

fit FOR FUN

DIE 30 BESTEN SCHLANK- REZEPTE

Schnell & einfach:
Der neue 10-Tage-
Diätplan gegen
den Winterspeck

HANTELN & CO.

Die effektivsten
Fitness-Kleingeräte
für zu Hause

NEUE SERIE:
„Frage des Monats“

WARUM HABEN
WIR NACH DEM
SCHWIMMEN
IMMER HUNGER?

**SPORT
BEI KÄLTE**
DIE 7 WICHTIGSTEN
TRICKS

**KNIE KAPUTT
— DAS HILFT**

+

**LAUF-APPS
IM TEST**
SO GENAU
SIND SIE

**SCHON AB
39 EURO**
TREND: Personal
Training

**PARTNERSCHAFT
KEIN SEX—
GEHT DAS?**



Kälte Profis

Der Winter ist Leistungssport für die Haut – mit uns halten Sie sich bei jedem Klima topfit

TEXT CORNELIA BRAMMEN

bei Frost und Winter-Bergsonne greifen selbst harte Jungs, die Kosmetik sonst ablehnen, zum Cremetopf. Weil sie sich weder erfrorene noch verbrannte Haut leisten können. Beides bindet reichlich Energie in Reparaturarbeiten – die dann in den Muskeln und bei der Ausdauer fehlt. Da die Talgdrüsen bereits ab acht Grad plus ihre Tätigkeit einstellen, ist zudem die Hautbarriere ohne Schutz und Ihr größtes Organ akut in Gefahr: Feuchtigkeit verdunstet von innen, von außen dringen Bakterien ein. Spannungsgefühl, Rötungen, kleine Risse und Trockenheitschuppung sind die Folge. Herpes an den Lippen, eingerissene Nagelhaut: All das sollten Sportler vermeiden. Der beste Winterschutz kombiniert Feuchtigkeit, Fett und Sonnenschutz – in dieser Reihenfolge. Fett kommt jetzt ideal als Wasser-in-Öl-Emulsion daher und sollte weit vorn in der INCI-Liste Shea- oder Karitébutter ausweisen. Für Haare gilt: weniger waschen und bürsten. Und jetzt geht's raus! **f**

AUF SIE MIT GEBRÜLL!

Schneebälle zaubern rote Wangen, fördern die Durchblutung. Aber danach will die Haut Pflege



DOVE
Feine Seide, reichhaltiges Cremebad, 250 ml, ca. 2,40 €



CLINIQUE
Moisture Surge Overnight Mask, 30 ml, ca. 35 €



CLARINS
Huile Orchidée Bleue, Gesichtsol, 30 ml, ca. 32 €



DR. ECKSTEIN
Carotin Feuchtigkeitsbalsam, 50 ml, ca. 22 €



NEUTROGENA
Norwegische Formel: Fußcreme Nordic Berry, 100 ml, ca. 5 €



Balance Künstler

**Indoorsport verlangt Klima-
ausgleich: Kalt duschen tut gut**

Was die Haut draußen schützt, also Fett, lässt sie im Innenbereich ersticken. Besonders beim Spinning oder an den Kraftmaschinen würde unsere Körperhülle auf die Mischung aus reichhaltigen Lipiden und Schweiß mit Pickeln reagieren. Jetzt lieber reine Durchfeuchter auftragen, für den Körper gern mit Urea oder Omega-Fettsäuren. Leichte Haaröle sind in Ordnung, denn das Haar kann nur begrenzt Wasser aufnehmen, Fett dagegen mehr. Beim Saunabesuch sollten die Haare vor der trockenen Hitze abgeschottet sein. Mit einer Haarmaske oder zur Not auch mit der Gesichtsfuchtigkeit. Warm duschen ist zwar kuschelig im Winter, entzieht der Haut aber leider die eigenen Fette: Leise rieseln die Schüppchen. Wer sich überwindet, nur kalt zu duschen, wird nach wenigen Tagen mit strafferer, geschmeidiger Haut belohnt. Nach dem Sport sind schnelle, nicht beschwerende Stylingprodukte gefragt. Und ein zarter Lidstrich öffnet die Augen gleich noch weiter.

EXPERTEN-TIPP Die meisten Öle verbinden sich zwar gut mit der Haut,



EUCERIN
Dermocapillaire,
pH5 Shampoo
Enzymschutz,
250 ml, ca. 11 €



WELLA PRO SERIES
Heat & Shine Styling
spray, 150 ml,
ca. 4,30 €



MOROCCAN OIL
Frizz Control,
leichtes Haaröl,
100 ml, ca. 26 €



NYX
The Curve, für
fehlerfreien Lid-
strich, ca. 15 €



SEBAMED
Waschemulsion,
parfümfrei,
200 ml, ca. 5 €



OLIVEDA
Zellelixir,
Tagescreme mit
Olivenextrakten,
50 ml, ca. 35 €

brauchen aber Zeit, um einzuziehen. Muss es nach dem Sport jedoch schnell gehen, lautet die Regel: erst einölen und dann duschen, am besten kalt. Das durchblutet den Körper hervorragend, wärmt, mindert den späteren Kälteschock beim Rausgehen, und nach dem leichten Abtupfen des Wassers bleibt nichts in den Klamotten hängen.

Durst Löscher

**Nachts braucht die Sportlerhaut vor
allem Schlaf, Feuchtigkeit, Sauerstoff**

nachts sinkt der pH-Wert der Haut, die Zellen teilen sich viel schneller als tagsüber, und der Körper schaltet auf Reparatur- und Regenerationsmodus. Im Winter ist die abendliche Reinigung daher unverzichtbar. Die Schutzschicht aus fettiger Kältebremse und Lichtfiltern muss runter, damit die Haut atmen und die

Nachtschicht wirken kann. Vorsicht mit Produkten, die Säure wie Retinol enthalten: Im Winter ist die Haut tagsüber schon genug gestresst, da reicht nachts eine Feuchtigkeitspflege. Gesichtsole sind ebenfalls gute Durchfeuchter, denn ihre Molekularstruktur lässt sie in die Haut eindringen.

EXPERTEN-TIPP Nach der abendlichen Reinigung mit leicht rückfettender Milch einfach mal die Haut sich selbst überlassen. So eine Minifastenkur zeigt, was sie wirklich braucht.

Frost Blocker

**Draußen wollen Haut & Haare
gute Fette gegen Minusgrade**

Verdunstungskälte ist der Hautkiller im Winter. Enthält das Pflegeprodukt zu viel Wasser, verdunstet es auf dem Gesicht und gefriert dann. Die kleinen Eiskristalle ritzen die Haut an und erzeugen Mikroentzündungen. Das schädigt die Hautbarriere und sieht außerdem doof aus. Ist im Winter Outdoorspaß angesagt, gehört ein Pflegeöl in die Haare und eine schützende Fettschicht auf die gesamte Körperhaut.

EXPERTEN-TIPP Zur Reinigung rückfettende Produkte verwenden: keine Seifen oder Schaum, sondern lieber Reinigungscreme, -milch oder -öl. Nachts muss das Fett runter und Feuchtigkeit rauf.



SHU UEMURA
Essence Absolue
Protective
Oil, 150 ml,
ca. 5 €



SJÄL
Gesichtspflegeöl
mit Edelsteinen
aus Norwegen,
30 ml, 170 €



CHANEL
Rouge Allure
Précieuse,
Lippenstift,
30 €



JOHN FRIEDA
Ansatzbooster
Blow Dry,
125 ml,
9 €



WELEDA
Granatapfel
Regenerations-
öl, 100 ml,
17,50 €



TIROLER NUSSÖL
Lippenchutz,
LSF 25,
8 €