



FOTOMONTAGE

FRAU

IM SPIEGEL



Kate mit Prinz Louis

INTERVIEW
KATE

„So wichtig ist Natur für Kinder!“



INTERVIEW
JUTTA SPEIDEL

„Ich fühle mich nie einsam“



Lady Gabriella Windsor & Thomas Kingston mit Queen Elizabeth II. & Prinz Philip

LADY GABRIELLA & THOMAS KINGSTON



Thomas Gottschalk & Karina Mroß

THOMAS GOTTSCHALK

Endlich zeigen sie ihre Liebe

Drei Monate nach der Trennung von Ehefrau Thea sind der Moderator und seine Karina unzertrennlich



Thomas Gottschalk & Karina Mroß bei der Heidi-Klum-Show

Traumhochzeit auf Schloss Windsor

Hallo Sonne!

Endlich lacht sie wieder vom Himmel, aber darf man sich eigentlich noch sonnen? Aber ja! **GUT GESCHÜTZT UND PERFEKT GEPFLEGT** können Sie Ihrer Haut unbeschwert ein bisschen Wärme und eine gesunde Bräune gönnen – und dabei vom Urlaub träumen

Entspannt im Sonnenbad

AUF HOHEN LICHTSCHUTZFAKTOR SETZEN
Ab LSF 30 wird man nicht braun? Stimmt nicht! Es dauert nur etwas länger, dafür muss weniger nachgcremt werden. Und die Haut ist so viel besser gegen Falten, Pigmentflecken und Reizungen gewappnet, von Sonnenbrand ganz zu schweigen. Deshalb: erst gründlich cremen (30 Min. vor dem Sonnenbad), dann genießen!

1 FETTFREI „UV Gesicht Sensitive“-Creme mit LSF 50, klebt nicht und schützt vor Hautirritationen **Nivea, 50 ml, 12 Euro**

2 SPRITZIG „Waterlover Sun Mist“-Spray mit LSF 30, kühlt angenehm, wasserfest, für Teint und Körper **Biotherm, 200 ml, 30 Euro**

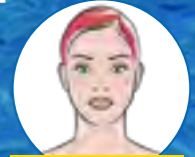


Wie lange darf ich in die Sonne?

ALLES TYPsache Ob wir am ersten sonnigen Wochenende aussehen wie nach drei Wochen Urlaub – oder uns jedes bisschen Bräune mühsam erarbeiten müssen, bestimmt der Hauttyp: Je mehr Melanin (Hautfarbstoff, s. Interview) die Haut hat, desto schneller bräunt sie – und umso länger ist sie vor Sonnenbrand geschützt (s. u.). Faustregel: Eigenschutzdauer x LSF = erlaubte Sonnen-Aufenthaltszeit.



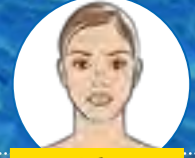
Nordeuropäischer Typ
10-20 Min.



Keltischer Typ
< 10 Min.



Mediterraner Typ
> 30 Min.



Mischtyp
20-30 Min.

Erfrischt zum Sundowner

DER HAUT SANFTEN GLOW SCHENKEN
Bevor Sie an die Strandbar gehen, spendieren Sie Ihrer Haut einen „Drink“: Eine regenerierende Pflege mit Hyaluronsäure und Antioxidantien gibt ihr verlorene Feuchtigkeit zurück, mindert Trockenheitsfältchen und Sonnenschäden. Das macht die Haut prall und seidig, verleiht ihr eine langanhaltende Bräune – und Ihnen einen strahlenden Auftritt.

1 SOFORTHILFE „Magic Mousse“ mit Hyaluron, durchfeuchtet intensiv und lindert Rötungen, für Teint und Körper **Dr. Niedermaier (regulat-beauty.com), 200 ml, 60 Euro**

2 LANGZEITEFFEKT „After Sun“-Ampullenkur mit entzündungshemmendem Ectoin, glättet und fördert die Zellregeneration **Annemarie Börlind, 7 x 2 ml, 17 Euro**



Makellos braun – das stoppt Pigmentflecken



DR. LUDGER KOLBE
Der Biologe und Beiersdorf-Lichtschutz-Experte erklärt, wie die störenden Verfärbungen entstehen und verrät die besten Anti-Flecken-Mittel

Was genau sind eigentlich Pigmentflecken?
Die braunen Male sind Zeichen einer punktuellen Melanin-Überproduktion (Hautfarbstoff) unter Einfluss von UV-Licht. Ursachen können Hormonschwankungen, spezielle Medikamente oder eine geschwächte Hautbarriere sein.
Wie kann man die Haut davor schützen?
Wirkstoffe, die eine erhöhte Melaninproduktion drosseln, wie Thiamidol (s. re.), bewahren ein ebenmäßiges Hautbild. Auch bestehende Flecken können so deutlich aufgehellt werden.
Wann sollte die Pflege angewendet werden?
Am besten rund um die Uhr, z. B. als Serum unter der Tages- und Nachtpflege. Wichtig: Tagsüber trotzdem immer einen Sonnenschutz auftragen.

1 DOPPELT WIRKSAM
„Anti-Pigment Dual Serum“ mit Thiamidol, reduziert Flecken und schützt vor Neubildung **Eucerin (Apotheke), 30 ml, 40 Euro**

2 AUSGLEICHEND „Phyto Corrective“-Serum, ebnet und beruhigt die Haut **Skin Ceuticals, 30 ml, 64 Euro**



GEWINNSPIEL

DURSTLÖSCHER FÜR SOMMERHAUT
Wir verlosen 5 Hyaluron Sonnenpflege-Sets von Medipharma Cosmetics im Wert von je 100 Euro. Die Produkte sorgen mit hohem UV-Schutz für Körper, Gesicht und Lippen, einer Après-Lotion sowie einem extra Feuchtigkeits-Booster für eine gesunde Bräune, glatte und weiche Haut.



Und so können Sie gewinnen: Schreiben Sie an FRAU IM SPIEGEL, Stichwort „Sonnenpflege“, Postfach 1341, 85731 Ismaning. Teilnahmebedingungen siehe Seite 65, Einsendeschluss: 4.6.2019

FOTOS: ISTOCK, HERSTELLER (3); EUCERIN, BIOTHERM, CGW GMBH (4)