

flair

MONDADORI

MAI 2020
WWW.FLAIR-MODEMAGAZIN.COM

— MODE & *Optimismus*

LEICHTE FASHION
GEGEN SCHWERE ZEITEN

Keylooks GEGEN *Traurigkeit*

STARK BLEIBEN!
*Die neuen Stimmungs-
WORKOUTS*

VERLIEBT BLEIBEN!
Vea Kaiser über die
Leichtigkeit der LIEBE

RUHIG BLEIBEN!
*Warum WENIGER
oft MEHR ist*



DE € 4,80 | CH CHF 9,50 | AT € 4,00



4 198213 704801

Dry IS chic

WASSER IST KOSTBAR,
DARUM SOLLTEN WIR
ES VIEL BEWUSSTER
KONSUMIEREN. EINSPAR-
POTENZIAL GIBT ES
NÄMLICH JEDE MENGE

— TEXT Sandra Ortner

W

ir bestehen zu 75 Prozent aus Wasser, in uns und um uns herum gilt es als wertvollstes Lebenselixier. Kein Wunder, dass der mediale Aufschrei groß war, als eine Handvoll Wellness-Influencerinnen unter dem Hashtag #nowater vor Kurzem eine Ernährung ohne gewöhnliches Trinkwasser bewarb. Ihren Flüssigkeitsbedarf decken sie nur über den Wasseranteil in Kokoswasser, Wassermelonen oder frisch gepressten Säften. Der Grund: Das viele Wassertrinken würde die Nieren belasten, und unser Trinkwasser sei mit Toxinen verseucht. Die zwei Liter Wasser, die wir täglich trinken sollen, seien nur eine Marketingglüge der Wasserindustrie. Obwohl es technisch möglich ist, genug Flüssigkeit allein durch die Nahrung aufzunehmen, raten Experten einstimmig davon ab. Denn dafür müsste man sich fast ausschließlich von Rohkost wie Obst und Gemüse ernähren – eine ausgewogene Ernährung wäre so nicht möglich. Laut dem Nephrologen Dr. Helmut Blume sind die Nieren sogar stärker belastet, wenn wir weniger trinken, weil sie dann mehr leisten müssen, um Abfallstoffe auszuscheiden. Bei der Trinkmenge sollte man auf das eigene Durstgefühl achten und die empfohlene Menge von 1,5 bis 2 Litern einhalten. „Mehr scha-

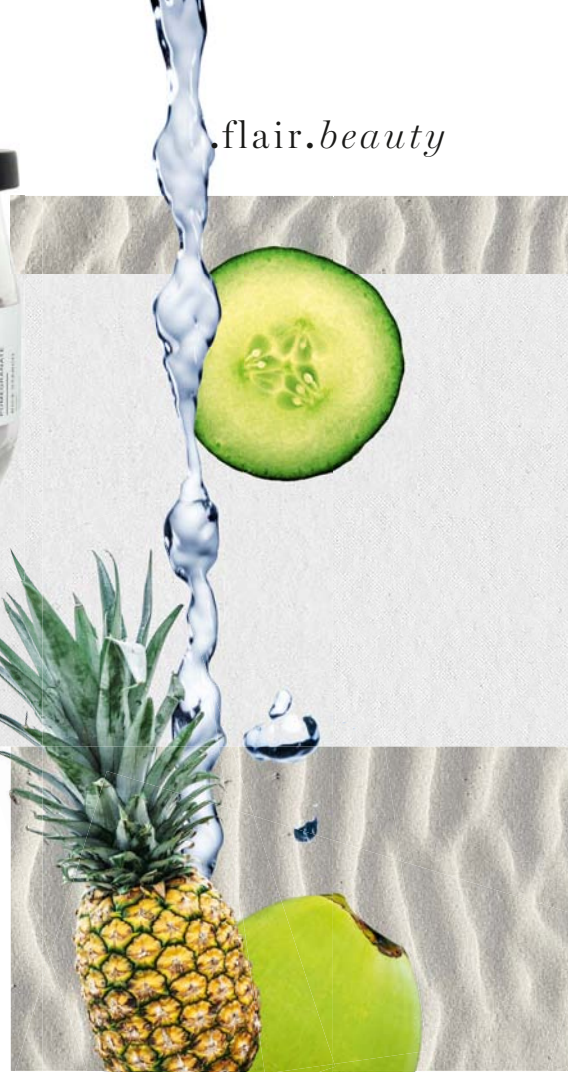
— Die nachhaltige „Forgo“-Handseife von **Form Us With Love** wird als Pulver geliefert. Erst zu Hause kommt Wasser hinzu. „Starter Kit“, 34 Euro

— Der „Nourishing Oil Cleanser“ entfernt Make-up sanft mit Hafer- und Preiselbeersamenöl, von **Henua Organics**, ab 79 Euro

det nicht, nützt aber auch nichts.“ Schon bei drei Prozent Wasserdefizit reagiert der Körper mit Symptomen wie Schwindel, Kopfschmerzen oder trockener Haut. Ernährungsexperten plädieren für eine ausgewogene Mischkost, durch die man etwa einen halben Liter Flüssigkeit täglich über die Nahrung aufnimmt. Der übrige Bedarf sollte über reines Wasser und ungesüßte Tees gedeckt werden. Fruchtsäfte und Smoothies sind ebenfalls erlaubt, aber in Maßen, da im Obst viel Zucker enthalten ist. Die optimale Trinkmenge ist außerdem abhängig vom Körpergewicht – Faustregel: eigenes Körpergewicht in Kilo durch 30 ergibt die individuelle Trinkmenge in Litern. Sportler benötigen sogar noch mehr Flüssigkeit. Auch beim Abnehmen ist viel Trinken hilfreich, da es den Stoffwechsel ankurbelt.



— Die „Purple Corn Grains“ von Loli können zu einer Maske oder als Peeling angerührt werden, ab 30 Euro



Während Wasser für unseren Körper wohl immer unersetzbar bleibt, sind sich Experten der Beauty-Industrie einig, dass wasserfreie Kosmetika, die unkompliziert anzuwenden und wirksam sind, großes Zukunftspotenzial haben. Wer also wirklich Wasser sparen möchte, sollte seinen Blick lieber aufs Beauty-Regal richten. Immer mehr Hersteller entwickeln ein Bewusstsein für den wertvollen Rohstoff und versuchen, die Produkte mit innovativen wasserfreien Formulierungen nachhaltiger und effektiver zu machen. In der koreanischen Kosmetik wird Wasser schon länger als Füllstoff angesehen, der die Haltbarkeit und Wirksamkeit der Produkte verringert. Stattdessen setzt man auf fermentierte Inhaltsstoffe aus Samen, Wurzeln und Blüten. Durch die Vergärung werden sie nicht nur haltbarer, sondern es entstehen auch natürliche Mikroorganismen mit hoher Bioverfügbarkeit, die ähnlich wie fermentierte Lebensmittel sehr gut vom Körper aufgenommen werden. Flüssige Körperpflege-Produkte wie Shampoos, Conditioner und Duschgels bestehen oft zu 80 bis 95 Prozent aus Wasser. Bakterien können sich in einem flüssigen Milieu leichter ausbreiten. Daher sind wasserreiche Produkte zusätzlich mit mehr Konservierungsstoffen versetzt. Durch weitere synthetische Zusätze erhält das Produkt dann die gewünschte Textur, die Farbe und den Geruch. Aber auch der Transportweg spielt eine Rolle. Warum sollte man wasserreiche Produkte in Plastikflaschen durch die Gegend schicken, wenn jeder doch Wasser zu Hause verfügbar hat? Diese Frage stellte sich auch das schwedische Design-Studio Form Us With Love und entwickelte die Pulverseife „Forgo“, die in Papiersachets erhältlich ist. Erst der Kunde mischt das Pulver mit Wasser und bildet eine schaumige Handseife. Auf wasserfreie Kosmetik zum Selbstanrühren setzen auch das deutsche Label The Glow und Loli aus den USA. Sie enthält natürliche Inhaltsstoffe wie pflegende Öle, Pflanzenbutter oder Aloe vera. Auf Wasser wird entweder ganz verzichtet, oder man fügt es selbst hinzu. Auch die gute, alte Stückseife erlebt seit geraumer Zeit ein Revival. Ob als Shampoo-Bar, Conditioner oder Body Lotion wie bei Lush – die festen Produkte enthalten wenig bis gar kein Wasser, sparen Transportkosten und Verpackungsmaterial.

— Hautverfeinernde „Cleansing Clay“ mit rosa Tonerde, von The Glow, ab 28 Euro

— Der „All Natural Conditioner Bar“ pflegt die Haarspitzen, von Stop The Water While Using Me!, ab 13 Euro

