

SCHÖNHEIT

Warum es gut ist, im Urlaub auch mal unter Strom zu stehen, die ultimative **Rettung bei Sonnenbrand** und was „Infused Water“ so cool macht.

WORAUF WIR JETZT GANZ HEISS SIND

REDAKTION: **MARIELLA REITHOFFER**

Rot, heiß und ziemlich uncool: Sonnenbrand! Was tun gegen die schmerzhaften Verbrennungen? Viele schwören auf diverse Cremes, vor allem kühlendes Aloe-vera-Gel wirkt sofort wohltuend auf den glühenden Partien. Dieses hat man aber leider nicht immer zur Hand. Unsere Brandlöcher finden sich da vielleicht schon eher in Ihrer Küche (oder der Ihres Hotels). Heiß gehandelt wird gekühlter Topfen als Soforthilfe. Im Gegensatz zu Eiswürfeln ist seine Kälte sanfter. Auch in Essigwasser getränkte Umschläge sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen und so die Entzündung gelindert wird. Sind nur kleine Stellen betroffen, verspricht ein ausgekochter Schwarztebeutel Linderung oder frisch gehackte und vorher gründlich gewaschene Petersilie. Ach ja – zur Information besonders für jene, die wir jeden Urlaub in flagranti mit krebserregenden Schultern in der prallen Sonne am Strand erwischen: Mit Sonnenbrand ist weitere Sonne absolut tabu! Und: Bei Bläschen oder Schüttelfrost hilft nur noch der Arzt.



KENNEN SIE SCHON... MIRA DRY

Hellblaue Blusen, Seidentops oder graue Shirts haben im Sommer eines gemeinsam: Schweißfleckenalarm! Mit miraDry werden Schweißdrüsen gezielt mit elektromagnetischer Energie bestrahlt und durch die so entstehende Hitze dauerhaft außer Gefecht gesetzt. Positiver Nebeneffekt: Der Haarwuchs wird auch reduziert (€1.900,-).

Info: www.kuzbari.at



Wünsch dir was: Gerne nehmen wir den Traumurlaub auf Bora Bora von Candice Swanepoel (mit Modelfreundin Sara Sampaio) – Knackpopscherl inklusive! Und was bei Sonnenbrand zu tun ist, wissen wir jetzt auch.



TRAINING AUS DER STECKDOSE

Sie wollen Ihr EMS-Training auch im Urlaub nicht missen? XBODY macht das effiziente Workout (zweimal 20 Minuten pro Woche genügen) mobil: Das Touchscreen-Gerät ist ein wenig größer als ein iPad und passt so in jedes Handgepäck.

Nur beim Preis (nämlich ca. €16.000,-) sind wir uns nicht sicher, ob wir je wieder auf Urlaub fahren können. Günstiger gibt's das Gerät geliehen mit Personal Training ab €45,-.

KÖRPERGEFÜHL



Ariane Füßl, Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen der TCM

WIE ICH EINEN KÜHLEN KOPF UND KÖRPER BEWAHRE:

Im Sommer ist es wichtig, den Körper zu kühlen, das Verdauungssystem aber nicht zu belasten. Daher rate ich auch an den heißen Tagen von zu viel Rohkost und Eisgekühltem ab. Empfehlenswert sind kühlende und erfrischende Lebensmittel, die durch Kochen und Beigabe von erwärmenden Gewürzen für unsere Verdauung bekömmlich gemacht werden. Beispiele für kühlende und erfrischende Lebensmittel sind Zucchini, Tomaten, Blattsalate, Beeren, Melonen, Huhn, Joghurt, Reis und Weizen. Eine ideale Sommermahlzeit ist also zum Beispiel eine gekochte, leicht gewürzte Tomatensuppe oder ein Blattsalat mit gebratenen Hühnerbruststreifen.

Stark erhitzende Lebensmittel wie Yogitee, gegrilltes Lammfleisch und Scharfgewürztes im Sommer lieber meiden!

Info: www.wohlfuehlnahrung.at



FRESH, SO FRESH!

Die Pflicht: mindestens zwei Liter Wasser am Tag. Die Kür: mit Früchten und Kräutern gepimpte Drinks à la Jessica Alba. Bei den Zutaten für „Infused Water“ sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: von Rosmarin-Wassermelone über Zitrone-Heidelbeer-Minze bis Mango-Ingwer.

Perfekt für unterwegs: Die doppelwandige Glasflasche von Sigg hält Drinks länger kalt. € 29,95.



ZEIGEN SIE BEIN

Werden Sie Cellulite endlich los.

entWICKELN
Sie Ihre
natürliche
SCHÖNHEIT

ALGEN-COFFEIN-WICKEL

Exklusive Rezeptur mit Coffein spaltet Cellulite und wirkt lokal gegen Fettablagerungen an den Beinen.

STRAFFT DAS GEWEBE

ENTGIFTET DEN KÖRPER

VERRINGERT CELLULITE-DELLEN

Sichtbare
Ergebnisse
schon nach
4 Wochen.

Shape-Line

STRAFF SPECIAL*

4 ALGEN-COFFEIN
WICKEL

+ 1 JOJOBA-ZIMT
STRAFF-GEL

nur € 129 statt 219,-



Straff-Pflege für Zuhause

Das Jojoba-Zimt Straffungs-Gel steigert die Elastizität der Haut, pflegt sanft und glättet das Gewebe.

www.shapeline.at/cellustop
GRATIS-INFO: 0800/206 009