

nur 0,70 €

# Alles für die Frau

de Woche neu!  
**TOP 100 TIPPS**  
zum Sammeln



Diese Woche mit Promi-Tipps von **Tine Wittler** ab S. 21



## Festbraten für die Feiertage

Seite 62

Das wird ein Fest!

## Prächtige Ostersträuße



Seite 46



## Zauberhafte Frühlings-Maschen

Bestrickend für jede Figur

Seite 6

# 2 Hefte 1 Preis

## Alles für die Frau - Himmlische Osterbäckerei



# 92 Kilo weniger

Seite 12

NACHHER



## Tanja (38): „Die Schilddrüse war schuld am Übergewicht“



Du bist einfach toll!

## Wer liebt, der lacht

So machen es die glücklichsten Paare

## Rückenschmerzen Kopfweh?

Vielleicht ist die Seele daran schuld

Mit großer Selbst-Test

## Eine Haut-Expertin erklärt: Was wirklich gegen Falten hilft

s. 48



# Was hilft wirklich gegen



Die Dermatologin Dr. Sabine Zenker (43) erklärt, was die Haut in welchem Alter braucht

## Für die Haut ab 30

Mit Anfang 30 beginnt der Zellabbau und die ersten Fältchen erscheinen. Schuld daran sind freie Radikale. Sie attackieren schützende Zellmembranen.

„Davor schützt am besten eine Kombination aus den Vitaminen C und E“, sagt Dr. Zenker. „Denn dank ihrer Antioxidantien verzögern sie die weitere Schädigung der Zellen.“ Diese Vitamine findet man inzwischen in vielen Pflegelinien (z. B. „Olaz Total Effects“, ab ca. 12,50 €). Dr. Zenker: „Sehr gute Radikalfänger enthalten auch Extrakte

von grünem Tee.“ Sie stecken in Cremes (z. B. in „Claire Fisher Anti-Falten-Intensivpflege“ mit grünem Tee, ca. 22,50 €). Und man kann sie trinken.



## Für die Haut ab 40

Ab 40 werden Fältchen zu tieferen Falten. Denn die Zellteilung und die Durchblutung verlangsamen sich und die Haut wird trockner.

„Jetzt braucht die Haut ganz viel Feuchtigkeit, um prall und frisch auszusehen“, sagt die Dermatologin. „Deshalb sollte man Cremes mit Hyaluronsäure nehmen, denn die ist ein prima Feuchtigkeitsspeicher.“ Der körpereigene Stoff (z. B. in „Celyoung Faltenfiller“ mit Hyaluronsäure, ca. 16 €) sorgt nämlich dafür, dass das Gewebe aufquillt und die Falte wenigstens vorübergehend weniger sichtbar ist.

Auch Cremes mit Peptiden sind besonders geeignet, um mehr Feuchtigkeit in die Haut zu schleusen (z. B. „Hydro Lipid“-Serie, Dr. Grandel, ab ca. 25 €). „Das Wichtigste ist aber, dass man die Haut regelmäßig pflegt.“



## Für die Haut ab 50

Spätestens nach der Menopause nimmt der Kollagen- und Elasthan-Anteil der Haut rasch ab. Deshalb geht es jetzt ums Kitten und Reparieren.

„In diesem Alter sollte man Produkte benutzen, die die Neubildung von Zellen und Kollagenfasern anregen“, weiß Dr. Zenker. Der ideale Wirkstoff dafür ist Retinol (z. B. in „Vichy Liftaktiv Retinol“, ca. 25 €). Denn der Vitamin-A-Säure-Abkömmling kittet Lücken in der Zellstruktur und fördert die Kollagenbildung. Noch glatter sieht die Haut für kurze Zeit nach einer Maske mit Booster-Effekt aus (z. B. „Doctor Babor Biogen Cellular Ultimate Repair Mask“, ca. 40 €).



# Falten?

## Wichtig für jedes Alter:

Fast wichtiger als die richtige Creme ist die richtige Lebensweise. Dr. Sabine Zenkers Tipps gegen Falten:

- „Wer lange jung aussehen möchte, sollte sich vor allem vor der Sonne schützen. Das heißt, dass man im Alltag mindestens Lichtschutzfaktor 20 nehmen sollte und am Meer oder in den Bergen sogar LSF 50.“
- „Feuchtigkeit nimmt die Haut von außen und auch von innen auf. Für eine jugendliche Haut ist viel Trinken darum enorm wichtig. Und zwar hauptsächlich Wasser, aber auch grünen Tee. Seine Antioxidantien wirken auch beim Trinken.“
- „Gegen Blinzelfältchen um die Augen helfen zwei Dinge: schon bei leicht bewölktem Himmel eine Sonnenbrille tragen und spätestens ab 40 eine gute Augencreme benutzen.“
- „Mimikfalten geben oft einen negativen Gesichtsausdruck. Deshalb sollte man verstärkt darauf achten, wie man unbewusst herumläuft. Ertappt man sich häufig mit herabgezogenen Mundwinkeln, sollte man gegensteuern und öfter lächeln. Denn Lachfalten wirken viel sympathischer.“

## Beauty-Ideen

### Mehr Volumen fürs Haar

**Volles Haar, das ganz wunderbar duftet:** Das verspricht das neue „Volumen Wunder“-Shampoo von Herbal Essences (ca. 2,70 €). Die Extrakte von weißer Nektarine und Russelia sollen dem Haar neue Kraft verleihen – Duftstoffe von Orange, Zitrone, grünem Apfel und Melone einen frischen Duft erzeugen.



### Buch für Parfüm-Freunde

**Wer Parfüms liebt, wird von diesem Buch begeistert sein:** In ihrem neuen Buch „Parfüms Edition 14“ (Taschenbuch, 5 €, Ebener-Verlag)

berichten die Autorinnen Susanne Opalka und Uschi Rollar auf 184 Seiten über die Welt der Düfte. Mit Geschichten über viele Parfüms und Interviews mit Parfümeuren und Flakon-Designern gestattet das Buch einen interessanten Blick hinter die Kulissen. Außerdem zeigt es tolle Fotos von wunderschönen Parfümflaschen.

### Im Trend: Der „Nackt“-Look

**Das Motto 2009 heißt:**

„Weniger ist mehr.“ Der Nude-Look (englisch „nude“ nackt) wirkt, als wäre das Gesicht ungeschminkt. Sta wie Angelina Jolie zeigen bereits, wie toll das aussieht. Dafür braucht man ein Make-up, das perfekt zum Hauttyp passt, hellbraunes Rouge, braune Mascara und pfirsichfarbenen Lipgloss.



## Packt Haarausfall\* an der Wurzel

Priorin® stärkt die Haarwurzel von innen, mit seinem wertvollen Mikronährstoff-Komplex.

- Hirseextrakt: besonders reich an Siliziumverbindungen
- Vitamin B<sub>5</sub>: unterstützt die Zellregeneration
- Cystin: natürlicher Grundbaustein der Haarsubstanz

\*Bei hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall der Frau wurde die Wirksamkeit in einer Studie wissenschaftlich belegt. Studie: W. Gehring et al., Zeitschrift für Hautkrankheiten, H+G 7/8 (75) 419-423 (2000).

\*\* In der Apotheke. Quelle: Studie zur Empfehlungshäufigkeit, Bundesverband Deutscher Apotheker e.V.



Macht Haare stark. Von innen.



Priorin® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Priorin® ist zur diätetischen Behandlung von hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall bei Frauen (androgenetische Alopezie) bestimmt. An besonderen Ernährungserfordernisse im speziellen Anwendungsgebiet von Priorin® ist der Gehalt an Pantothensäure erhöht. Für ergänzende bilanzierte Diäten schreibt der Gesetzgeber den folgenden wichtigen Hinweis vor: **Priorin® ist als ergänzende Bilanz unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.** Dieser Hinweis soll dem Verbraucher vor Augen führen, dass es sich um ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke handelt. Bayer Vital GmbH, D-51368 Leverkusen. Stand: Januar 2007