

# Men's Health **LIVING**

DAS MÄNNER-MAGAZIN FÜR IHR ZUHAUSE

**Großartige  
Ideen für  
kleine Balkons**  
Perfekt für Party,  
Pärchen & Pflanzen

**Endlich  
frei!**  
Games, Musik und  
TV ohne Kabelsalat

**JETZT  
WIRD  
RICHTIG  
RELAXT!**

99 ULTIMATIVE **TIPPS UND TOOLS** FÜR EINEN  
SUPERENTSPANNTEN SOMMER



Der optimale Sonnenschutz • Das stoppt Pollen, Hitze, Mücken  
• So kommt der Sommer in Ihr Wohnzimmer • Blitz-Tuning  
für alte Tische, Bänke & Co. • **Cooler Outdoor-Möbel in S bis XL**





■ **GEHOBEN**  
Überdimensionaler Korb zum Aufhängen (Modell Nestrest, um 8400 Euro, [www.dedon.de](http://www.dedon.de))



■ **GEMÜTLICH**  
Fichtenholz-Gestell mit XXL-Kissen für 2 Personen (Globo Royal, um 1000 Euro, [www.amazonas-haengematten.de](http://www.amazonas-haengematten.de))



■ **GEBOGEN**  
Frei schwingende Doppelliege aus Lärchenholz und Polyester mit abnehmbarem Sonnendach (Varadero, um 330 Euro, [www.benedomi.de](http://www.benedomi.de))

## SCHÖN ABHÄNGEN

Die klassische Hängematte hat ausgedient: Hier kommen 5 Nachfolgermodelle.  
Einfach mal die Seele baumeln lassen



■ **GELUNGEN**  
Gebogene massive Eichenlatten sorgen für Hängematten-Gefühl am Boden (Sling von David Trubridge, um 2600 Euro, [www.boffi.com](http://www.boffi.com))



■ **GEDIEGEN**  
Moderne Hollywood-Schaukel aus Edelstahl und Kambala-Hartholz (Swing von Schmiedem Berlin, um 3000 Euro, [www.loom-living.de](http://www.loom-living.de))



### SICHER SONNEN



### WAS WIE GUT VOR ROTER HAUT SCHÜTZT

#### GESEHEN

4

**Tomaten**  
Enthaltene Farbstoffe filtern das Licht. „Perfekt sind 40 Gramm konzentriertes Tomatenmark täglich“, sagt Ärztin Dr. Michaela Axt-Gademann („Skin Food“, Herbig, um 20 Euro).

LSF

5

**Sonnenschirm**  
Auch ohne UV-Filter verlängert sich Ihre Eigenschutzzeit vor Sonnenbrand (liegt zwischen 3 und 90 Minuten) unterm Schirm etwa ums 5-Fache.

LSF

7

**Baumwoll-Shirt**  
„Je dunkler die Farbe, desto höher der Lichtschutzfaktor“, so Axt-Gademann. Doch Achtung: Im verschwitzten Zustand verschwindet der Schutz!

LSF

15

**Schatten**  
Der Wert gilt nur für Vollschatten – etwa durch eine Wand. Baumschatten ist lichtdurchlässiger und bietet einen Lichtschutzfaktor von 10.

LSF

28

**Polyester-Hemd**  
In einer dunklen Farbe schützt das Gewebe selbst empfindliche Haut für rund 1,5 Stunden vor praller Sonne.

LSF

80

**UV-Schutz-Shirt**  
Die reflektierenden und absorbierenden Materialien sind optimal an sehr hohe UV-Belastung angepasst.

LSF

500

**Sonnenbrille**  
„Der Kunststoff ist nur zu 0,1 Prozent lichtdurchlässig“, erklärt Dr. Wolfgang Wesemann von der Höheren Fachschule für Augenoptik Köln.