sonnenschutz für die Haare** Okara Protect Color Spray von René Furterer, in ausgewählten Apotheken erhältlich, 150 ml, UVP 18,90 €



6. **Sommerfeeling für die Nägel** Nagellack in der Farbe „cute as a button“ von Essie, über dm.de, 15 ml, 7,95 €

7. **Kräftigt Haare und Nägel** anacaps REACTIV von DUCRAY, in Ihrer Apotheke erhältlich, 30 Kapseln, UVP 22,90 €

Schnell & easy

Die schönsten Sommerfrisuren

Sind wir doch mal ehrlich, mit steigenden Temperaturen vergeht uns die Lust an Föhn-Hitze und stundenlangem Frisieren. Kein Wunder, denn schließlich wollen wir im Sommer so viel Zeit wie möglich draußen verbringen. Zum Glück gibt es viele tolle Sommerlooks, die außerdem in Windeseile fertig sind und sowohl tagsüber am Strand als auch abends zum Dinner funktionieren. Wir zeigen Ihnen unsere Lieblinge.



Der Messy-Bun

Der unordentlich hochgesteckte Dutt gehört aktuell zu den ganz großen Frisurentrends. Er ist nicht nur ideal, um die Haare bei der Sommerhitze aus Gesicht und Nacken zu halten, sondern auch schnell und unkompliziert gezaubert. Einfach das gesamte Haar zusammennehmen und einen am Oberkopf sitzenden Pferdeschwanz binden, dann zu einem Dutt eindrehen. Fixieren können Sie den Dutt mit einer großen Haarnadel oder einem Haargummi. Im Anschluss noch ein paar einzelne Strähnen herauszupfen – fertig!



Nährt und schützt das Haar mit wertvollen pflanzlichen Ölen und sorgt gleichzeitig für Geschmeidigkeit und Glanz.

Huile 5 Sens von René Furterer, in Ihrer Apotheke erhältlich, UVP 29,90 €

Flechtwerk

Ein Klassiker, den wir wahrscheinlich alle aus unserer Kindheit kennen: der geflochtene Zopf. Er kann elegant oder verspielt sein, vor allem aber ist er unkompliziert und deshalb sind wir auch jetzt noch Fans von ihm. Mit dieser Frisur kann man nichts falsch machen, sie ist in jedem Fall ein absoluter Hingucker. Am besten kämmen Sie hierfür das (noch nasse) Haar gut durch – dann lassen sich die Haare im Anschluss besser in einzelne Strähnen aufteilen und zusammenflechten.



Das passende Styling-Trio

Styling-Mousse, UVP 17,90 €,
Gloss, UVP 16,90 €, und Styling-Spray,
UVP 17,90 €, von René Furterer



Tipp

Wenn's mal schnell gehen muss. Zwischen Sonnenbad und Dinner bleibt keine Zeit mehr, die Haare zu waschen? Kein Problem: Greifen Sie doch einfach zu einem Trockenshampoo, wie zum Beispiel dem NATURIA Trockenshampoo von René Furterer.



NATURIA Trockenshampoo
von René Furterer, UVP 15,90 €



Unbeschwerter Sonnengenuss?

Kein Problem!

HAUTPROBLEM

UNREINE HAUT/AKNE

GUT ZU WISSEN

Entsteht durch erhöhte Talgproduktion, Bakterien können zu einer Infektion führen. So bilden sich Unreinheiten und Pickel.

WAS BRAUCHT DIE HAUT?

Nicht fettende, leichte Produkte, wie Emulsionen, die im Optimalfall mattierend wirken.

AVÈNE SONNENSCHUTZ-PRODUKTE

- Cleanance SPF 30
- Cleanance SPF 50+

Akne, Rosacea, Sonnenallergie und ähnliche Hautprobleme stellen die Betroffenen im Sommer auf eine ganz besondere Probe. Denn nicht jeder Sonnenschutz eignet sich automatisch für jeden (Problem-)Hauttyp. Doch keine Sorge, wir haben für Sie zusammengefasst, auf welche Faktoren Sie bei der Auswahl des richtigen Produktes achten sollten.

HAUTPROBLEM

RÖTUNGEN/ROSACEA/ COUPEROSE

GUT ZU WISSEN

Die Entzündungserscheinungen der Haut (Rötungen) können durch bestimmte Triggerfaktoren verstärkt werden. Hierzu zählt auch Sonnenstrahlung. Sie bewirkt ein Gefäßwachstum, was die Rötungen intensivieren kann.

WAS BRAUCHT DIE HAUT?

Einen sehr hohen Sonnenschutz (SPF 50+). Außerdem sollte der Sonnenschutz keine Duftstoffe oder anderen Reizfaktoren, wie Alkohol, enthalten.

AVÈNE SONNENSCHUTZ-PRODUKTE

- Sonnencreme SPF 50+ ohne Duftstoffe
- Sonnenfluid SPF 50+ ohne Duftstoffe
- Kompaktsonnencreme SPF 50 (in 2 Nuancen)
- Mineralische Sonnencreme SPF 50+
- Mineralisches Sonnenfluid SPF 50+ (getönt/ungetönt)

HAUTPROBLEM

NEURODERMITIS

GUT ZU WISSEN

Neurodermitishaut ist immer sehr trocken. Es kommt zu Abschuppungen und heftigem Juckreiz.

WAS BRAUCHT DIE HAUT?

Um die Haut nicht noch zusätzlich mit chemischen Filtern zu belasten, empfehlen sich Sonnenschutzprodukte mit mineralischem Lichtschutzfilter, die keine Parabene und Duftstoffe enthalten und trotzdem einen effektiven Breitbandschutz bieten.

AVÈNE SONNENSCHUTZ-PRODUKTE

Alle Produkte der weißen Sonnenschutzlinie, wie zum Beispiel die Mineralische Sonnencreme SPF 50+

HAUTPROBLEM

SONNENALLERGIE (Polymorphe Lichtdermatose)

GUT ZU WISSEN

Worin genau die Sonnenallergie ihre Ursachen hat, ist unbekannt. Auslöser der Hautreaktionen ist aber immer eine ungewohnt intensive UV-A- und/oder UV-B-Strahlung – zum Beispiel durch ausgiebiges Sonnenbaden im Urlaub. Die Symptome sind vor allem an Beinen, Armen und Dekolleté ausgeprägt.

WAS BRAUCHT DIE HAUT?

Für Sonnenallergiker ist besonders ein sehr hoher Lichtschutzfaktor wichtig. Um eine zusätzliche Belastung zu vermeiden, empfiehlt sich ein mineralischer Lichtschutzfilter.
Im Akutfall gilt jedoch: Raus aus der Sonne!

AVÈNE SONNENSCHUTZ-PRODUKTE

Alle Produkte der weißen und orangen Sonnenschutzlinie



HAUTPROBLEM

MALLORCA-AKNE

GUT ZU WISSEN

Wird ausgelöst durch Fette und Emulgatoren in Sonnenschutzmitteln. Auch Duftstoffe können die Symptome verstärken. In Kombination mit UV-Licht bilden sich dann bestimmte Reizstoffe in den Talgdrüsen, die eine Entzündung verursachen – vor allem im Gesicht, am Dekolleté und am Oberkörper.

WAS BRAUCHT DIE HAUT?

Um der Mallorca-Akne vorzubeugen, sollten Sie Produkte auswählen, die weder Fette noch im Idealfall Emulgatoren enthalten.
Im Akutfall hilft nur noch, die Haut komplett abzudecken und sich im Schatten aufzuhalten.

AVÈNE SONNENSCHUTZ-PRODUKTE

- Cleanance SPF 50+
- Cleanance SPF 30
- Sonnenfluid SPF 50+ (mit/ohne Duftstoff)

Diese und weitere Produkte finden Sie online unter avene.de und ab Seite 40 in diesem Heft.



Ice Ice Baby

Eine
Hommage an
unser liebstes
Sommerdessert

Unsere **Top 3** der Eisdielen in Deutschland

- 1 Berlin: Hokey Pokey**
Wahnsinnig leckere und ausgefallene Eissorten. Unser Favorit: Salzkaramell! Dafür lohnt sich auch das Schlängestehen.
Stargarder Straße 73, 10437 Berlin
- 2 München: Ballabeni**
Ungeheuer cremig und direkt neben der Pinakothek der Moderne gelegen. Der perfekte Abschluss eines Museumsbesuchs!
Theresienstraße 46, 80333 München
- 3 Freiburg: Incontro Gelato Caffé**
Ob Frozen Joghurt, gesunde Smoothies oder ein Eisburger in der Brioche nach sizilianischem Vorbild, das Incontro Gelato Caffé in Freiburg macht Eisträume wahr.
Niemensstraße 3, 79098 Freiburg



Mirror Case für iPhone 7/8 von Iphoria, über iphoria.com, 49,90 €



Nagellack von I Scream Nails, über livelovepolish.com, 14 €

Kissenbezug von Treechild, über juniqe.de, 27,90 €



Blitzeis

Um Eis selbst zu machen, brauchen Sie nicht zwingend eine Eismaschine – ein Mixer tut es auch, wie unsere beiden Rezepte zeigen.

Frozen Yogurt:

350 g Beeren (tiefgekühlt)
120 g Naturjoghurt
Etwas Agavendicksaft

Nicecream (vegan):

2 Bananen (geschält, in Stücke geschnitten und tiefgefroren)
2 EL Erdnussbutter

Jeweils alle Zutaten bis zur gewünschten Cremigkeit im Mixer pürieren.



Ice Cream Lamp, über minimarkt.com, 9,95 €



Luftmatratze von Intex, über amazon.de, 10,50 €



Ice Cream Facts

- Der Durchschnittsdeutsche schleckt, löffelt oder beißt **7,9 Liter Eis pro Jahr**. Unsere Lieblingssorten sind noch immer – ganz klassisch – **Vanille und Schokolade**, gefolgt von Erdbeere und Stracciatella.
- In L.A. gibt es ein **Museum**, in dem sich alles um das Thema Eis dreht, inklusive einem mit Streuseln gefüllten Pool! museumoficecream.com
- Das Speiseeis haben wir übrigens nicht den Italienern, sondern den **Chinesen** zu verdanken, die bereits vor circa 5 000 Jahren die eisige Süßigkeit schleckten.
- Eine Londoner Eisdiele nahm 2011 die Eissorte „**Baby Gaga**“ in ihr Sortiment auf – eine Eiscreme aus **Muttermilch**. Der Verkauf wurde jedoch wenig später von den Behörden untersagt.

Sonnenschutz-Regeln für Kinderhaut



Je jünger die Haut, desto dünner und deshalb weniger gegen gefährliche Einflüsse von außen geschützt ist sie. Kinderhaut gebührt im Sommer also besondere Aufmerksamkeit, denn sie ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen. Was gilt es zu beachten? Wir zeigen es Ihnen.

Sonnenlicht macht glücklich und ist sogar gesund, denn es stärkt die Immunabwehr und unsere Knochen. Dennoch birgt die UV-Strahlung auch gewisse Risiken, die vor allem Kindern noch nicht bewusst sind. Am besten fangen Sie deshalb so früh wie möglich damit an, Ihre kleinen Lieblinge über den richtigen Umgang mit der Sonne aufzuklären – auf spielerische Weise (mehr dazu ab Seite 30 mit Tapsi Tiger). Solange sie aber noch zu klein sind, sich selbst darum zu kümmern, liegt der Schutz ihrer Haut in der Verantwortung der Eltern. Sie sollten dafür sorgen, dass ihre Kinder unter keinen Umständen einen Sonnenbrand bekommen. Denn bei den Kleinen liegen

die UV-empfindlichen Stammzellen sehr viel dichter unter der Hautoberfläche als bei Erwachsenen. Deshalb reagiert Kinderhaut beispielsweise ganz anders auf Sonnenbrand und bereits eine leichte Rötung der Haut kann unangenehme Folgen haben: Auch wenn die Spuren dieses schmerzhaften „Alarmsignals“ des Körpers oft nach ein paar Tagen wieder abklingen, bleibt der Schaden tief in der Haut bestehen und kann in den schlimmsten Fällen später zu Hautkrebs führen. Denn schon ein kleiner Sonnenbrand erhöht bei Kindern den Risikofaktor um zwei bis drei auf einer Skala von zehn. *



Für Babys und Kleinkinder ist die direkte Sonne absolut tabu! Ihr hauteigener Schutz muss sich erst noch entwickeln und ist so gut wie gar nicht vorhanden.

Eine Übersicht unserer Sonnenschutzprodukte für Kinder finden Sie auf Seite 41.

Alle wichtigen Sonnenschutz-Regeln auf einen Blick:

- **Versuchen Sie die Mittagszeit nicht in der Sonne zu verbringen.** Von 12 bis 16 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten. Nutzen Sie für Aktivitäten im Freien lieber die Morgen- und Abendstunden.
- **Lassen Sie Ihre Kinder nur im Schatten spielen.** Errichten Sie Schatteninseln für Ihre Kleinen. Hierfür eignen sich gut verarbeitete Sonnenschirme – darunter lassen sich bedenkenlos tolle Sandburgen bauen.
- **Der hauteigene UV-Schutz ist bei Kindern sehr gering.** Besonders in den ersten Lebensjahren sind die hauteigenen Abwehrmechanismen noch nicht vollständig ausgereift. Die Eigenschutzzeit beträgt in diesem Stadium gerade einmal fünf bis maximal zehn Minuten. Sonnenschutzprodukte oder spezielle Kleidung schützen darüber hinaus die empfindliche Kinderhaut.
- **Sonnencremes mit sehr hohem Breitbandschutz sind ein Muss.** Die Sonnenschutzprodukte, die Sie für Ihre Kinder verwenden, sollten immer einen Lichtschutzfaktor 50+ (sehr hoch) haben. Zudem sollten sie wasserfest und frei von Duftstoffen, Silikonen, Parabenen und Octocrylenen sein und einen Breitbandschutz (UV-A und UV-B) enthalten.
- **Sonnenschutzprodukte sollten in regelmäßigen Abständen erneut aufgetragen werden.** Das Credo lautet: cremen, cremen, cremen. Denn viel hilft viel. Rechnen Sie zwei Milligramm pro Quadratzentimeter Haut, das entspricht circa 30 Millilitern für den gesamten Körper.
- **Schützen Sie die Haut Ihrer Kinder zusätzlich durch spezielle Kleidung.** Achten Sie bei spezieller Sonnenschutzkleidung stets auf die Kennzeichnung UV 50+.
- **Eine Kopfbedeckung wie Hut oder Mütze darf nicht fehlen.** Besonders der Kopf erhitzt sich in der Sonne schnell, Gesicht, Nacken und Ohren reagieren zudem empfindlich auf Sonnenstrahlung. Daher sollten Kinder im Sommer immer mit breitkrempiger Kopfbedeckung ins Freie gehen.
- **Auch die Augen brauchen Sonnenschutz.** Kindersonnenbrillen sollten vor allem gut sitzen und die Kennzeichnung UV-400 tragen. Dadurch werden 99 Prozent der UV-Strahlung abgeblockt.

Hallo, ich bin Tapsi Tiger!

Ich lebe auf einer wundervollen Trauminsel mitten im Meer. Am liebsten lasse ich mir die Sonne auf den Pelz scheinen und surfe mit meinen Freunden im Meer um die Wette. Durch meine unzähligen Abenteuer am Strand kenne ich mich inzwischen richtig gut mit der Sonne aus. Deshalb möchte ich euch in Zukunft die wichtigsten Sonnenschutzregeln erklären – und für eure Eltern habe ich viele praktische Tipps parat, wie sie das richtige Sonnenschutzprodukt von Avène für sich und euch finden können. Außerdem warten tolle Aktionen, ein Eincremespiel, viele Gewinne und vieles mehr auf euch!

Seid ihr auch schon so gespannt wie ich? Dann kommt ab März 2018 unter avene.de/kids mit in meine Welt!

Ich freue mich auf euch! Bis bald,
euer Tapsi Tiger



Ab Frühjahr 2018 gibt es auch tolle Tapsi-Tiger-Sonnenaktionen in eurer Apotheke, wie zum Beispiel ein UV-Shirt oder einen Sonnen-Kinderkoffer.

Die Verfügbarkeit der Produkte könnt ihr online beim Avène Apothekenfinder einsehen: avene.de

Wo ist denn nur die Sonne geblieben?
Kannst du sie uns malen?



Lass mich und meine Freunde in den schönsten Farben erstrahlen – ran an die Stifte!

CLEVER PACKEN – unsere Tipps fürs Reisegepäck

Kofferpacken ist wirklich nicht einfach! Wenn wir mal ehrlich sind, nehmen wir meist viel zu viel in den Urlaub mit. Mit ein paar praktischen Tricks lässt sich der Reisekoffer viel gezielter packen und dazu noch so, dass er alles Nötige enthält und trotzdem nicht aus allen Nähten platzt.



Tipp 1

PLATZ SPAREN

Statt Jeans, T-Shirts und Co. zu falten, rollen Sie diese knitterfrei zusammen. Sie werden überrascht sein, wie viel Platz Sie dadurch gewinnen. Die kleinen Zwischenräume lassen sich mit Bikinis, Unterwäsche oder Socken ausfüllen.

OUTFITS PLANEN

Überlegen Sie sich vor dem Urlaub bereits, welche Teile sich gut miteinander kombinieren lassen. Legen Sie dazu entweder alles auf dem Bett oder dem Boden aus oder verwenden Sie eine Kleiderstange. So bekommt man den besten Überblick über die Kombinationsmöglichkeiten und kann passend einpacken. Übrigens, ein Badeanzug lässt sich auch super in Alltags-Outfits integrieren – mehr Tipps dazu gibt's auf Seite 14/15.

SCHMUCK CLEVER VERPACKEN

Feine Ketten haben bekanntermaßen die Angewohnheit, sich in Schmuckschatteln so zu verhaken, dass sie kaum noch zu entwirren sind. Um das zu verhindern, können Sie die Kette durch einen Trinkhalm fädeln und den Verschluss dann wieder schließen. Ohrringe, die auf Reisen gerne mal verloren gehen, lassen sich prima in den Löchern eines Knopfes befestigen. Und in einem Organza-Säckchen sind kleine Schmuckteile wie Ringe sicher verstaut.

Kleiner Extra-Tipp: Schwere Sachen gehören im Koffer nach unten und in die Nähe der Kofferrollen – so lässt sich das Gepäck gleich viel leichter ziehen.

UND AUSSERDEM?

- Kosmetik gleich in Reisegrößen besorgen (gibt's übrigens auch von Avène, René Furterer und DUCRAY) oder in kleinere Behältnisse umfüllen.
- Schuhe lassen sich in einer Duschhaube verstauen – so bleibt der Rest des Kofferinhaltes garantiert sauber. Sie eignen sich ebenso wie Hüte auch ideal dazu, mit Wäsche und Co. ausgestopft zu werden.
- Um bei Shampoos und anderen Flüssigkeiten das Auslaufen zu verhindern, kleben Sie Kippverschlüsse einfach mit Klebestreifen zu. Drehverschlüsse abnehmen, ein Stück Frischhaltefolie über die Flaschenöffnung legen und wieder zudrehen.
- Damit empfindliche Kosmetik, wie Puder oder Rouge, während der Reise nicht zu Bruch geht, legen Sie ein Wattepad zur Dämpfung darauf.

Tipp 3



Übrigens

Einige Dinge, die man im Urlaub braucht, werden von der Unterkunft oftmals zur Verfügung gestellt. Vor allem Handtücher, Bademäntel und ein Föhn sind in vielen Hotels bereits vorhanden. Es schadet also nicht, sich auf der Hotel-Website über die Ausstattung des Zimmers zu informieren oder sich bei speziellen Wünschen per Mail vorab zu erkundigen. So spart man sich das eine oder andere Schwergewicht im Koffer!

Roadtrip – oder die Suche nach Freiheit

Unsere Kolumnistin Dana Lungmuss arbeitet eigentlich als Grafikdesignerin und Illustratorin in Berlin. Im vergangenen Jahr reiste sie mit ihrem Freund sechs Monate mit einem Camper-Van durch Osteuropa. Hier lässt sie uns an ihren Erlebnissen und vor allem ihren Gefühlen während ihres Roadtrips teilhaben.

Ich bin losgezogen, um mich treiben zu lassen. Nicht um das große Ganze zu suchen, sehr wohl aber auf der Suche nach der Freiheit. Gefunden habe ich noch so einiges mehr.

Die richtigen Worte für diese Reise zu finden, ist gar nicht so leicht. Denn manchmal habe ich sie verteufelt. Ja, so richtig verabscheut und hätte mir in manchen Momenten am liebsten ein Flugticket nach Hause gekauft, wäre gern abgehauen. Ich hätte es bereut, da bin ich mir mittlerweile ganz sicher.

Das Gefühl von Freiheit stellt sich nicht automatisch ein, sobald du in deinen Camper-Van einsteigst. Das Gefühl kommt schleichend und auf Umwegen, wie etwa nach einem Streit, bei dem es am Ende heißt: „Fahren wir nun weiter oder blasen wir die ganze Sache ab?“ Wir sind weitergefahren und glücklich darüber. Dass man durch so ein Gefühlschaos hindurchmuss, bevor sich die lang ersehnte Freiheit einstellt, war mir am Anfang unserer Reise nicht bewusst.

Doch zurück zum Anfang: Es war ein Mittwoch im Juli. Mein Freund und ich erwachten aus unseren Träumen, schnappten uns die letzten Dinge, packten sie in unseren

Van und fuhren auf und davon in unser Abenteuer. Sechs Monate Roadtrip lagen vor uns. Eine Zeit ohne Wecker und ohne größere Verpflichtungen. An unserem Abreisetag waren aber weder ein Gefühl von Aufregung noch Angst oder Ähnliches zu spüren. Ich war einfach mehr als bereit für diese Reise. Die Zeit war reif: sechs Monate, zwei Menschen, ein Van. Unsere Reiseroute: Dänemark, Schweden, Finnland und dann immer weiter gen Süden durch Osteuropa, über Rumänien, um am Ende in Griechenland die letzten Wochen zu verbringen. Wir hatten keinen Zeitplan und wollten uns einfach von den Temperaturen leiten lassen.

„Fahren wir nun weiter oder blasen wir die ganze Sache ab?“

83 Tage liegen hinter uns. Links neben mir steht ein Esel, rechts ein Emaille-Becher gefüllt mit Wein. Ja, unterwegs schlürft man aus Emaille-Bechern. Man isst auch irgendwie alles aus Emaille.

Seit diesem besagten Mittwoch im Juli ist so einiges in meinem Innersten passiert. Das Gefühl der Aufregung, das ich am Anfang so verwundert gesucht hatte, zeigte

Was das lang ersehnte Gefühl von Freiheit angeht – das sollte sich erst viel später einstellen.

sich Monate später. Genau dann, als sich die ersten Berge vor meinen Augen auftaten. Das war vor ein paar Wochen in der Slowakei. Ich war platt, als die Wolkendecke vor mir aufriss und diese Riesen freigab. Was diese gewaltigen Steinformationen immer wieder in mir auslösen, kann ich schwer beschreiben. Es ist eine Art Kribbeln, gepaart mit dem Gefühl des Nach-Hause-Kommens.

Das Kribbeln kam erst nach einigen Monaten, doch ein paar andere Gefühle waren auf unserer Reise schon sehr früh und intensiv vorhanden. Wenn man sie benennen möchte: Angst, Unzufriedenheit, Heimweh (ja, auch dieses Gefühl gab es, das legt man nicht irgendwann nach der fünften Klasse ab) und das Gefühl, nun doch endlich genug vom Reisen zu haben. All die Dinge, die man sieht, lassen sich gar nicht so schnell verarbeiten. Es geht oft schon gleich wieder weiter und neue Eindrücke wollen in meinem Kopf Platz finden. Wir reisen zu zweit, da muss man erst einmal eine gemeinsame Geschwindigkeit finden. Wir haben sie immer noch nicht entdeckt. Doch wir schließen Kompromisse und können den anderen nun viel besser einschätzen. Auch nach fast sechs Jahren Beziehung hört man nicht auf, voneinander zu lernen.

Was diese gewaltigen Steinformationen immer wieder in mir auslösen, kann ich schwer beschreiben. Es ist eine Art Kribbeln, gepaart mit dem Gefühl des Nach-Hause-Kommens.



Was das lang ersehnte Gefühl von Freiheit angeht – das sollte sich erst viel später einstellen. Circa zwei Monate habe ich gebraucht, bis es an meine Tür klopfte. Nach einem riesigen Knall und so einigen Tränen bin ich jetzt da, wo ich hinwollte. Das ist kein Ort, den man physisch bereisen kann. Dieser Ort liegt weit im Innersten meines Selbst. Ich habe akzeptiert und losgelassen. Die Angst vor dem Unbekannten ist

Dafür ist doch so ein riesiger Vorgarten vor dem mobilen Zuhause da. Um sich auszutoben und den Kopf freizubekommen.

einer Art Neugier gewichen und/oder lässt der Angst ihren Freiraum, sodass sie auftauchen kann, ich aber nicht gleich in eine Abwehrhaltung gehe. An manchen Tagen stehen sie und andere ungeliebte Gefühle trotzdem wieder vor meiner Tür. Doch dann werden sie nicht mehr mit Unzufriedenheit kompensiert, sondern willkommen geheißen. So haben solche Gefühle gar keine

Lust, länger zu bleiben. Ich habe gelernt aufzustehen und loszulaufen, sollte sich mein Kopf mal wieder in einer Enge befinden. Einen Fuß vor den anderen zu setzen befreit. Dafür ist doch so ein riesiger Vorgarten vor dem mobilen Zuhause da. Um sich auszutoben und den Kopf freizubekommen.

Was ich also gelernt habe? Dass man Freiheit nicht einfach so gratis dazubekommt, wenn man sich auf einen Roadtrip begibt. Man muss sie sich erarbeiten, muss viele Vorstellungen über Bord werfen und ganz viel Neues zulassen. Außerdem muss man lernen, die Angst vor dem Unbekannten als Freund zu akzeptieren und daraus Vorfreude zu generieren. Nur so erreicht man das Ziel, das sich Freiheit nennt. Und was ganz wichtig ist, nicht alles so unendlich wichtig zu nehmen! >>

[Auf unserer Reise erwarteten uns ein paar besonders verrückte, lustige, einprägsame Erlebnisse, die ich mit euch teilen möchte:](#)

ESTLAND:

In Estland kamen auf einmal ein Vater und sein Sohn mit einer Plastiktüte, in der sich diverse Flaschen Alkohol befanden, auf unseren Van zu. Sie setzten sich auf einen Holzbalken direkt neben uns und fingen ein Gespräch an, während sie eine Sektflasche und mehrere Flaschen Bier leerten. Wir schauten nicht schlecht, als irgendwann der Vater anfang, sich auszuziehen, weil er schwimmen gehen wollte. Doch das Bad in der Ostsee brachte anscheinend seinen Jagdinstinkt erst so richtig in Wallung: Plötzlich lachte er, schnappte sich eine halb volle Sektflasche und jagte eine Kuh, die nebenan auf dem Feld stand.



Was ich dann dafür geschenkt bekam, ist viel mehr wert, als ich am Anfang angenommen hatte. Das Bewusstsein, mit so viel weniger auskommen zu können, mit der Natur im Schwebezustand zu sein, sich selbst viel intensiver zu spüren. Seit ich mich auf dieser Reise befinde, ist meine Gefühlswelt viel intensiver geworden. Ich kann nur jedem dazu raten, sich in die Welt aufzumachen. Denn so mühselig mancher Weg auch sein mag, es lohnt sich immer und man bringt viele unvergessliche Erinnerungen mit nach Hause. *



Dana Lungmuss lebt mit ihrem Freund in Berlin und arbeitet als Grafikdesignerin und Illustratorin.

FINNLAND:

Die erste Nacht in Finnland war für uns die skurrilste im Land der tausend Seen. Wir standen auf einem kleinen natürlichen Parkplatz in der Nähe des Strands. Laut Informationstafel lag neben uns ein Bombenkrater aus dem Krieg. Unruhe stieg deshalb in uns auf, als wir am nächsten Morgen von einem enormen Lärm, vergleichbar mit Paukenschlägen, geweckt wurden. Was war denn bloß passiert? Wenig später fanden wir dann heraus, wo die Geräusche herkamen. Nicht weit von uns befand sich ein Steinbruch, in dem fleißig gearbeitet wurde.

RUMÄNIEN:

Ich habe auf unserer Reise die Theorie aufgestellt, dass um fünf Uhr, ähnlich der Tea Time in England, sich in Rumänien alle Menschen vor ihre Häuser auf eine Bank an der Straße setzen, um dort den Abend zu genießen. Eigentlich weiß ich gar nicht so genau, was ihre Intention ist. Aber die Szene, wie sie dort saßen, strahlte jedes Mal viel Gelassenheit aus.

BULGARIEN:

Ich habe noch nie so viele Sonnenblumen auf einmal gesehen wie in Bulgarien. Unzählige Fußballfelder reihten sich aneinander. Ein wunderschöner Anblick!

Sommerrätsel

Gewinnen Sie mit ein wenig Glück eines von 100 Avène Wohlfühl-Pflegesets im Wert von je 150 €. Dazu gibt es eine praktische Strandtasche – so sind Sie perfekt ausgerüstet für den nächsten Ausflug!

So funktioniert's:

Senden Sie das Lösungswort mit der Angabe Ihres vollständigen Namens, Ihrer E-Mail-Adresse und Ihrer Anschrift an:
Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH
Stichwort: Avène Sommerrätsel
Jechtinger Straße 13
79111 Freiburg

Teilnahmeschluss ist der 31.08.2018.



sommerl. Erfrischungslokal	auf d. Rost braten	fort, weg	Signalfarbe	Raub-, Pelztier	elastisches Material	flüssiges Fett
13	die Haut der Sonne aussetzen	6			4. Buch Moses	chem. Z.: Nickel
franz. Modeschöpfer †1957		Umlaut	Abk.: Sommerschlussverkauf	Maulesel		
Drehimpuls	11			Vorderasiat		
Abk.: Kalorie		straff gespannt	10			Schatten-spender
8			die eigene Person	gigantisches Märchenwesen		unbeugsam, unzerstörbar
Kanton der Schweiz	ehem. Reifen-druckmaß	leichter Sommer-schuh			ungekocht	
			Musik-TV-Sender	Gliedmaßen	Lobeserhebung	
			Kniegeige	Abk.: Straße		
robuste Hose	feucht-heiß	Teil der Schulter dt. Vorsilbe	2		Abk.: Nummer engl. Hohlmaß	
Flugsandhügel			feucht-heiße Erdzone			12
9				Branntwein		Ur-tierchen, Wechsel-tierchen
				Kfz.-Z.: Meißen		
Handelsmann	Gelände-einschnitt schweiz. Maß		7	Schummelcode im Computerspiel	Studenten-kantine	
		Haar-kringel		Obst-innere	Tradition. Chines. Medizin	
		ital. Pres-sediens			Halbaffe	
Großmutter			Wohnsitz schweiz. Männer-name		Ausruf des Staunens	
Vorsilbe: vor (lat.)					Hauptstadt in Europa	
				Opernlied		3
				Länder-zeichen f. Dänemark		
Teil einer Heiz-anlage	Sonnen-schutzsitz am Meer	1				
Astwerk				Kerbe am Visier		

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Teilnahmebedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH (siehe Impressum). Mitarbeiter der Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH, der Gewinnspielpartner sowie deren Angehörige und Dienstleister sowie Personen unter 18 Jahren dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Bei mehreren richtigen Lösungen werden die Gewinner durch Zufall ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Die Gewinner sind damit einverstanden, dass wir ihre Kontaktdaten an den jeweiligen Gewinnspielpartner zum Preisversand weiterleiten. Die Aktion gilt nur in Deutschland. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gebräunte Haut als Indikator für Gesundheit und Wohlbefinden – ein Trugschluss?

Der Trend, knackig braun zu sein, hält sich seit Jahren eisern und gilt in der westlichen Welt – anders als in asiatischen Ländern, in denen die Menschen eher auf vornehme Blässe setzen – nach wie vor als erstrebenswertes Schönheitsideal. Der Mensch soll am besten das komplette Jahr über gebräunt erscheinen. Wer blass oder gar bleich wahrgenommen wird, muss sich unter Umständen regelmäßig Fragen stellen lassen wie „Bist du krank?“ oder „Geht es dir nicht gut?“. Eine gebräunte Haut wird paradoxerweise immer noch mit Gesundheit und Glück assoziiert. Die Braunfärbung der Haut ist aber im Grunde kein gesunder Vorgang. Im Gegenteil: Die Haut versucht unsere Erbsubstanz durch die Produktion des braunen Hautfarbstoffs Melanin vor der schädigenden UV-Strahlung zu schützen.

Verstehen Sie uns hier bitte nicht falsch: An einem Sonnenbad ist grundsätzlich nichts auszusetzen, genauso wenig wie an der Vorliebe zu gebräunter Haut. Aber eben in Maßen und gut geschützt. Denn oft lässt uns der Wunsch, den gesellschaftlichen Normen zu entsprechen, die Gefahr in Kauf nehmen – oder gar restlos ausblenden, obwohl UV-Strahlung der Hauptrisikofaktor für die häufigste Krebserkrankung in Deutschland ist: Hautkrebs.

Um diesem vorzubeugen und gleichzeitig den durchaus nervigen Fragen nach dem persönlichen Gemütszustand zu entgehen, haben wir auf den folgenden Seiten, als Alternative zum gut geschützten Sonnenbad, drei Bräunungsalternativen für Sie zusammengetragen, die Sie frisch und erholt wirken lassen. *



Künstliche Bäume: Wie von der Sonne geküsst

Ob für eine Hochzeit, ein besonderes Event oder den ersten Auftritt im neuen Bikini – es gibt Situationen, in denen wir einfach frisch, erholt und möglichst gut aussehen wollen. Denn Fakt ist: Ein schönes Outfit wirkt am besten, wenn die Beine nicht ganz

so weiß sind und das Gesicht einen frischen, gesunden Glow hat. Aber was hilft, wenn man keine Zeit hatte, sich vor dem Tag X ein ausgiebiges Sonnenbad zu gönnen? Wir haben drei tolle Bräunungsalternativen für Sie.

Spray-Tanning

Wie geht's richtig?

Mittlerweile gibt es viele Kosmetikstudios, die diese Art der Selbstbräunung anbieten. Dort angekommen, einigt man sich im Gespräch mit der Expertin zunächst auf das gewünschte Farbergebnis. Anschließend wird das Bräunungsprodukt mit einer feinen Airbrush-Düse entweder von Hand oder von einer speziellen Maschine auf den Körper aufgesprüht. Während der Prozedur muss man unterschiedliche Positionen einnehmen, so kann sich das Produkt am besten und vor allem gleichmäßig verteilen. Abschließend wird eine Art Farbversiegelung aufgetragen, damit das Ergebnis so lange wie möglich (circa eine gute Woche) hält.

Vorteil:

Auch wenn es bis zu acht Stunden dauern kann, bis das maximale Bräunungsergebnis erreicht ist, sieht man bereits direkt nach der Anwendung leicht gebräunt und frisch aus. Wegen der unterschiedlichen Farbtöne, zwischen denen man wählen kann, lässt sich das Bräunungsergebnis individuell bestimmen – so ist für jeden Hauttyp etwas dabei!

Nachteil:

Nach der Anwendung sollte man circa acht Stunden nicht duschen, sonst besteht die Gefahr, dass das Produkt frühzeitig abgespült wird. Für eine Behandlung muss man etwas tiefer in die Tasche greifen (Behandlungen kosten circa 40 Euro). An zu heißen Tagen sollten Sie auf Spray-Tanning verzichten, da durch Schwitzen Flecken entstehen können.

Selbstbräuner

Wie geht's richtig?

Verwenden Sie zunächst ein Gesicht- und/oder Körperpeeling, wie zum Beispiel das Milde Peeling-Gel für das Gesicht oder das Milde Peeling für den Körper von Avène. So werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt und einem ebenmäßig gebräunten Ergebnis steht nichts mehr im Wege. Beginnen Sie anschließend damit, eine dünne Schicht des Selbstbräuners mit kreisförmigen Bewegungen von den Beinen ab aufwärts aufzutragen. Vorsicht: An stark verhornten Körperstellen wie Ellenbogen, Händen, Knien und Füßen wird der Selbstbräuner intensiver aufgenommen. Deshalb vorher mit Feuchtigkeitslotion eincremen und einziehen lassen. Das nimmt dem Ergebnis die Intensität. Im Gesicht lässt sich das Produkt übrigens am besten mithilfe eines Make-up-Schwämmchens auftragen. Auch hier kreisförmig einarbeiten und darauf achten, die Übergänge zum Haaransatz, zu den Augenbrauen und zum Dekolleté gut zu verblenden. Bitte nicht vergessen: Hände nach dem Auftragen gründlich waschen.

Vorteil:

Leicht in der Anwendung und verhältnismäßig günstig.

Nachteil:

Für ein schönes und gleichmäßiges Ergebnis sollten Sie sich Zeit nehmen. Außerdem brauchen Selbstbräuner in Form von Lotionen, Cremes oder Sprays meist ein bis zwei Tage, bis sie ihre komplette Wirkung entfalten.

Feuchtigkeitsspendender Selbstbräuner von Avène, 100 ml, UVP 15,90 €



Getönte Sonnencreme

Wie geht's richtig?

Eine getönte Sonnencreme, wie das Mineralische Sonnenfluid getönt SPF 50+ von Avène, verwendet man ebenso wie ein nicht getöntes Sonnenschutzprodukt. Also mehrmals täglich vor und während dem Sonnenbaden.

Vorteil:

Der Effekt ist gleich sichtbar und die Haut wird zusätzlich vor UV-Strahlung geschützt – ebenmäßigeres Hautbild inklusive!

Mineralisches Sonnenfluid getönt SPF 50+ von Avène, 40 ml, UVP 15,50 €



Sonne im Herzen, Schutz auf der Haut

Sonnenprodukte von Avène

Sonne macht glücklich, zu viel Sonne kann jedoch nicht nur zu einem Sonnenbrand, sondern auch zu vorzeitiger Hautalterung und Schädigungen im Erbgut der Hautzellen führen, was im schlimmsten Fall Hautkrebs hervorrufen kann. Die Sonnenschutzprodukte von Avène bieten empfindlichen Hauttypen höchstmöglichen Schutz und minimieren gleichzeitig das Allergiepotezial. Sie basieren auf hautberuhigendem Avène Thermalwasser und enthalten keine oder wenige, dafür aber fortschrittliche und hochverträgliche chemische Filter. Um jedem Hauttyp den Schutz geben zu können, den er braucht, hat Avène zwei unterschiedliche Sonnenschutzlinien entwickelt: die **orange Sonnenschutzlinie**, die die ganze Familie mit einem hocheffektiven, wasserfesten Breitbandschutz versorgt und pflegt, und die **weiße Sonnenschutzlinie**, ein rein mineralischer UV-Schutz, besonders geeignet für Kleinkinder, Allergiker und Neurodermitiker. Genießen Sie die Sonne mit einem idealen Schutz!

Was gibt's Neues in 2018?

Für 2018 haben die **Gesichts-Sonnenschutzprodukte LSF 50+ der orangen Linie** eine ganz besondere Neuerung erhalten: NUDE SKIN FEEL heißt das Zauberwort! Konkret bedeutet das, dass die Produkte nach dem Auftragen weder kleben noch fetten, besonders schnell einziehen und ein beruhigendes, seidiges Gefühl auf der Haut hinterlassen. Was kann man sich im Sommer mehr wünschen? Zudem haben die Produkte einen neuen Antioxidativ-Komplex, bestehend aus der photostabilen Vitamin-E-Vorstufe Pro-Tocopherol® und Thialidine (Vorstufe der Aminosäure Taurin). Dieser neutralisiert freie Radikale in der Haut, was den Zellschutz erhöht. Der Effekt deckt das gesamte Spektrum von UV-A-, UV-B- und Infrarot-Strahlen ab. Der perfekte Allround-Schutz! Eine weitere praktische Neuerung: Die **Sonnencremes 50+**, die **Sonnenfluids 50+** sowie **Cleanance Sonne 50+** haben einen neuen Pumpflakon für eine noch einfachere Anwendung. Jetzt kann der Sommer kommen!



Unbeschwerte Sonnenfreude für die ganze Familie

Für die Bedürfnisse der ganzen Familie hat Avène die **orange Sonnenschutzlinie** entwickelt. Die Produkte enthalten einen hocheffektiven Breitbandschutz sowie einen Tiefenzellschutz, der die Haut vor UV-Schäden bewahrt. Zudem wird die Haut intensiv gepflegt. Alle Produkte der orangen Sonnenschutzlinie sind wasserfest. Individuelle Formulierungen und Höhe des Lichtschutzfaktors ermöglichen jedem Hauttyp den optimalen Sonnenschutz.



Orange Linie

GESICHT		GESICHT & KÖRPER	
Mischhaut/Akne/ Mallorca-Akne	Normale Haut/ Trockene Haut	Spezielle Zonen (Lippen, Ohren, Nase, Stirn)	
SEHR HOHER SONNENSCHUTZ (SPF 50+)			
<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenfluid SPF 50+ mit Duftstoffen • Sonnenfluid SPF 50+ ohne Duftstoffe • Getöntes Sonnenfluid SPF 50+ • Réflexe Solaire SPF 50+ • Cleanance Sonne SPF 50+ 	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-Aging-Sonnenschutz 50+ • Sonnencreme SPF 50+ mit Duftstoffen • Sonnencreme SPF 50+ ohne Duftstoffe • Getönte Sonnencreme SPF 50+ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenstick für empfindliche Hautpartien SPF 50+ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenmilch SPF 50+ • Sonnenspray SPF 50+
HOHER SONNENSCHUTZ (SPF 30)			
<ul style="list-style-type: none"> • Cleanance Sonne SPF 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnencreme SPF 30 • Getönte Sonnencreme SPF 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Lippen-Sonnenstick SPF 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenspray SPF 30 • Sonnenmilch SPF 30 • Für den Körper: Sonnenöl SPF 30
FÜR KINDER – OHNE DUFTSTOFFE			
<ul style="list-style-type: none"> • Réflexe Solaire für Babys & Kinder ab 6 Monate SPF 50+ • Kinder-Sonnenspray ab 3 Jahre SPF 50+ • Kinder-Sonnenmilch ab 3 Jahre SPF 50+ (100 ml & 250 ml) 			
FÜR UNTERWEGS			
<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenspray SPF 50+ • Lippen-Sonnenstick SPF 30 • Sonnenstick für empfindliche Hautpartien SPF 50+ • Réflexe Solaire SPF 50+ • Réflexe Solaire für Babys & Kinder ab 6 Monate SPF 50+ 		<ul style="list-style-type: none"> • Kompaktsonnencreme Sand SPF 50 • Kompaktsonnencreme Gold SPF 50 • Mineralisches Sonnenfluid SPF 50+ • Mineralisches Sonnenfluid getönt SPF 50+ 	

♥ Bestseller



Wie Sie Ihren passenden Sonnenschutz auswählen, erfahren Sie unter avene.de

Sanfter Sonnenschutz

Die **weiße Sonnenschutzlinie** ist ein rein mineralischer UV-Schutz und eignet sich daher besonders gut für Kleinkinder, Allergiker, Neurodermitiker und alle, die auf chemische Lichtschutzfilter verzichten möchten. Die Produkte enthalten keine Duftstoffe und sind sehr wasserfest*. Als erste rein mineralische Sonnenschutzlinie verfügt die weiße Avène Linie über einen sehr hohen Breitbandschutz und garantiert somit einen extrem sicheren UVA-Schutz, der bislang ausschließlich durch chemische Filter erreicht werden konnte.

* Kompaktsonnencremes nur wasserfest



Weißer Linie (mineralischer Schutz – ohne chemische Filter)

GESICHT	GESICHT & KÖRPER
SEHR HOHER SONNENSCHUTZ (SPF 50+)	
<ul style="list-style-type: none"> • Mineralische Sonnencreme SPF 50+ • Mineralisches Sonnenfluid SPF 50+ • Mineralisches Sonnenfluid getönt SPF 50+ 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralische Sonnenmilch SPF 50+
HOHER SONNENSCHUTZ (SPF 50)	
<ul style="list-style-type: none"> • Kompaktsonnencreme Sand SPF 50 • Kompaktsonnencreme Gold SPF 50 	

Ergänzende Pflege

Auch in der warmen Jahreszeit ist eine angemessene Pflege unumgänglich. Die Repair-Lotion rekonstruiert die Haut nach dem Sonnenbaden und hilft Ihnen, die Sommerbräune länger zu bewahren. Der Feuchtigkeitsspendende Selbstbräuner sorgt für eine natürliche Bräune – ganz ohne Sonne.



ERGÄNZENDE PFLEGE

- Feuchtigkeitsspendender Selbstbräuner
- Repair-Lotion (200 ml & 400 ml)

Bestseller

IMPRESSUM

Herausgeber: Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH, verantwortlich: Sandra Kaltenbach, Jechtinger Straße 13, 79111 Freiburg, Tel. 08007050600, www.avene.de Redaktion (mfk): Michelle Lang, Miriam Chalabi, Dana Lungmuss, Matthias Fuchs Verlag: mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 03027875709, avene@mfk-publishing.com, www.mfk-publishing.com V.i.S.d.P.: mfk corporate publishing GmbH Fotos: A-Derma PR: 21 Produkt; Airbnb PR: 7 Pool; Avène: 3 Gaby Wurth, 6 Produkt, 7 Sandra Kaltenbach, 9 Produkt, 10 Produkte, 13 Produkte, 17 Produkte, 21 Produkte, 30 und 31 Illustrationen und Produkte, 37 Tasche, 39 Produkte, 40-42 Produkte; Creative Market: 6 Illustration Wassereis, 7 Illustration Blatt und Hintergrund Parfum, 14 Illustration Flamingo, 15 Illustration Badeanzug, 16 Illustration Bus, 19 Illustration Schildkröte, 21 Hintergrund, 39 Illustration Ananas; Dana Lungmuss: 4 Bus, 35-36; Dm PR: 21 Essie Nagellack; DUCRAY PR: 21 Produkt; Getty Images/ Ronald Lewu & EyeEm: 17/ Johnny Greig: 5 und 26 Frau mit Eis/ Guido Mieth; 22 Sommerfrisur/ Imgorthand: 28; I love Nailpolish PR: 27 Nagellack; Iphoria PR: 26 Handy Case; Junide PR: 27 Kissenhülle; Mfk: 3 Behind the Scenes, 6 Illustration Jungle Parrot, 14-15 Hintergrund, 24-25, 32-33, 43; Minimarkt PR: 27 Lampe; Mytheresa PR: 14 Melissa Odabash Badeanzug; René Furterer PR: 13 Produkt, 21-23 Produkte; Rikiki PR: 6 Brosche; Shutterstock: 23 Sommerfrisur, 27 Blitzes; Silk Relations: 14 Tezenis Badeanzug, Calzedonia Badeanzug, Asos White Badeanzug; Stilart PR: 7 Parfum; Stocksy/Aleksandra Kovac: 1/ Veavea: 15 Badeanzug Rückenansicht/ Jovo Jovanovic: 5 und 38 Rücken; Und Gretel PR: 21 Lippenstift; Unsplash/ Sky Rose: 4 Oleander/ Leio McLaren: 5 Strand/ Alona Kraft: 8/ Brian Gaid: 12-13/ Ishan seefromthesky: 16 Schnorchler/ Syd Sujuuan: 18/ Ryan Wilson: 20; Zucker PR für amazon.de: 6 CD Fishbach, 7 Buch, 27 Luftmatratze Grafik (mfk); Katrin Ehm Druck: Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



EAU THERMALE
Avène

Body

Wohlfühl-Dusche



Erhältlich in
200 & 500 ml

Sanfte, seifenfreie Reinigung
für eine zarte, gepflegte Haut



Jetzt Fan werden
facebook.com/avene.de

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

In Apotheken erhältlich

www.avene.de