

FÜR SIE

Zeit für mich

**Wow –
siehst du
gut aus!**

Mode, die Pfunde
wegzaubert

Neue Serie:

Faszination Älterwerden

Wie das Gehirn fit bleibt

Heizungsluft & Winterkälte

7 Tricks für gesunde Haare

**Tiere für
die Seele**
So retten
sie unser Glück



JETZT STARTET MEIN SCHLANK JAHR

- 1. Die beste Ernährung für jeden Typ**
- 2. Tricks für den Abnehm-Turbo**
- 3. Tipps mit Durchhalte-Garantie**

www.fuersie.de | 2,95 €
ÖSTERREICH 3,15 € | SCHWEIZ 5,80 sfr



Abnehmen mit der Triät: Jetzt startet mein Schlank-Jahr! • Gesundes Haar: Tricks bei Heizungsluft & Winterkälte

BEIHEFT 1 €3,90, DANENMARK 10K,24,95, FRANKREICH 1 €3,95, GRIECHENLAND 1 €4,45, ITALIEN 1 €3,95, PORTUGAL (CONT.) 1 €3,95, SPANIEN 1 €3,95, SLOWAKEIEN 1 €4,45, SLOWENIEN 1 €3,95, PRINTED IN GERMANY



Egal in welchem Alter, nichts signalisiert so deutlich Jugend wie ein ebenmäßiger Teint. „Tone is the new wrinkle“, heißt es in Expertenkreisen, also in etwa: „Der Hautton ist die neue Falte.“ Das bedeutet: Wenn es um die Wahrnehmung des Alters geht, werden Falten inzwischen als weniger bedeutend betrachtet. Wichtiger sind Ausstrahlung und Natürlichkeit.

Das haben die Forscher erkannt und gehen gerade, was die tägliche Pflege anbelangt, ganz neue Wege. Sie nehmen anerkannte, erforschte Wirkstoffe noch genauer unter die Lupe und optimieren sie. Dabei geht es darum, alles mehr auf den individuellen Hauttyp und den Ist-Zustand abzustimmen. Überhaupt wird die Haut an sich genauer analysiert. Das Geheimnis ihrer Flora aus Bakterien und Mikroben zu entschlüsseln ist der aktuelle Hotspot der Beauty-Forschung. ▶

Beauty 2019

Das ist

die Zukunft

Die Forschung beschert uns immer effektivere **Anti-Aging-Pflege** für mehr Jugendlichkeit und eine bessere Ausstrahlung. Sie werden staunen, was uns demnächst noch schöner macht

TEXT ASTRID JÜRGENS

Wirkstoffe optimieren

„Bewährtes noch besser machen“ lautet die Devise in der aktuellen **Forschung**. Klassiker wie **Kollagen** oder **Retinol** wirken so immer effizienter



1 „Revitalizing Spreme+ Nourishing and Hydrating Dual Phase Treatment Oil“, Lauder, 30 ml, ca. 74 Euro. **2** „PRO Vital Serum“, Sebamed, 30 ml, ca. 23 Euro. **3** „Powerful Retin Oil“, Instytutum, 30 ml, ca. 98 Euro



Pflege individualisieren

Je nach Alter und Jahreszeit hat die Haut ihre ganz eigenen **Bedürfnisse**. Neue Produktkonzepte berücksichtigen das, können ganz **nach Maß** dosiert werden



1 „Auraderm Nährendes Pflegeöl und Homöopathische Dilution“, Dr. Cordula Dammer vegane Naturkosmetik, Basispaket, ca. 162 Euro. **2** „Ceramidin Serum“ mit fünf Multi-Ceramiden, Dr. Jart+, 40 ml, ca. 38 Euro

PROBIOTIK

Die Hautflora im Fokus

Mikroben, Pilze, Bakterien – davon treiben sich ganze eineinhalb Kilo auf unserer Haut herum. Hört sich nicht schön an, ist aber wichtig für die Hautgesundheit. Diese Vorstellung, die bei vielen von uns die Nackenhaare aufstellt, könnte laut neuesten dermatologischen Studien der zukünftige Schlüssel zu einer schönen, strahlend gesunden Haut sein. „Doch bis jetzt ist das meiste noch nicht erforscht“, sagt Professorin Dr. Monika Schäfer-Korting vom Institut für Pharmazie an der Uni Berlin. Sie hat im Auftrag der Sebapharma GmbH an 3-D-Hautmodellen eine Emulsion mit Lactobakterien getestet. Die soll die Hautbarriere stärken und die Hautfunktion verbessern. „Das tägliche Auftragen der Emulsion steigerte die Bildung von Filaggrin, einem Strukturprotein, das durch Keratinbündelung die Verdickung der Hautbarriere bewirkt“, erklärt die Expertin. Ob das, was im Reagenzglas funktioniert, bei echten Probandinnen denselben Effekt hat, untersuchte jetzt gerade Professorin Dr. Martina Kerscher vom Lehrstuhl für Kosmetikwissenschaften der Uni Hamburg. An der Studie nahmen 20 Frauen im Alter zwischen 35 und 60 Jahren über einen Zeitraum von 30 Tagen teil. Professorin

Kerscher: „Diese ersten Untersuchungen mit Lactococcus-Extrakt in einer Serumformulierung haben eine Stabilisierung der Hautbarriere in sehr kurzer Zeit bewiesen.“ Die Haut war außerdem um bis zu 25 Prozent besser durchfeuchtet, hatte weniger Wasserverlust und einen optimaleren pH-Wert. Bleibt abzuwarten, was das Forschungsfeld mit Mikroorganismen als Nächstes zutage fördert. Schon jetzt weiß man, dass die Haut ein komplexes Ökosystem hat, dass ihre unteren Schichten mit der Umwelt kommunizieren. Die Studien zeigen: Es ist möglich, von außen Einfluss auf die Flora zu nehmen. Ein Fakt, der für die Anti-Aging-Forschung wichtig ist, denn 80 Prozent der Hautalterung werden von der Umwelt beeinflusst.

WIRKSTOFF-FORSCHUNG

Unschönes wegcremen

Die passenden Wirkstoffe gibt es schon: Klassiker wie zum Beispiel Retinol, Hyaluronsäure oder das pflanzliche Resveratrol sind bestens erforscht und als wirksam eingestuft. Trotzdem vergeht kein Tag, an dem findige Wissenschaftler nicht weitertüfteln und -experimentieren, um sie zu verbessern. Harriet Ploeger, Executive Director Produktentwicklung bei der Kosmetikmarke Instytutum: „Eine neue Generation von Retinoid-Ester stammt direkt von der Vitamin-A-Säure.“ So müssen nicht mehr wie früher drei Umwandlungsschritte in der Haut durchlaufen werden, bevor die gewünschte Wirkung eintritt. „Diese aktivere Form dockt direkt an die Rezeptoren an, an die auch Vitamin-A-Säure andockt“, so Plöger. Manchmal brauchen etablierte Wirkstoffe

aber auch einen Partner, um noch besser zu helfen. „Wir bei Caudalie haben mit der Harvard Medical School eine optimale Verbindung zweier hochwirksamer Anti-Aging-Stoffe entwickelt“, so Firmenchefin Mathilde Thomas. Dieser Komplex mit zwei speziellen Mikro-Hyaluronsäuren ist in der Lage, die natürliche Hyaluronsäure-Produktion zu verdreifachen. „Außerdem haben wir Resveratrol mit Olivenöl ummantelt, so kann es besser in die Haut eindringen.“

PFLANZENKUNDE

Tricks aus der Natur nutzen

Der Olivenbaum ist ein Alleskönner: Sonne, Trockenheit, Umweltgifte können ihm nichts anhaben. Er wird bis zu 4000 Jahre alt und spendet in dieser Zeit jede Menge wertvolle Vitalstoffe für Schönheit und Gesundheit. Thomas Lommel, Gründer von Oliveda Olive Tree Pharmacy: „Ich bin davon überzeugt, dass die Natur in ihrer Ganzheitlichkeit unerreichbar ist und bleibt.“ Jedes seiner Produkte ist bis zu 70 Prozent aus der Kraft der Polyphenole und der stärksten Antioxidantien aufgebaut und enthält außerdem kein Wasser. Lommel: „Die größte Wirkung für den Menschen haben Pflanzen, deren Ursprung unserem eigenen entspricht. Die Wirkstoffe bilden natürliche Synergien – in der Natur und auch in der Creme.“ Bioverfügbarkeit heißt das Schlüsselwort – Kosmetika sollten maximal lebendig sein. Lommel: „Dann kann die Haut optimal profitieren.“ In Zukunft wird also noch vieles aus der Ideen-Datenbank der Natur kommen.

NUTRI-KOSMETIK

Hautmahlzeit

Gerade in unserer Fast-Food-Welt können Nahrungsergänzungsmittel helfen, dem Körper die richtige Dosis an Vitalstoffen für Haut und Haar zu geben. Skinfood als Pille oder Drink wird immer raffinierter, bietet sogar gezielte Polsterstoffe für den Teint wie Hyaluron oder Kollagen.

Dr. Sabine Zenker, Ärztin für dermatologische Ästhetik aus München, weiß: „Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich bewiesen. Sie schützen die Haut vor oxidativem Stress und wirken zellregenerierend.“ Jetzt gibt es auch Produkte, die den Hautrhythmus berücksichtigen: „Tagsüber geht es um UV-Schutz, Umweltgifte und Austrocknung, nachts um Regeneration.“ Quasi schön über Nacht – dank unterstützender Helfer.

Von innen stärken

Schönheit kommt von innen. **Pillen und Trinkampullen** enthalten längst nicht mehr nur Vitamine und Mineralien, sondern **Polsterstoffe** wie Kollagen oder Hyaluron



1 „Elasten Scientific Skin Care mit Kollagen-Komplex“, Quiris Healthcare, 28 Trinkampullen, ca. 89 Euro. 2 „Bloom Beauty Essence Day & Night“, Zwei-Monats-Set, ca. 50 Euro. 3 „Inju natural Cell Tonic“, 500 ml, ca. 49 Euro



Die Natur kopieren

Forscher schauen sich **Überlebensstrategien** von Pflanzen genau an und versuchen, das Prinzip auf die **Haut** zu übertragen



1 „Resveratrol Lift Face Lifting Soft Cream“, Caudalie, 50 ml, ca. 44 Euro. 2 „Midnight Face Elixir Hydroxytyrosol Corrective“, Oliveda, 30 ml, ca. 60 Euro. 3 „Skinfood Bio Cranberry“, Bio:Végane, 75 ml, ca. 3 Euro

Fotos: Henrik Adamsen/Blaublut-Edition.de, Liz von Hoene (2)/Florian Sommet (3)/Trunk Archive; Stills: PR