

SCHÖN IN FORM

Der Sommer kommt! Wir haben die besten Tipps für einen gepflegten Badi-Body – für Frauen jeden Alters.

Redaktion: Niklaus Müller, Nicole Hirschi
Illustrationen: Nicole Schmauser

20+

Zwischen zwanzig und Mitte dreissig funktioniert unser Metabolismus auf Hochtouren. Mit regelmässigem Training kann man seinen Körper sichtbar formen und sieht, dank der hohen Muskelmasse in diesem Alter, schnell Veränderungen. Auch die Knochen sind noch sehr stark, die Knochenmasse wird kaum abgebaut. Zwar steigt der Körperfettanteil im Lauf der Jahre, aber die Gewichtszunahme ist nur minimal. Die Haut ist straff, gut durchblutet und braucht nur minimale Pflege. Am meisten profitiert sie von optimalem Sonnenschutz und regelmässiger Feuchtigkeitspflege.

ERFRISCHEND GRÜN

Die Trinkflasche in der Farbe des Jahres. Mit der 24 Bottles aus Edelstahl erfrischen wir uns stylish und umweltfreundlich. Ca. 20 Fr. bei Globus



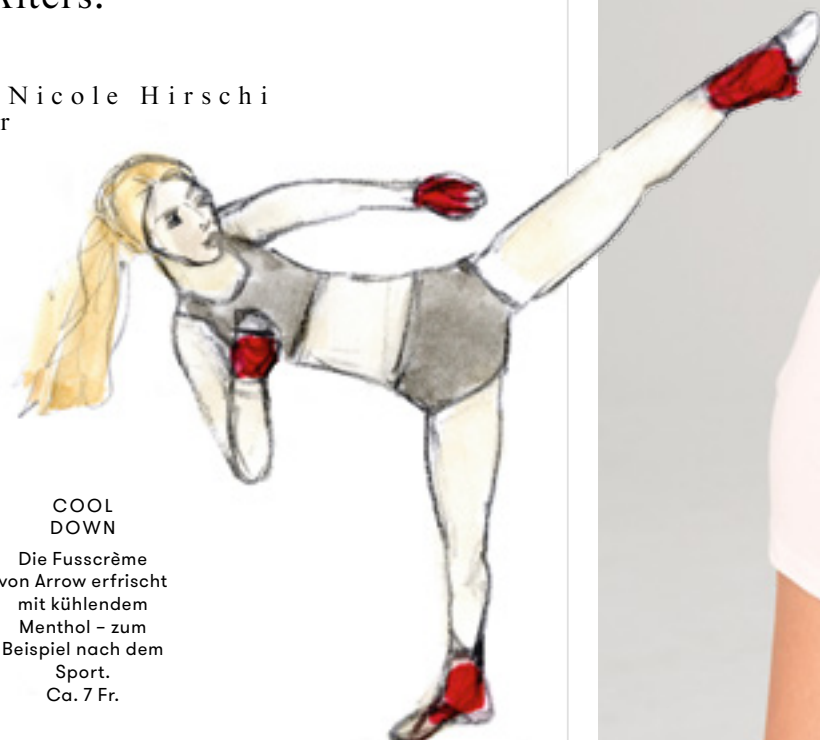
Sonnengruss

Die hoch geschnittenen Yoga-Leggings von Lululemon bieten festen Halt um die Hüfte.

Wunder Under Tight Hi-Rise in der Farbe Luon Hazy Days Black White ca. 128 Fr.



COOL DOWN
Die Fusscreme von Arrow erfrischt mit kühlendem Menthol – zum Beispiel nach dem Sport. Ca. 7 Fr.



Schlagkraft

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren und gleichzeitig den Kopf lüften und Dampf ablassen? Kein Wunder, liegen Workouts mit Elementen aus Boxen und Kickboxen voll im Trend. Das Training ohne Vollkontakt wird von vielen Fitnesscentern angeboten, unter dem Namen Boxing-Fit zum Beispiel vom Balboa in Zürich.

NEW SEAFOOD

Die Alge gehört zu den Foodtrends 2017, und das zu Recht: Das Grün aus dem Meer enthält zehnmal mehr Kalzium als Kuhmilch und ist ein fantastischer Vitamin-C-, Magnesium- und Eisenspendler.



Das tut gut

Erfrischt sofort: Das neue Cooling Balancing Oil von Aveda wird auf die Handgelenke aufgetragen oder auf der Schläfe einmassiert.

Ab 24 Fr.



Busenwunder

Der Sport-BH von Odlo bietet leichten Halt und ist ideal für Sportarten wie Yoga und Pilates.

Feminine Soft Low Support BH ca. 50 Fr.



SPORTSGEIST

Die Körperpflegelinie Skin Fitness von Biotherm ist speziell für die Hydratation und Regeneration nach dem Workout entworfen. Dazu gehören ein Reinigungsschaum, eine Feuchtigkeitspflege mit Peelingeffekt sowie eine Emulsion. Ab ca. 20 Fr.



EN GUMMI DRUM
Die Haargummis von Blax sehen hübsch aus und sollen Haarbruch reduzieren. Ca. 13 Fr., prettyandpure.ch

SOMMERREGEN

Mit ihrer stylischen Verpackung, gestaltet von der deutschen Street-Art-Künstlerin Mad C, bringt die neue limitierte Produktlinie Express Your Soul von Rituals Sonne ins Bad. Das Shower Oil mit Eisenkraut und Petitgrain spendet Feuchtigkeit und sorgt für ein sanftes Duschritual. Ca. 13 Fr.



MISSION POSSIBLE

Joggen ist gesund, ja. Aber manchmal kann es auch ein wenig langweilig werden. Die App «Zombies, Run!» schafft da Abwechslung. Lassen Sie sich nicht von den Zombies kriegen! Gratis im App-Store



Playlist

“212”

Azealia Banks

“Sally”

Bibi Bourelly

“Fade”

Kanye West

“Go Fuck Yourself”

Two Feet

“Sucker for Pain”

Lil Wayne, Wiz Khalifa, Imagine Dragons, X Ambassadors, Logic, Ty Dolla Sign

“Get a Move On!”

Mr. Scruff

Fotos: Joan Minder (f); Styling: Nathalie De Geyster; Model: Laura S. für Scout/Zürich; Haare und Make-up: Nicola Fischer für Style Council/Zürich

40+

Der Stoffwechsel des Körpers verlangsamt sich und verbraucht weniger Energie. Es bilden sich mehr Fettpölsterchen, wenn die Kalorienaufnahme nicht reduziert wird oder die Kalorien nicht durch zusätzliche Bewegung verbraucht werden. Ausserdem schwindet die Muskelmasse, sofern nicht mit Sport dagegen vorgegangen wird. Eine halbe Stunde Bewegung am Tag wäre jetzt ideal. Auch die Haut verliert an Elastizität, neigt zu Trockenheit und verlangt nach reichhaltigeren Pflegeprodukten.



Smooth Operator
Verfeinerte Silhouette, glatte und mit Feuchtigkeit versorgte Haut: Das verspricht das neue Body-Fit-Körperringel von Clarins. Ausserdem soll damit auch Cellulite bekämpft werden.
Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons ca. 65 Fr.

Entspannungshilfe
Mit Meditation ist es so eine Sache. Gesund? Klar! Aber oft fehlen Zeit und Motivation, um dranzubleiben. Headspace ist die App, die aus zufälligen Sessions eine Gewohnheit macht.
10 Gratissitzungen, im App-Store



ZWEITE HAUT
Der aus Bambusfasern hergestellte Body von Lola Fred fühlt sich angenehm weich auf der Haut an und ist zugleich atmungsaktiv.
Kamari Camouflage ca. 99 Fr.



BOBBIS BEAUTY-BIBEL
Die Visagistin Bobbi Brown hat mit diesem Buch einen Rundumratgeber zum Thema Schönheit herausgebracht. Mit Profitipps zu Ernährung, Workout bis hin zu Make-up.
Bobbi Brown: Beauty from the Inside Out. Chronicle Books, 224 Seiten, ca. 43 Fr.



DR. FEELGOOD
Das Workout Wonder von Mio ist ein Must Have für jeden Gympag! Das kühlende Gel sorgt dafür, dass Sauerstoff schneller in die Zellen kommt, und soll so Schmerzen und Entzündungen nach dem Sport reduzieren.
Ca. 33 Fr., mioskincare.com

Superfood
Wenn es um Vitamin B₁₂ geht, ist die Süsswasser-alge Chlorella der Superfood. Und wichtig für alle, die sich vegan ernähren.

Green Smoothie von Model Miranda Kerr
1 Glas Kokosnusswasser
1 Glas kalt gepresste Kokosnussmilch
1 Esslöffel Açaipulver
1 Esslöffel Gojibeeren
1 Esslöffel Chlorella
1 Esslöffel rohes Kakaopulver
1 Esslöffel Macapulver
1 Esslöffel Chiasamen
Alle Zutaten im Standmixer gut durchmischen.



GLÜCK IM TÖPFCHEN
Mit seidig weicher Textur bringt die Körpercrème Happy Gelato von Clinique eine Prise Glückseligkeit in den Alltag. Ein Genuss für die Haut mit Duftkomponenten aus Mandarinblüte und Mimose.
Ca. 43 Fr.

Fotos: Laurent Darmon/Trunkarchive (1)



RÜCKENFREI
Beim Sport muss man sich in seiner Kleidung wohlfühlen. Der Sport-BH von Superdry mit der ausgesparten Rückenpartie aus Netzstoff ist bequem und sexy zugleich.
Gym Mesh Sport-BH ca. 37 Fr.



Training mit Attitüde
Im Ballett-Workout trifft klassisches Ballett auf Fitness. Beim Training verbessert man Gleichgewicht, Haltung und strafft zusätzlich seinen Körper. Der Kurs der Klubschule Migros wird in Bern, Luzern und Zürich angeboten.
14 Lektionen ca. 315 Fr., klubschule.ch



Zartmacher
Bimsstein- und Bambuspartikel sorgen in diesem Peeling von Aesop für eine saubere und zarte Haut. Aromen von Piniennadel, Salbeiblatt und Nelke geben einen schönen Frischekick.
Redemption Body Scrub ca. 37 Fr.

Think Big
Angereichert mit Rose und Sandelholz, soll das Waschgel Renewing nach dem Sport auch den Geist stimulieren.
Ca. 33 Fr. von Aromatherapy Associates, spitzenhaut.com



BEIN ZEIGEN
Macht die Beine bereit für luftige Sommerkleider: Das Huile Affinante au Gingembre Blanc pour les Jambes von Sisley soll die Beine nach und nach definieren und ihnen ein leichtes Gefühl verleihen.
Ca. 168 Fr.



MILCH UND HONIG
Empfindliche Haut braucht viel Feuchtigkeit. Die Körperbutter mit Mandelmilch und Honig von The Body Shop hilft gegen juckende, trockene Haut. Almond Milk & Honey Soothing & Restoring Body Butter ca. 25 Fr.



Schöner Essen

Die Make-up-Ikone Wendy Rowe ist kein Fan von strengem Detox. So sind in ihrem Kochbuch nur Rezepte, die die Haut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und doch echte Gaumenfreuden sind. Wendy Rowe: Eat Beautiful. Verlag Random House, 272 Seiten, ca. 38 Fr.



EIN STÜCK VOM MEER
Mit ihrem beruhigenden Blau will die Yogamatte von Lola Fred eine treue Workout-Begleitung werden. Yoga Mat Aegean Blue ca. 109 Fr.

ERFRISCHEND SAUBER
Das Duschpeeling von Weleda mit seinen feinen Wachspierlen entfernt abgestorbene Hautzellen und hinterlässt ein frisches und sauberes Hautgefühl. Die im Produkt enthaltenen Birkenblätter mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin C aktivieren zudem die natürliche Fettverbrennung. Ca. 11 Fr.



KLEINE HELFER
Burgerstein Skin unterstützt die Hauterneuerung mit dem Inhaltsstoff Zink und trägt mit Vitamin C zu einer gesunden Kollagenbildung in der Haut bei. Ca. 39 Fr., in Apotheken



Bewegungsfreiheit

Ob vor, während oder nach dem Training getragen: Der Overall von Lola Fred mit seiner körpernahen Passform macht eine gute Figur. Aria Raisin ca. 139 Fr.



Feel the Rhythm

Wer gern tanzt und Freude am Wasser hat, dem wird Aqua Zumba gefallen. Das Training ist intensiv, gelenkschonend und stärkt den ganzen Körper.

Kurse à 10-16 Lektionen ab ca. 200 Fr. zum Beispiel bei AquaFit4you.ch

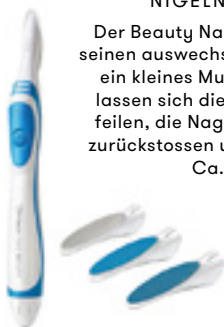
DIE GUTEN IM GLÄSCHEN

Die Zutaten im Beauty Tee von Dr. Förster helfen bei der Entspannung und Regenerierung. Im hübschen Gläschen befinden sich Kräuter und Gewürze wie Ingwer, Zitronengras und Kamillenblüten. Ca. 15 Fr., drfoerster.de



NIGELNAGELNEU

Der Beauty Nail von Trisa ist mit seinen auswechselbaren Aufsätzen ein kleines Multitalent. Mit ihm lassen sich die Nägel elektrisch feilen, die Nagelhäutchen sanft zurückstossen und Rillen glätten. Ca. 30 Fr.



60+

Im reiferen Alter ist es wichtig, die Muskelmasse zu erhalten. Dazu ist Krafttraining ideal. Ausserdem beugt ein Flexibilitäts- und Koordinationstraining Stürzen vor. Unbedingt vorher mit seinem Arzt besprechen, welche Sportarten infrage kommen. Sind Gelenkprobleme vorhanden, eignen sich schonende Sportarten wie Schwimmen oder Velofahren besonders gut. Und: Je weniger Gewicht man hat, desto weniger werden Knie oder Hüften strapaziert. Ebenfalls eine Tatsache: Sport hält das Gedächtnis fit. Denn durch Bewegung tauschen sich die Botenstoffe im Gehirn besser aus und wirken so der Verkalkung entgegen. Die Haut braucht jetzt intensive und nährnde Pflege, um der Trockenheit vorzubeugen.

Handschmeichler

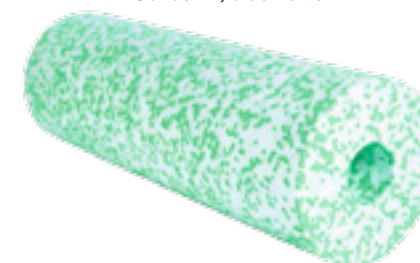
Die Hände werden beim Sonnenschutz oft etwas vernachlässigt. Die Formulierung der Handcrème von Grown Alchemist korrigiert Anzeichen von Sonnenschäden und glättet Fältchen.

Age-Repair Hand Cream Phyto-Peptide, Sweet Almond & Sage ca. 35 Fr.



ROLL OVER

Vor dem Training hilft sie beim Aufwärmen, nach der Anstrengung löst sie die Bindegewebestruktur, die sich beim Muskelaufbau verklebt. Die Fitness- und Massagerolle Blackroll ist leicht und überall anwendbar. Ca. 65 Fr., blackroll.ch



TROCKEN-ÜBUNG

Die sanfte Formel des Deodorants Fleur de Figuier von Roger & Gallet sorgt für lang anhaltende Frische und wirkt antibakteriell. Ca. 12 Fr.



Fotos: Laurent Darmon/Trunkarchive (f)