

tina

Nr. 1 30. Dezember 2020

Deutschland 1,69 €

Österreich 2,00 €

Schweiz CHF 3,30

B/LUX € 2,00 • NL € 2,20
• GR/Kan. € 2,60
• SI/SK € 2,50 • IT/ES/
FR/PT (cont) € 2,40
• HU Ft 830 • CZ Kč 88

4 190411 101697 01

AKTUELL
**Alles zur
neuen
Grundrente**
S. 66

Brotsalat mit Speck

Gnocchi-
Rucola-Salat

S. 38

Schnelle Fit-Salate

MEDIZIN-EXTRA
Das Wichtigste zur
Corona-Impfung S. 48**PLUS** Gesund-Kalender
für jedes Alter S. 50**Zauber-
Griffe gegen
Fältchen** S. 20**Weg mit den Weihnachts-Pfunden**

Die 7 besten Schlank-Tricks 2021

S. 60

EXTRA**Bewegend
wie nie
Bilder
des Jahres**

S. 4

**Gelingen
perfekt im
Backofen****Berliner** –
das Originalrezept

Schön mit Maske!

Tragen wir ständig Mund-Nasen-Schutz, braucht unsere Haut besondere Pflege. Die besten Tipps – auch fürs Make-up

Masken-Erfrischer
Erleichtert das Atmen dank Zitrus-Aroma: „Style Mask Refresher“, M-Up's, ca. 5 €

Fixier-Spray
Gibt Make-up Halt: „Keep it Perfect! Make-up Fixing Spray“, essence, ca. 3 €

Sanfter Reiniger „Beleben des Waschgel Bio-Lemon-grass“, Garnier Bio, ca. 6 €

Pickel-Stopp
Feuchtigkeitspflege bei Spät-Akne: „Phys-AC Perfect“, A-Derma, ca. 16 €, in Apotheken

Beruhigende Pflege
„Aloe vera Hydro Repair Gel“, Santaverde, ca. 27 €

Mund-Spray
Wirkt desinfizierend: „Extreme Mouth Spray“, Swissdent, ca. 9 €

Leo-Look
Maske aus feiner Baumwolle, Codello, ca. 18 €, www.codello.de

Schutzmaske zu tragen gehört längst zu unserem Alltag und ist meist auch völlig problemlos. Müssen wir sie allerdings täglich viele Stunden lang aufsetzen, kann das Auswirkungen auf unsere Haut haben.

Was passiert unter der Maske?

Durch das enge Anliegen des Mundschutzes kann sich unser Atem weniger gut verflüchtigen. Es bildet sich Feuchtigkeit zwischen Haut und Maske. Die oberste Hautschicht weicht auf, sodass Unreinheiten oder Rötungen leichtes Spiel haben. Um das zu verhindern, die Maske (nach Möglichkeit) öfter abnehmen, um Luft an die Haut zu lassen. Außerdem sollte sie regelmäßig gewechselt und

unser Gesicht gut gepflegt werden.

Pickeln keine Chance geben

Dafür braucht die Hautbarriere unsere Unterstützung. So bleibt sie intakt: das Gesicht sorgfältig mit milder Waschlotion reinigen. Anschließend eine leichte Feuchtigkeitspflege auftragen. Besonders an Kinn und Nase auf fettreiche Cremes verzichten. Aber: um Druckstellen und Rötungen vorzubeugen, diese Bereiche eine halbe Stunde vor Anlegen der Maske mit schützendem Balsam eincremen. ■

Flüssiger Lippenstift
Hält extralange: „Super Stay Matte Ink“ in der Farbe „335“, Maybelline New York, ca. 9 €