

## Schmink-Tipps

### Make-up für Sportlerinnen



18.11.2011 -

**Wer gerne Make-up trägt, muss darauf auch beim Sport nicht verzichten. Mit ein paar einfachen Schmink-Tipps steigen Look und Laune auch in schweißtreibenden Zeiten**

Vorbei die Ära, in der Schminke beim Sport Pickel und schlechte Haut nachgesagt wurde. "Lediglich Camouflage schadet der Haut, weil es durch seine stark deckende Konsistenz häufig die Poren verstopft", sagt Make-up-Artist Holger Weins, der unter anderem schon Charlize Theron und Kylie Minogue geschminkt hat. "Leichtes Make-up beim Sport ist erlaubt, wenn es die Poren nicht verstopft", sagt Dr. Yael Adler aus Berlin. "Gerade Outdoor-Sportlerinnen profitieren sogar vom Lichtschutzfaktor, den viele moderne Make-up Produkte enthalten", meint Dermatologin Michaela Axt-Gadernann aus Hamburg. Wichtig sind allerdings die richtige Hautpflege vor und nach dem Sport und die Wahl der richtigen Produkte.

#### **Vor dem Make-up pflegen**

Vor dem Sport eine leichte Pflegecreme auftragen, bei Outdoor-Sportarten unbedingt mit Lichtschutzfaktor. Wer Akne hat, dem empfiehlt Dermatologin Leslie Baumann, Vorsitzende des "Baumann Cosmetic & Research Institutes" in den USA, ein Gel mit 2,5% oder 5% Benzoylperoxid aus der Apotheke.

#### **Schmink-Tipps für einen perfekten Teint**

Mit ein paar schnellen Tricks lassen sich rote Flecken, Äderchen und Glanz vorsorglich abdecken. Und zwar so:

- Faustregel: Je mehr Schweiß, desto weniger Make-up. Beim Walken oder einer sanften Yogaform ist der Fließfaktor Make-up-technisch gering und der Griff zum Pinsel legitim. Wird es schweißtreibender, rät Holger Weins statt Flüssig-Foundation zu einer getönten Tagescreme oder losem Mineralpuder.
- Am besten medizinische Make-ups aus der Apotheke verwenden, die als „nicht komedogen“, also „nicht Mitesser fördernd“ gekennzeichnet sind. "Finger weg von Mineralöhlhaltigen und überhaupt ölhaltigen Make-ups, sie begünstigen die Entstehung von Pickeln", rät Dr. Yael Adler.
- Auch die neuen "Blemish Balms" - kurz „BB-Cremes“ sind eine gute Alternative, meint Dr. Michaela Axt-Gadernann. Sie spenden Feuchtigkeit und lassen

- Unreinheiten, Rötungen und Augenschatten verschwinden.
- Die "oben ohne"-Alternative: Vorher mit Bräunungscreme für eine frische Gesichtsfarbe sorgen.
  - "Wer Make-up nutzen möchte, sollte es mit losem Fixingspray oder Transparentpuder fixieren, damit es nicht verläuft", rät Holger Weins.

Unabhängig davon, für welches Produkt Sie sich entscheiden, achten Sie bei der Wahl darauf, dass sie wasser- bzw. abriebfest sind. Bestimmen Sie den richtigen Farbton, wenn die Haut gut durchblutet ist, damit er beim Sport nicht zu hell ist.

Autor: Susanne Rietfort  
Bild: Shutterstock