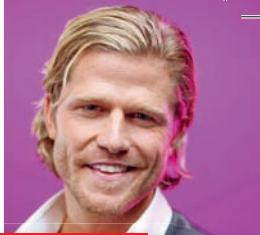


OK!



PAUL JANKE
DER BACHELOR IST
EIN BETRÜGER!

SIE SCHWEIGT
UND LEIDET



ARME HEIDI

So fies nutzt **SEAL**
die Trennung aus

LOVE-REPORT

Die größten
Beziehungsfallen

DEMI MOORE IST AM ENDE!

SELBSTMORD- VERSUCH?



ÜBERDOSIS, KOLLAPS & NOTAUFNAHME:

» Demi aß nichts mehr & trank nur Energydrinks

» Wie viel Schuld trägt ihr Ex Ashton Kutcher?



BRIGITTE
NIELSEN

EXKLUSIV
INTERVIEW

Das traurige
GEHEIMNIS unserer
Dschungelkönigin





SCHÜTZEN SIE SICH VOR DER SONNE – IMMER!

„Ganz unspektakulär erscheint der bedeutendste Anti-Aging-Wirkstoff, den wir in Kosmetika verwenden können“, verrät Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Hautfachärztin und Sportmedizinerin, Hochschule Coburg. „Es handelt sich um den klassischen Sonnenschutz.“

Eigentlich logisch, gehen doch sage und schreibe bis zu 80 Prozent aller sichtbaren Hautalterungsprozesse im Gesicht auf das Konto von UV-Strahlen. Falten, Pigmentflecke & Co. entstehen aber nicht allein durchs Sonnenbaden im Urlaub, auch an normalen Bürotagen braucht die Haut Schutz.

„Eine Tagescreme mit einem Lichtschutzfaktor von 15 reicht dann schon meist aus, und der kann auch mal durch ein Make-up gewährleistet werden, da diese in der Regel auch einen physikalischen LSF von 15 haben“, erklärt Dr. Sabine Zenker, Fachärztin für Dermatologie. Wer sich dagegen bewusst der Sonne aussetzt, zum Beispiel beim Sport, der sollte „immer nur Sonnencreme und vor allem solche mit einem hohen Lichtschutzfaktor von 30 oder 50 auftragen.“

Eine Top-Idee, um Fältchen im Augenbereich zu vermeiden: Zu jeder Jahreszeit eine Sonnenbrille in der Handtasche griffbereit haben!



JULIANNE MOORE

„Würde ich nicht immer Sonnenschutz auftragen, sähe meine Haut heute bestimmt nicht so gut aus“

ANTI-AGING AB HEUTE WERDE ICH JÜNGER

Haut-Experten haben uns **die 7 wirksamsten Strategien gegen Falten** verraten. Garantiert ohne Botox und Skalpell

ENTSPANNEN SIE SICH!

„Ein GANZ wichtiger Punkt“, betont die Dermatologin Dr. Sabine Zenker „gerade wenn wir viel vor dem PC sitzen, ‚verkrampten‘ sich oft unsere mimischen Muskeln, und wir sehen ungewollt angestrengt und böse aus.“ Damit sich keine Zornesfalten eingraben, die auch im entspannten Zustand zu sehen sind, lautet ihr Tipp:

„Öfter mal Grimassen schneiden und sich bewusst machen, welche Gesichtspartien wir unnötigerweise anspannen.“

Mangelnde Entspannung hinterlässt auch noch aus einem anderen Grund sichtbare Spuren: Stress sorgt dafür, dass unser Körper vermehrt das Hormon Cortisol produziert, und das ist ein echter Altmacher für die Haut, da es am Abbau des Bindegewebes beteiligt ist.

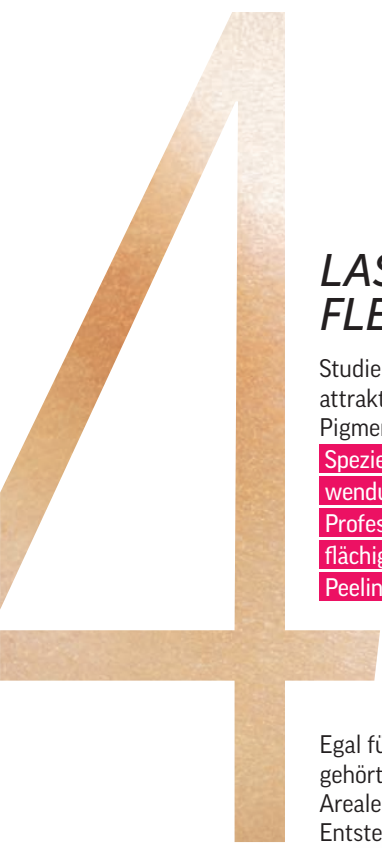
SETZEN SIE AUF ALTERSGERECHTE PFLEGE!

Lichtschutz gehört in jedem Alter in unsere Tagespflege. Es gibt aber auch Anti-Aging-Wirkstoffe, die in verschiedenen Lebensdekaden besonders sinnvoll sind:

Mit 30 ist die Haut noch prall, wird aber langsam trockener und dünner: Ideal sind jetzt z. B. Hyaluronsäure, Antioxidantien wie Vitamine E und C, Grünteeextrakt

Mit 40 lassen Elastizität und Spannkraft nach, Fältchen vertiefen sich: Abhilfe schaffen z. B. Retinol, Kollagen und Enzyme

Mit 50 nimmt die Hautdicke ab, die Kontur wird schlaffer. Straffend wirken z. B. Zuckerderivate, Hefextrakte und Phytohormone



„Wenn ich nicht genug Schlaf bekomme, sehe ich am Morgen aus, als hätte mich ein Lkw überrollt“



GWYNETH PALTROW

LASSEN SIE FLECKE VERSCHWINDEN!

Studien belegen, dass wir mit einem ebenmäßigen Hautton als attraktiver und jünger wahrgenommen werden. Ein guter Grund, Pigmentflecke loszuwerden. Aber wie am besten?

Spezielle Bleichcremes sind in der Lage, diese bei regelmäßiger (!) Anwendung aufzuhellen, gänzlich ausradieren lassen sie sich damit nicht. Professionelle Treatments sind da schon effektiver. Während sehr großflächige Hyperpigmentierungen, wie Melasmen, beim Arzt mit chemischen Peelings behandelt werden sollten, empfiehlt Dr. Sabine Zenker für einzelne Spots besonders die IPL-Methode (Intense Pulse Light): „Hierbei handelt es sich um ein sehr hautschonendes Verfahren, wobei mit gebündelten Laserstrahlen verschiedener Wellenlänge die dunkleren Pigmente ‚beschossen‘ und damit inaktiviert werden.“

Egal für welche Art des Aufhellens wir uns entscheiden – Sonnenschutz gehört danach zum Pflichtprogramm. Einerseits weil die behandelten Areale besonders lichtempfindlich sind, andererseits weil sich so die Entstehung neuer Flecke am wirksamsten vermeiden lässt.



CHARLIZE THERON

„Am schönsten ist meine Haut, wenn ich trainiert habe, dann ist sie richtig gut durchblutet“

BEWEGEN SIE SICH!

Na klar, Sport tut uns in vielerlei Hinsicht gut und hält uns jung. Unter anderem führt er auch zu einer Veränderung des Teints: durch den gesteigerten Blutfluss in den Hautgefäßen und einen verbesserten Sauerstoffaustausch. Nur völlig verausgaben sollten wir uns nicht:

Übertrieben viel Bewegung stresst den Körper, was dazu führen kann, dass der überanstrengte Stoffwechsel vermehrt freie Radikale produziert, welche den Alterungsprozess beschleunigen.

Tipp für unverwundliche Sportmuffel: Einfach aufs Bett legen und den Kopf über die Bettkante hängen lassen.

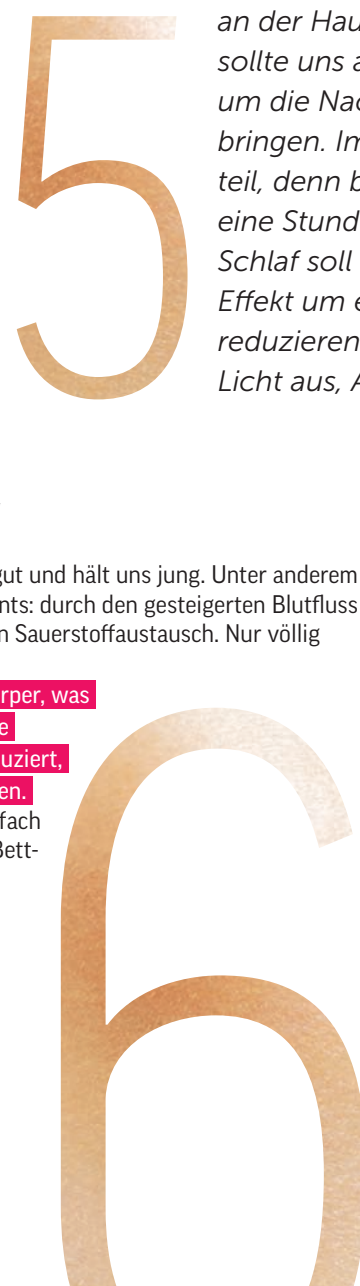
SCHLAFEN SIE AUS!

Nachts befindet sich unsere Haut voll im Reparatur- und Regenerationsmodus und nimmt auch verstärkt pflegende Wirkstoffe aus Cremes auf. **Schlafmangel zeichnet sich langfristig**

also auch in unseren Gesichtern ab. Nicht zuletzt weil er zudem entzündliche Prozesse in den Hautzellen fördert.

„Mikroentzündungen spielen für die Hautalterung und die Alterung allgemein eine wichtige Rolle“, betont Prof. Dr. Axt-Gademann. „Sie führen langsam – aber unaufhaltsam – zu Schäden an den Organen, auch

an der Haut.“ Das sollte uns aber nicht um die Nachtruhe bringen. Im Gegenteil, denn bereits eine Stunde mehr Schlaf soll diesen Effekt um ein Drittel reduzieren. Also: Licht aus, Augen zu!



FALTENKILLER AUS DEM BEAUTY-REGAL

1. Zellregenerierendes Augenserum: „Capture Total Eyes Essential“ von Dior, 15 ml ca. 64 Euro **2.** „Ultra Lift 2in1 Anti-Falten-Serum + Straffende Creme“ von Garnier, 50 ml ca. 10 Euro **3.** Serum für mehr Leuchtkraft: „Youth Code Luminizer“ von L'Oréal Paris, 30 ml ca. 20 Euro **4.** Tagescreme ideal für 30-40-Jährige: „Bio-Performance Advanced Super Revitalizing Cream“ von Shiseido, 50 ml ca. 88 Euro **5.** Anti-Pigmentflecken-Serum: „Equinol“ von GoodSkin Labs, 20 ml ca. 35 Euro, exklusiv bei Douglas **6.** Anti-Pigmentflecken-Peeling vom Profi: „Pigment Balancing Peel“ von SkinCeuticals, 60-minütiges Treatment ca. 120 Euro **7.** Bei ersten Fältchen: „Magnolia Bark First Wrinkles Day Cream SPF 15“ von Korres, 40 ml ca. 30 Euro **8.** Getönte Pflege für reife Haut: „Neovadiol Lumiere“ von Vichy, 40 ml ca. 28 Euro



ESSEN SIE BEAUTY-FOOD!

Diese Speisen geben unserer Haut, was sie braucht, denn sie können echte Anti-Aging-Effekte vorweisen:

Nahrungsmittel, die vor freien Radikalen schützen: Holunder, Heidel-, Brom- und Himbeere sowie die entsprechenden Säfte, Goji-, Acai-Beere, Granatäpfel, Pflaumen, Grüner Tee, Spinat, Grünkohl, Kräuter

Nahrungsmittel, die einen haut-eigenen Lichtschutz aufbauen: Karotten, Karottensaft, Tomaten, Tomatenprodukte, Wassermelone und Pink Grapefruit

Nahrungsmittel, die die Entstehung von Mikroentzündungen verhindern: Lachs, Makrele, Hering, Leinöl, Rapsöl, Walnüsse, Ingwer, Kurkuma und andere Gewürze



TEXT: JUDITH KRIENER, FACHLICHE BERATUNG: DR. SABINE ZENKER, FACHÄRZTIN FÜR HAUTKRANKHEITEN UND VENEROLOGIE UND PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN, HAUTFACHÄRZTIN UND SPORTMEDIZINERIN, HOCHSCHULE COBURG
FOTOS: LEO KRUMBACHER / BLAUBLUT-EDITION.COM (2), ACTION PRESS, GETTY, PICTURE ALLIANCE, PR