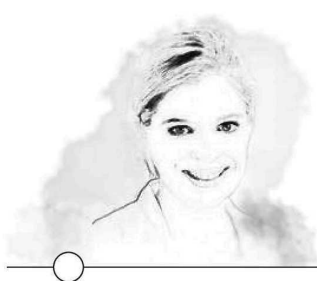


**EXPERTEN-
SPRECHSTUNDE**

IHRE BEAUTY-PRAXIS

Sie fragen – Profis antworten!



DR. ELKE JANIG

ist Fachärztin für Dermatologie und Venerologie sowie Molekularbiologin im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin in 1010 Wien. Tel.: +43 1 358 28 03. Infos: www.kuzbari.at

Worauf muss ich bei meiner Hautpflege im Sommer achten?

Elisabeth R. aus Graz

Antwort: Jetzt ist Sonnenschutz wichtig, da die UV-Strahlen auch ohne Bewölkung stärker sind als im Winter. **Ein hoher LSF von 50 ist zu empfehlen** – auch an trübigen Tagen und bei nur kurzem Aufenthalt in der Sonne. Die meisten Menschen in Österreich bewegen sich bei ihrem Hauttyp zwischen Typ 1 (sehr hell) bis 4 (normal bis dunkel). Selbst Typ 4 hat gerade mal eine Eigenschutzzeit von 30 bis 35 Minuten. Das bedeutet: Selbst dunkle Hauttypen sind schon nach einer halben Stunde nicht mehr gegen die Sonne geschützt. Zusätzlich sollten Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen, da sie jetzt stark zur Austrocknung neigt (durch Schwitzen, Sonnen, vermehrtes Duschen). Ideal sind kühlende, leichte Cremes. **Starke Peelings sollten Sie eher in die Herbst- oder Winterzeit verlegen**, da die Haut danach noch empfindlicher auf die Sonne reagiert. Leichte Peelings, Mikrodermabrasion (hilft, die Poren zu verfeinern) und medizinisch wirksame Cremes mit hautverfeinernden Säuren und anderen Wirkstoffen sind auch jetzt erlaubt, um einen schönen Summer-Glow zu bekommen. ●



SOMMERPFLEGE.

Die Haut braucht jetzt mehr Feuchtigkeit.



DR. BRIGITTE ZIERHOFER

ist Dermatologin und ärztliche Leiterin des Zentrums für Hautgesundheit, Ästhetik & Kosmetik in 3003 Gablitz. Tel.: +43 22 31 65 200. Infos: www.drzierhofer.at

Darf ich mir in der Schwangerschaft die Haare färben oder tönen?

Heidi Sch., per Mail

Antwort: Bisher gab es keine hinreichenden Belege dafür, ob die Verwendung chemischer Haarfarbe während der Schwangerschaft ungefährlich ist oder nicht. Viele Frauen verzichten daher vorsichtshalber im ersten Drittel der Schwangerschaft auf das Färben der Haare. Man weiß aber durch Tierversuche, dass es durch das Haarfärben sehr wohl zur Aufnahme von chemischen Substanzen in den Körper kommt. Da nachgewiesen werden konnte, dass einige dieser Substanzen, wie Ammoniak oder das Oxidationsmittel Wasserstoffperoxid, im Tierversuch fruchtschädigende Wirkungen haben, muss von der Verwendung dieser Produkte abgeraten werden. Eine verträgliche Alternative zum Färben sind Strähnchen, da bei dieser Methode die Farbe nicht auf die Kopfhaut gelangt und somit auch nicht vom Körper aufgenommen wird. **Es gibt auch neu entwickelte Kolorationen, die ohne Oxidationsmittel und Ammoniak auskommen:** Eine aus Zuckerrohr gewonnene Säure fixiert dabei die Farbpigmente im Haar. Eine weitere Alternative wären Pflanzenfarben wie zum Beispiel Henna. ●

UNSERE LIEBLINGE IM JULI

URBAN DECAY.
Lust auf Contouring-Effekte wie beim Make-up-Artist? Gelingen mit **Pro Contour Shapeshifter Brush** um € 35,-.



ARTDECO.
Der **On the Glow Stick** zaubert mit mikrofeinen Perlen einen dezenten Schimmer auf die Haut. Um € 14,95.



NIVEA VITAL.
Soja Anti-Age Tagespflege LSF 30 polstert reife Haut auf und strafft sie mit natürlichem Soja-Extrakt. Um € 16,99.



*Lust aufs
LEBEN
empfiehlt*