

# COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

NOVEMBER 2018

DEUTSCHLAND € 3,00

ÖSTERREICH € 3,50 | SCHWEIZ CHF 6,30

  
CHRISTINA  
AGUILERA



## WER ZUERST KOMMT, DEN BELOHNT DAS SEXLEBEN

Weshalb Egoismus  
im Bett so wichtig  
ist - für Sie beide!

## ENDLICH WIEDER SPASS IM JOB

Mehr Motivation, weniger  
Motzen: 22 clevere Kniffe  
und inspirierende Rituale

## Schatz, du hast dich verändert

Gut so - solange Sie  
die Tipps der Beziehungs-  
Experten beherzigen

## TRAUMBODY FÜR GENIESSERINNEN

Wie man trotz Pasta & Co. straff bleibt

## 22 NEUE FRISUREN- IDEEN

...für lockiges, glattes,  
kurzes, mittellanges  
und langes Haar

BEAUTY-SEMINAR

## ICH HAB DEN BOGEN RAUS!

Präziser Lidstrich,  
makelloser Teint:  
So wird's perfekt!

## Die machen Laune

Wie Hormone die  
Stimmung beeinflussen  
und was man  
dagegen tun kann

## Mäntel, die bleiben

19 Trend-Modelle, die Sie  
für immer tragen wollen

# E

Eins vorweg: Make-up und Sport schließen einander nicht aus, wie so viele denken. „Wichtig ist die richtige Konsistenz“, sagt Dermatologe Dr. Timm Golüke: „Zu reichhaltige oder fettige Produkte verstopfen die Poren und verhindern die Aussonderung von Schmutzpartikeln und Talg beim Schwitzen. Das kann zu Pickeln führen.“ Drei Regeln für Strahllooks im Gym:

## Die spezielle Basis macht's

Als Foundation ausschließlich leichte und ölfreie Produkte wählen. Stark pigmentiertes Make-up und silikonhaltige Primer legen sich wie eine Schicht auf die Haut und können sie dadurch reizen. Ganz neu sind Make-ups mit speziellen Active-Formeln (s.r.), die schweißfest sind, die Haut atmen lassen und nicht komedogen sind. Letzteres heißt: Sie beinhalten keine Stoffe, die die Entstehung von Unreinheiten fördern.

## Weniger ist mehr

Eine Schicht Mascara – unbedingt wasserfeste verwenden – genügt. Das wirkt natürlich und verhindert Krümelbildung. Wer süchtig nach Bronzer und Rouge ist: Zur Cremeform greifen, die verbindet sich bei Körperwärme ganz natürlich mit der Haut. Auf die Lippen schließlich noch ein bisschen getöntes Balsam geben und ready, set, go!

## Lieber Finger weg von...

...Lidstrich und Smokey Eyes. Die sind nur sexy, bis sie während schweißtreibender Trainings zu Pandaugen werden. Knalliger Lippenstift bringt auch nichts, da die Farbe eh nur an der Wasserflasche hängen bleibt oder verschmiert. Und feuchte Haut nicht abputern, das gibt unschöne Flecken im Gesicht. Besser: mit Blotting Papers den Glanz aufsaugen.



1 Farb! garantiert nicht ab: „Active All Day Wear Make-up“ von Isadora (ca. 25 €) 2 Wasserfester Brauenstift: „Shape Up Brow Pencil“ von SportFX (ca. 9 €) 3 Leichte Formel für natürliche Wimpern: „Sport Waterproof Mascara“ von Eyeko (ca. 22 €, über niche-beauty.com) 4 Funktioniert auch als Lippenfarbe: das schmierfeste „Beach Tint“-Rouge von Becca (ca. 25 €) 5 Der „Sport Addicted Concealer“ von Pupa Make-up (ca. 18 €) deckt dunkle Augenschatten und Hautunebenheiten zuverlässig ab 6 Gibt Farbe: „French Kiss“-Lippenbalsam von Caudalie (ca. 12 €) 7 Für Frische: „Radiance Gel Bronzer“ von Chantecaille (ca. 44 €)

## Tipps für das perfekte #gymselfie

Auf Instagram spuckt der Hashtag etwa 2,5 Millionen Einträge aus. Worauf's beim Fotografieren ankommt, verrät Bloggerin Evelina Mamajeva @byevelina

- „Das Licht ist am wichtigsten. Besser als die Neonlampen im Studio: natürliches Tageslicht. Suchen Sie sich einen Ort am Fenster, wo das Licht seitlich einfällt. Dabei kommen die Bauchmuskeln besonders gut zur Geltung“, so die Fitnessbloggerin.
- „Ich knipse Gymselfies am liebsten nach dem Workout, dann sind die Muskeln noch richtig schön aufgepumpt“, erklärt sie. Weiterer Vorteil: Die Haut ist gut durchblutet und hat den perfekten Glow.
- Beim Haarstyling ist der Fitnessprofi pragmatisch: „Die Haare habe ich immer zu einem Zopf gebunden. So kleben keine nassen Haarsträhnen im Gesicht. Und das Foto wirkt authentisch – niemand trainiert mit offenem Haar!“