



Salzhaltige Seeluft ist ein natürlicher Schönmacher. Wenn der nächste Strandurlaub noch weit ist, müssen andere Mittel her.



9

DIE TEE-KAPSEL

Schwarz und stark, so trinkt der Deutsche seinen Wachmacher am liebsten. Im Schnitt kommt jeder auf 162 Liter Kaffee pro Jahr. Doch bei regelmäßigem Konsum stellt sich ein Gewöhnungseffekt ein – dann macht selbst der Cappuccino nicht mehr munter. Die Alternative: grüner Tee. Er verbessert den Fettstoffwechsel, neutralisiert freie Radikale und steigert die Immunabwehr. Und mit bis zu 142 Milligramm Koffein pro Tasse macht er genauso wach wie ein doppelter Espresso. Den „asiatischen Espresso“ gibt es auch als Kapsel (z. B. von Tigovit, 100 Kapseln 40 Euro). Übrigens: Zwischen acht und neun Uhr morgens produziert der Körper besonders viel vom Powerhormon Cortisol. Wenn der Schub zwischen halb zehn und halb zwölf vormittags nachlässt, wirken Kaffee oder Tee besonders effektiv.

10

BEAUTY-BOOSTER

Fahler Haut fehlt es meistens an Feuchtigkeit, sagt Anti-Aging-Expertin Nancy Safaian und rät: „Nach einem Peeling ist die Haut rosiger und aufnahmefähiger. Anschließend Hyaluronsäureprodukte verwenden, die aus kurz- und langkettigen Säuremolekülen bestehen.“ Die langkettigen Moleküle haben einen aufpolsternden Soforteffekt, die kurzkettigen wirken als Feuchtigkeitsdepots in der Tiefe. Weitere Wirkstoffe mit Frischegarantie: Vitamin C und E, Traubenkernextrakt, Ginseng und – natürlich – grüner Tee und Kaffee. Letzterer steckt auch im neuen „Booster Energy“ von Clarins (39 Euro), der erschöpfte Haut aufpäppelt. Einfach in die Creme oder Foundation mischen – und strahlen.



11