Longevity für die Haut beginnt heute

GESUNDHEIT Warum Sonnenschutz zur täglichen Pflegeroutine gehört

IM NORDWESTEN/DJD – Egal ob im Freibad, im eigenen Garten oder bei unbeschwerten Urlaubstagen am Mittelmeer: Wenn das Thermometer beständig nach oben klettert, erwacht die Sehnsucht nach endlosen Stunden im Freien. Doch die Sommerlaune hat ihre Schattenseite, wenn die Haut unter einem Zuviel an ultravioletter Strahlung leidet. Ein hochwertiger Sonnenschutz ist daher unerlässlich. Für viele ist dies allerdings eine ungeliebte Pflichtübung. Denn Sonnencremes hinterlassen oft einen klebrigen Film, ziehen nur langsam ein und verwandeln das Gesicht in eine glänzende Maske.



Longevity für die Haut beginnt mit einem hochwertigen Sonnenschutz. BILD: DJD/N COSMETICS

Longevity für die Haut

Ein bewusster Umgang mit der Sommersonne, gepaart mit etwas Pflege, lässt die warmen Monate zu einer unbeschwerten Zeit werden. Gefragt sind dazu Formulierungen, die einen hohen Lichtschutzfaktor bieten und unbeschwert auf der Haut liegen. Dabei gilt: Sonnenschutz ist kein reines Sommerthema, sondern das ganze Jahr über ein wichtiger Bestandteil der Hautpflege. Zudem geht es bei der Hautpflege längst nicht mehr nur um die Vermeidung eines Sonnenbrandes. Der Begriff Longevity, bekannt aus Ernährungs- und Sportwissenschaft, hat längst die Kosmetik erreicht. Das Ziel lautet, die Haut langfristig gesund und widerstandsfähig zu halten. Genau hier setzen innovative Formulierungen an, die das Eincremen von einer lästigen Notwendigkeit in einen angenehmen Pflegeschritt verwandeln. Ein Beispiel für diese neue Generation der Sonnenpflege ist eine leichte Sun Milk protect tøday, wie sie etwa das Label Nø Cosmetics entwickelt hat. Sie zeigt, dass sich ein Lichtschutzfaktor von 50+ und ein schwereloses Tragegefühl nicht ausschließen. Erhältlich ist das Produkt etwa unter www.no-cosmetics.de sowie im Drogeriemarkt.

Sonnenschutz und Hautpflege

Eine Besonderheit sind verkapselte UV-Filter, die eine gleichmäßige Verteilung auf der Haut ermöglichen und gänzlich auf ein schweres Finish verzichten. Damit richtet sich der Sonnenschutz insbesondere an Menschen mit öliger oder Mischhaut: Die Formulierung unterstützt die Oil-Control-Wirkung und hilft, überschüssigen Glanz zu reduzieren. Schon der tägliche Schutz vor UV-Strahlung ist ein zentraler Beitrag zur Longevity der Haut. Ergänzend setzt die Formulierung auf weitere Wirkstoffe, die dazu beitragen, dass die normalen Funktionen der Haut so lange wie möglich erhalten bleiben. Ein eigens patentierter Wirkstoff entfaltet eine antioxidative Wirkung und schützt vor Umweltbelastungen. Ergänzend sorgt Rotalgenextrakt für einen ebenmäßigeren Teint und mildert erste feine Linien. So wird täglicher Sonnenschutz zu einem einfachen, aber wirksamen Beitrag zur Longevity der Haut – nicht nur im Sommerurlaub, sondern jeden Tag.

Im Sommer bleibt die Küche kalt

ERNÄHRUNG Leichte Ideen für heiße Tage

IM NORDWESTEN/BZFE – Wenn die Temperaturen draußen steigen, darf auch die warme Küche zuhause eine Pause einlegen. Besonders an heißen Sommertagen sind Gerichte beliebt, die sich schnell und unkompliziert zubereiten lassen. Ob eine erfrischende Suppe, ein sättigender Salat oder ein knackiger Wrap – mit saisonalen Zutaten kommen im Handumdrehen leichte Mahlzeiten auf den Tisch.

Als Alternative zur beliebten Gazpacho schmeckt auch eine kalte Gurken-Buttermilch-Suppe. Dafür werden Gurken mit Buttermilch, fettarmem Naturjoghurt, frischem Dill oder Schnittlauch, Zitronensaft, Knoblauch und etwas Pfeffer fein püriert. Anschließend im Kühlschrank ziehen und durchkühlen lassen und vor dem Servieren mit Radieschen-Scheiben oder Croûtons garnieren.

Wer es herzhafter mag, kann ein Linsen-Taboulé zubereiten. Statt Bulgur bilden gekochte Linsen die Basis, die gibt es auch schon fertig aus der Konserve. Mit klein geschnittenen Tomaten, Gurken, Paprika, Frühlingszwiebeln, Petersilie und einem Dressing entsteht ein aromatischer Salat. Er lässt sich gut vorbereiten und ist ideal zum Mitnehmen für die Mittagspause.

Eine weitere Idee sind knackige Salat-Wraps. Große Blätter von Eisberg-Salat, Romana-Salat oder Chinakohl ersetzen dabei die Tortilla und werden mit Hummus oder Kräuterquark, geraspelten Möhren, Gurken, Paprika sowie gebratenem Tofu oder gekochten Kichererbsen gefüllt.

Auch ein Gemüse-Carpaccio geht schnell und bringt Abwechslung auf den Teller: Dafür Zucchini, Kohlrabi oder Rote Bete hauchdünn hobeln und mit einem Dressing aus Raps- oder Olivenöl, Zitronensaft und frischen Kräutern marinieren. Als Topping schmecken geröstete Sonnenblumenkerne oder geriebener Parmesan.

Süße Früchte geben Salaten eine sommerliche Note und harmonieren hervorragend mit herzhaften Zutaten. Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Beeren oder Wassermelone passen zu Tomaten, Gurken, Blattsalaten sowie Feta oder Mozzarella. Frühlingszwiebeln, Sonnenblumen- oder Pinienkerne, Basilikum oder Koriander sorgen für zusätzliche Aromen. So entstehen ohne großen Kochaufwand abwechslungsreiche Sommergerichte für heiße Tage.



Als Alternative zur beliebten Gazpacho schmeckt auch eine kalte Gurken-Buttermilch-Suppe. BILD: PIXABAY



Ein Taboulé kann statt mit Bulgur auch mit gekochten Linsen zubereitet werden. BILD: PIXABAY