

souverän.frau.sein.

# emotion

OKTOBER 2011

Deutschland 4,80 €

Österreich 5,90 €

Schweiz 9,50 sfr

So hält die Liebe

## Was sich glückliche Paare erzählen

Special Buchmesse  
Werden Sie Krimiautorin!

### Einsame Babys

Sind Frankreichs Mütter schlechter?

### Herbstzauber

Unterwegs auf der Romantischen Straße

20X  
Anti-Stress-  
Coaching  
zu  
GEWINNEN

**SIBEL  
KEKILLI**

„Ich freu mich aufs Älterwerden“

# Ich passe auf mich auf!

Mit **ACHTSAMKEIT** gegen Stress und Burn-out.  
Neueste Erkenntnisse aus der Forschung nutzen



4 197083 104803 10

# Die Pflegetipps unserer Leserinnen und was Profis dazu sagen

„Wichtig ist für mich, regelmäßig Sport zu treiben. Ich jogge zweimal die Woche und mache zusätzlich noch Muskeltraining. Gegen Verspannungen hilft mir Yoga. Ohne Bewegung halte ich es nicht lange aus.“

**Das meint Sylvia Enders dazu. Sie ist Trainingsdirektorin beim Kosmetikunternehmen Clarins.**  
„Nichts hält länger jung als Bewegung, und zwar eine Balance von Ausdauer- und

Muskeltraining. Als kleines Extra empfehle ich: Verwenden Sie nach dem Duschen ein straffendes Body-Öl und pflegen Sie das Gesicht mit einer intensiv feuchtigkeitsspendenden Maske.“

Csilla, 41 Jahre



Hedel, 46 Jahre



„Lachen ist die beste Medizin! Und damit ich mich trotz meiner Lachanfalle weiterhin im Spiegel ansehen kann, lasse ich mir in unregelmäßigen Abständen meine Stirnfalten mit einer minimalen Dosis Botox entschärfen.“

**Dermatologin Sabine Zenker findet:**  
„Ganz ehrlich, so einen Eingriff braucht man nicht zum Überleben. Wenn man sich trotzdem dafür entscheidet, sollte es auf jeden Fall natürlich aussehen. Ein tolles

Kompliment, das man nach so einer Behandlung bekommen kann, ist: ‚Warst du im Urlaub?‘ Die Art des Eingriffs – ob Botox, Hyaluronsäure oder chemisches Peeling – hängt vom individuellen Fall ab.“

„Seit sieben Jahren gehe ich zur Kosmetikerin – alle sechs Wochen. Danach fühlt sich meine Haut gereinigt, frisch und erholt an. Ob ich dadurch weniger Falten habe? Keine Ahnung, aber ich finde, mein Teint wirkt jugendlicher.“

**Claudia Zedron, Leiterin der Kosmetikerweiterbildung bei La Biosthétique, weiß:**  
„Noch besser ist es, jeden Monat zur Kosmetikerin zu gehen, weil sich die Haut alle vier Wochen erneuert. Eine Gesichtsmas-

sage fördert die Durchblutung, Fältchen werden weniger, der Teint strahlt. Zudem kann bei regelmäßigen Besuchen die Pflege für zu Hause immer auf die aktuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.“

Ingrid, 49 Jahre



Steffi, 55 Jahre



„Mein Anti-Aging-Rezept: sehr viel Wasser trinken und jeden Tag Zeit an der frischen Luft verbringen. So bleibe ich nicht nur fit, sondern fühle mich auch rundum wohl und jung – in meinem Körper und in meiner Haut.“

**Michaela Axt-Gadermann, Garnier-Hautexpertin, empfiehlt zusätzlich:**  
„Tatsächlich wirkt sich – neben der passenden Pflege – Bewegung an der frischen Luft und eine optimistische Lebens-

einstellung positiv auf den Teint aus. Zudem ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Das, was man isst, beeinflusst den Zustand der Haut. Mein Tipp: jeden Tag mehrere Tassen grünen Tee trinken.“