

**Der
Detox
Guide
2018**
... für Fashion, Beauty & Lifestyle!

#onfleek
Beauty-
Tutorials,
die wir lieben

Alles,
**was schlank
& schön macht**

- + **Abnehmen:** easy mit der Hollywood-Methode
- + **Durchhalten:** die besten Motivationstricks
- + **Entgiften:** der ultimative Clean-Eating-Plan

**Happy
Fashion**
351 Teile,
die sofort
glücklich
machen

**Frei
vögeln**
Endlich kriegen
wir den Sex, den
wir verdienen

**Platz für
Neues
und nichts
vermissen**

- * im Kleiderschrank
- * im Job * in Social
Media * im Leben

Rita Ora

Nie
mehr Angst
auf dem
Heimweg!
Plus: Was Profis
im Notfall raten


 Jolie
Skincare
Guide

Creme de la Creme

FOTOS: CARINA JAHN

*Navi im Texturen-Chaos gefällig?
Wir erklären Ihnen, welche Pflege
Sie sicher ans Ziel bringt*

Trockenöl, Coldcream oder doch die Gel-Textur? Wer vor den Beauty-Regalen steht, merkt schnell: Die sind etwa so übersichtlich wie die wechselnden Model-Liebschaften von Leonardo DiCaprio – nämlich gar nicht. Um endlich zu verstehen, welches Produkt was kann, haben wir bei verschiedenen Experten nachgefragt: Was unterscheidet Cremes, Öle und Liquid Care – und was zur Hölle sind Transforming Textures? „**Viele Hautpflegeprodukte bestehen aus Öl und Wasser in unterschiedlichen Mengenverhältnissen**“, so Dr. Sabine Zenker, Dermatologin und Mitglied des Beirats der German Society of Anti-Aging Medicine GSAAM. Dazu kommen Inhaltsstoffe wie z.B. Antioxidantien, Peptide und Parfümöle. Je größer der Wasseranteil, desto

leichter fühlt sich die Pflege an. **Das wichtigste Kriterium ist allerdings immer der Zustand Ihrer Haut:** Fühlt sie sich vielleicht trocken an oder neigt sie zu Unreinheiten? Ist sie gerade hoher Luftfeuchtigkeit und Hitze im Thailand-Urlaub oder extremer Kälte beim Skifahren ausgesetzt? **Grundsätzlich gilt: Je trockener die Haut, desto reichhaltiger sollte die Pflege sein.** Bei eher öligen Stellen helfen leichte, nicht so schwere Produkte. „Um verschiedenen Hauttypen gerecht zu werden, gibt es Kosmetika in unterschiedlichen Texturen. Ihre Hauptaufgabe: intensive Pflege und Hautschutz“, so Dr. Zenker. Welche Textur also perfekt zu Ihnen und Ihrer Haut passt und worauf Sie achten sollten, steht auf den nächsten Seiten. Damit wäre dieses Problem gelöst – das mit Leo DiCaprio lassen wir lieber mal so stehen ...





Die Creme

Was sie kann: „Optimal gepflegte Haut hat einen ausgewogenen Anteil an Fetten und Feuchtigkeit. Klassische Cremetexturen unterstützen diese Balance“, so Livia Zanardo, Fachärztin für Dermatologie. Je größer der Ölanteil, desto reichhaltiger ist die Creme. Das variiert von Produkt zu Produkt. **Wer sie braucht:** „Cremes sind die Allrounder unter den Pflegetexturen und vor allem für unkomplizierte Hauttypen geeignet“, sagt Zanardo. Neigen Sie zu trockener Haut? **Dann verwenden Sie am besten rückfettende Cremes mit hohem Ölanteil.** Dadurch kann die Haut ihre Schutzfunktion besser erfüllen.



Das Pflege-Öl

Was es kann: Ein Öl kümmert sich besonders um die Feuchtigkeitsversorgung. „Man kann zwischen herkömmlichen Ölen und Trockenölen unterscheiden: Trockenöl enthält ungesättigte Fettsäuren, zieht besser ein und hinterlässt keinen Film“, so Dr. Stefan Duve vom Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper. „**Öle können leichte Entzündungen hemmen, außerdem wirken sie regenerierend.**“ **Wer es braucht:** Das kommt auf die Wahl des Öls an. Auch fettige T-Zonen können etwa mit Argan- oder Sonnenblumenöl behandelt werden. Jojoba dagegen eignet sich für besonders raue und trockene Haut.



Die Gel-Textur

Was sie kann: „Viele denken, dass Gel weniger Inhaltsstoffe in die Haut transportieren kann, da das Produkt nicht so reichhaltig ist – das stimmt aber nicht“, so Dermatologe Dr. Timm Golüke. „Gel gibt genauso viel Feuchtigkeit ab wie eine Creme. Der Unterschied: Gel ist nicht so fettend, enthält also weniger Lipide.“ **Wer sie braucht:** Leichtes, kühlendes Gel eignet sich für Problemhaut: **etwa bei Unreinheiten, vergrößerten Poren oder Irritationen.** Golüke: „Wichtig sind auch die klimatischen Bedingungen. Durch die kühlende Wirkung und den geringen Fettanteil eignet sich Gel besonders im Sommer und in warmen Klimazonen.“



Die Flüssigpflege

Was sie kann: „Der gesamte Zellstoffwechsel basiert auf Wasser“, so Dr. Katrin Kipper, Scientific & Medical Director Vichy. „Nur wenn genug Wasser vorhanden ist, wirkt die Haut prall und glatt.“ Liquid Care, dazu gehören auch Sheet-Masken mit flüssiger Konsistenz, enthält viel Wasser und feuchtigkeitsbindende Stoffe wie Glycerin, jedoch keine Fette. **Wer sie braucht:** „Feuchtigkeitsarme Hauttypen. Wenn jedoch auch Lipide, also Fette fehlen, sollte die Pflege mit Produkten aus pflanzlichen Ölen oder Karitébutter ergänzt werden.“ Vorteil: Der pH-Wert der Haut wird mit thermalwasserhaltiger Flüssigpflege weniger angegriffen.



*Alles
über
Inhalts-
stoffe*

Sind die wirklich gut für die Haut?

Die Deutsche Kosmetikverordnung prüft alle Beauty-Produkte: „Egal ob chemische oder pflanzliche Inhaltsstoffe – sie sorgt dafür, dass Schädliches gar nicht erst im Regal landet“, so Elsa Devillechabrolle, wissenschaftliche Leiterin von La Roche-Posay. Trotzdem können Stoffe wie z.B. Parabene in zu großen Mengen problematisch für die Haut sein. Chemie ist aber nicht nur „böse“: Oftmals rufen natürliche Stoffe eher allergische Reaktionen hervor als synthetische. Steht auf einem Produkt „No Nasties“, was so viel bedeutet wie „Frei von Fieslingen“, ist es unbedenklich. Dennoch gilt: Jeder Hauttyp reagiert anders, neue Cremes & Co. sollten also erst am Handrücken ausprobiert werden.

TEXT: ELISABETH KRÄINER, HAARE/MAKE-UP: LAURA DI GREGORIO, MODEL: INGA KLAASSEN C/O TUNE MODELS

Die Transforming Textures

Was sie können: Diese Produkte haben Special Effects! Was das heißt? Etwa, dass sich Texturen auf der Haut verändern – und aus Gel plötzlich eine Creme wird. Darauf setzt auch die Skincare-Brand Waso Shiseido: Durch eine spezielle Zelltechnologie entwickelte sie u.a. einen Moisturizer, der sich farblich allen Hauttönen anpasst (S. 90). **Wer sie braucht:** Jeder Hauttyp kann Transforming Textures verwenden – es gibt sie als Creme, Öl oder Gel. **Trotz der speziellen Texturen enthalten sie aber genauso viele Inhaltsstoffe wie herkömmliche Pflege.** Der Funfaktor bei der Beauty-Routine? Mega!