

FRAU IM SPIEGEL



Hape Kerkeling



Deutschland
im Tanzfieber

Heiner Lauterbach



Mein Leben nach
dem Skandal-Buch

Steffi Graf



Kuscheln hinter
den Kulissen

Carmen Nebel

Interview & exklusive Fotos

Frauen müssen besser sein

Die TV-Moderatorin
verrät ihr
Erfolgsrezept, was
sie mit Kolleginnen
verbindet und
mit wem sie
Ostern feiert

6 Seiten Beauty-Spezial

Die richtige Pflege:
Schönheit ist
keine Frage des Alters



Belgien € 3,80 / Dänemark DKK 17,00 / Griechenland € 2,20 / Portugal (Conto) € 2,10 / Finnland € 2,80 / Frankreich € 2,10 / Ungarn FT 520 / Niederlande € 1,80 / Tschechien KC 65,00 / Luxemburg € 1,80 / Italien € 2,10 / Spanien € 2,10 / Kanada Cdn. \$ 4,70 / Slowenien Sfr 4,70 / Slowakei SKK 65 / Schweden SKR 25,00 / Norwegen NOK 24,00



Dr. med. Sabine Zenker, beratende Dermatologin von L'Oréal Paris

Calcium stärkt Haut und Knochen

Was sind die „Probleme“ der Haut ab 60?

Jede Haut altert individuell – die genetische Festplatte ist festgelegt. Generell verliert die Zellstruktur stark an Feuchtigkeit, Elastizität und Spannkraft.

Welche Wirkstoffe braucht die Haut jetzt?

Vitamin A und Retinaldehyd – sie hemmen insbesondere den Kollagenabbau. Auch Östrogene und Phytoöstrogene, das sind pflanzliche Hormone, stimulieren den kollagenen Stoffwechsel. Der Renner sind nach wie vor die antioxidativen Vitamine C und E. Relativ neu ist der Ansatz, die Haut mit Calcium zu versorgen.

Welche Funktionen erfüllt Calcium im Körper?

Calcium ist ein lebenswichtiges Mineral für den Körper: Es ist sozusagen der Motor für die Zellteilung und reguliert die Stoffwechselprozesse in den oberen Hautschichten. Außerdem sollte man im fortgeschrittenen Alter unbedingt auf Calciumzufuhr in Form von Eiweißprodukten, Milch und Joghurt achten. Das ist gleichzeitig eine perfekte Osteoporoseprophylaxe.

Ab 60 vermindert sich der Zellzusammenhalt, die Hautdicke nimmt ab. Effektive Pflegestrategie: den Stoffwechsel mit Phytohormonen wie Soja und erhöhter Calciumzufuhr ankurbeln

SECHZIG PLUS

1 **Nachwächter** Eucerin 5% Urea Nacht Gesichtscreme stärkt die Schutzbarriere der Haut, ca. 15,30 Euro (Apotheke) 2 **Bügeleisen** Lisse Expert Advanced minimiert Falten tiefenwirksam, ca. 69 Euro. Yves Saint Laurent 3 **Wiederaufbauende Pflege** Age Re-Perfect Pro-Calcium versorgt sehr reife Haut mit einem Calcium-Wirkstoff-Komplex, ca. 15 Euro. Von L'Oréal Paris 4 **Wertvolle Pflegeextrakte** Crème redensifiante éclat anti-taches verwöhnt die Haut mit Kakao-Extrakten, ca. 49 Euro. Von Nuxe 5 **Lift-Effekt** No Surgetics Plasti Sculpt Crème Lifting remodelliert mit Hilfe von Weizenprotein, ca. 72,50 Euro. Givenchy 6 **Kraftspender** Nivea Vital Teint Optimal Intensive Nachtpflege spendet Spannkraft mit Sojaproteinen, ca. 16,40 Euro 7 **Meeresschätze** La mer Ultra Creme Multi-Active mit Meeressalgenextrakten glättet spürbar, ca. 73 Euro (in Apotheken) 8+9 **Aufpolstern** Lierac Exclusive Ultra Jour und Intense Nuit mildern Falten deutlich, je ca. 64 Euro (in Apotheken)