



bella

Das tut mir gut

*Zum
Aufblühen*

15
Tipps von
der Garten-
Queen

S. 54

**PSYCHO-TEST
DER WOCHE**
Wie entspanne
ich am besten?
S. 50

**Ärzte
schwören
darauf**
Die besten
Medikamente
bei Allergien
S. 44



S. 32

**Cremig-leichte
Joghurtkuchen**

MEDIZIN-SENSATION

**Wasser-Kur gegen
müde Beine** S. 42

Das geniale Gewürz-Wunder

Neustart für den Stoffwechsel

PLUS Die 1 leckersten Schlank-Blitz-Rezepte S. 36

TRAUM-BILDER

**Der süßeste
Nachwuchs
des Sommers** S. 62

SCHNÄPPCHEN-PLANER

**Lieblings-Mode
zum Wohlfühlen
ab 10 Euro** S. 14



Sport

Wenn es beim Yoga oder Joggen heiß hergeht, müssen wir stärkere Geschütze auffahren: Kraftvolle Antitranspirante mit schweißhemmenden Aluminiumsalzen sind hier die beste Wahl. Tipp: Nicht auf frisch rasierte Achseln geben ...

1 Wasserfest

Übersteht jede Anstrengung: „Leistungsstarkes Anti-Transpirant-Spray“, 150 ml ca. 4 €, Triple Dry

2 Langstreckenläufer

Hilft, übermäßiges Schwitzen dauerhaft zu regulieren: „Just Dry Antitranspirant Roll On“, 50 ml ca. 20 €, Dr. Biechele

3 In Stick-Form

Perfekt für die Sporttasche: „Maximum Protection Anti-Bakterieller Deo-Schutz“, 40 ml ca. 3 €, Rexona



Klar geraten wir ins Schwitzen, wenn wir uns auspowern – einen duftigen Begleiter dabei-zuhaben schadet trotzdem nicht

Jetzt bloß frisch bleiben!

Mit dem passenden Deo für jede Aktivität behalten wir im Sommer garantiert einen kühlen Kopf ...



Arbeit

Die Deadline rückt näher? Puh, da können wir schon mal ordentlich ins Schwitzen geraten! Neue, besonders sanfte Deos sorgen mit geruchshemmenden Mineralien wie Zink und Pflanzenextrakten für frische Achseln (und Ideen).

1 Naturtalent

Mit pflegender Bio-Sheabutter: „Natural & Strong Deo Creme“, 50 ml ca. 6 €, lavera, über www.lavera.de

2 Apfelblüten-Duft

Ersetzt auch gleich das Parfüm: „Deodorant Zink Komplex“, 100 ml ca. 2 €, Dove

3 Wechselwirkung

Im nachfüllbaren Case: Deo plus „Deo-behälter Aqua“, 43 g ca. 18 €, Wild

EXPERTEN-INTERVIEW

Welche Faktoren beeinflussen, wie stark wir schwitzen?

Vor allem unsere genetische Veranlagung und unser Trainingszustand. Wer regelmäßig Sport treibt, in die Sauna geht oder längere Zeit in einem warmen Gebiet lebt, fängt schneller und stärker an zu schwitzen, reguliert seine Körpertemperatur dadurch früher und hört folglich auch schneller wieder auf zu schwitzen.

Sind unterschiedliche Deos in verschiedenen Lebensphasen zu empfehlen?

Wir unterscheiden zwischen reinen Deodorants, die den Schweißgeruch reduzieren, aber das Schwitzen nicht hemmen, und Antitranspirants, die beides erfüllen. Sie enthalten neben geruchshemmenden Substanzen Stoffe, die die Poren der Schweißdrüsen verengen, sodass weniger Flüssigkeit austreten kann. Ganz neu sind Deodorants, die schweißhemmende Magnesiumsalze enthalten. Wann Deos und wann Antitranspirants zu empfehlen sind, ist Geschmackssache. Entscheidend ist, ob die Achselnässe reduziert werden soll oder nicht.



Dr. Jens Schulz, Laborleiter Forschung und Entwicklung bei der Beiersdorf AG



Dr. Thomas Schmidt-Rose, Leiter des Testbereichs für Deodorants, Antitranspirants bei der Beiersdorf AG

FOTOS: TWINKLE IMAGES; BEIERSDORF/PR (2); HERSTELLER/PR

Freizeit

Ein relaxtes Radler auf der Sonnenliege? Wir sind dabei! Steht kein anstrengendes Tagesprogramm auf dem Plan, halten uns Natur-Deodorants mit blumigen Sommeraromen angenehm frisch.

1 Rosige Aussichten

Dose aus recyceltem Aluminium: „Eco Deo Fresh Rosé“, 125 ml ca. 3 €, Nivea

2 Softie

Subtiler Duft: „24h Deo Wasserlilie“, 75 ml ca. 3 €, CD

3 Runde Sache

Im Glastiegel: „Deocreme Save The Oceans Palmarosa-Lavendel“, 50 g ca. 17 €, Hello Simple



Doppelter Schutz.
48 Stunden
Sicherheit.
Sanft zur Haut.

Pflegt und schützt ohne Aluminiumsalze mit dem pH-Wert 5,5

- langanhaltender 48 Stunden-Schutz vor Körpergeruch
- medizinische Hautpflege ohne Aluminiumsalze
- besonders hautverträglich
- hinterlässt keine weißen Rückstände

sebamed Produkte sind in über 120 Studien dermatologisch-klinisch getestet. In Apotheken und Drogeriefachabteilungen und

erhältlich bei **amazon**

MADE IN GERMANY

www.sebamed.de

SEBAMED NIMMT IHRE HAUT IN SCHUTZ