

www.freundin.de
freundin

DONNA

AKTION!
WERDEN SIE
DONNA-
TITEL-MODEL
(S. 58/59)

8/2011
Deutschland € 3,00
Österreich € 3,45
Schweiz SFR 6,00

BEAUTY

Anti-Falten-Wunder
Kollagen – was
kann es wirklich?

Wie gesund ist Ihr Herz?

Wie Frauen ab 40
einem Infarkt vorbeugen
und Risiken vermeiden

LEBENSINIEN

Iris Berben im großen
DONNA-Gespräch

Schluss mit schlapp!

22 Tipps für Energie
und gute Laune

Hier macht die Seele Urlaub

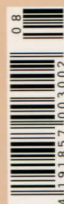
Yoga-Reise nach
Griechenland

REPORT

„Der Tag, an dem
meine Schwester
verrückt wurde“

Neues Leben – neuer Look!

Abgenommen, Job gewechselt, Trennung geschafft,
Krankheit überstanden: Sechs Frauen wünschten sich einen Stil,
der jetzt zu ihnen passt. Eine Typberatung, die inspiriert



„Hormonkosmetik unterstützt optimal“

Wissenswertes aus der Anti-Aging-Medizin

Da nicht nur äußere Faktoren, sondern auch veränderte Hormonwerte die Kollagen-Produktion beeinflussen, packt man in der Anti-Aging-Medizin das Problem an der Wurzel. „Östrogen lässt Knitterfältchen verschwinden, indem es den Wasserhaushalt unterstützt – Progesteron hemmt die Matrixmetalloproteinasen, also die Enzyme, die das Kollagen abbauen“, erklärt Anti-Aging-Mediziner Prof. Kleine-Gunk. Nahelegend, beides in eine Creme einzubauen. Um Missverständnissen vorzubeugen: Kosmetika mit Hormonen sind nicht das Gleiche wie medizinische Hormonersatztherapien wie z. B. Gels. „Man be-

nutzt unterschiedliche Hormone“, erläutert Kleine-Gunk. „In der Ersatztherapie ist es 17-beta-Estradiol, das übers Blutsystem im Körper wirkt – in der Kosmetik Estriol, das nur in der Haut wirkt.“ Doch auch diese Hormone sind verschreibungspflichtig. Weiter empfiehlt der Spezialist Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung: Ihre hohe entzündliche Wirkung schützt die Haut.



DER EXPERTE: Prof. Bernd Kleine-Gunk, 52, ist Gynäkologe und Anti-Aging-Mediziner in Fürth. Er ist auch Autor und Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine (GSAAM)

„Blutplasma pusht auf natürliche Art“

Neuigkeiten aus der dermatologischen Praxis

Das PRP-Verfahren (Plättchenreiches Plasma), auch Dracula-Methode genannt, ist für Dr. Sabine Zenker eines der überzeugendsten Verfahren in Sachen Hautverjüngung. Dazu wird Blut abgenommen, speziell aufbereitet und konzentriert, um es dann als Plasma-Gel wieder unter die Haut zu spritzen. „Durch die enthaltenen Wachstumsfaktoren wird die Kollagenbildung angeregt. Die Haut bekommt einen schönen Glow.“ Festeres Gewebe – ob im Gesicht oder an den Oberschenkeln – baut sich auch mit der Carboxy-Therapie auf. Mit einer ganz feinen Nadel wird medizinisches CO₂-Gas in die Haut gespritzt, das sich selbst verteilt und

die Mikrozirkulation pusht. Besonders effektiv arbeitet auch das „Airgent“-System. „Mit diesem Gerät werden mit hohem Druck kleinste Mengen von Hyaluronsäure in die Haut geschickt“, erklärt Zenker. „Dadurch entstehen zudem Mikroverletzungen, die in der Folge die Kollagenbildung fördern und die Haut verdicken.“ Fast altmodisch klingen da schon Filler wie Hyaluronsäure und Calciumhydroxylapatit: Doch auch sie fördern die Kollagenbildung.



DIE EXPERTIN: Dr. Sabine Zenker, 45, ist Fachärztin für Dermatologie und Venerologie in München. Sie ist bekannt durch ihre Vorträge und Schulungen zum Thema ästhetische Dermatologie.



FÜRS GESICHT 1 „Firming Day Cream“ von Clinique, 78 Euro. **2** „Tiefe Falten Spezialpflege“ von Olaz, 27 Euro. **3** „Neovadiol Gf“ von Vichy, 27 Euro. **4** „Collagen Auffüller“ von L’Oréal Paris, 13 Euro. **5** „Differently Morning Multi-Stimulating Cream“ von Lancaster, 87 Euro. **6** „Collagen Booster Fluid“ von Babor, 7 Ampullen, 36 Euro. **7** „Rénergie Lift Volumetry“ von Lancôme, 91 Euro. **8** „Collagen Supreme“, Dr. Eckstein, 27 Euro. **9** „Kontur-Straffende Pflege“ von Garnier, 10 Euro