

DONNA

1/2022
Deutschland € 4,50
Österreich € 4,90
Schweiz SFR 7,80

Meine
Zeit ist
jetzt

Das lässt
mich
strahlen
Make-up-Tricks
und die richtigen
Strähnchen

DONNA hat gewählt
Das Buch
des Jahres

Endlich
Weihnachten,
wie es mir
gefällt

Feelgood-Ideen für die
Feiertage und das Festmenü
von Vicky Leandros

IM HEFT

Markus Lanz
Keanu Reeves
Roland Kaiser

Wird schon!
Warum wir
mehr Zuversicht
brauchen

Liebe ist keine
Glückssache
Cleveres Dating
mit 40 plus





- 1 Glitter-Eyeliner „Heavy Metal“ von Urban Decay, 23 Euro. 2 Highlighter „Dior skin Nude Luminizer No. 03“, von Dior, 45 Euro. 3 „Glass Glow Face“ in „Solar Quartz“ von Kevyn Aucoin, 30 Euro (über *niche-beauty.com*). 4 Lidschatten „Ombre Premiere Laque Glitter Nr. 27“ von Chanel, 33 Euro. 5 Lidschatten „Eye2Eye“ in „Star“ von Trinny London, 22 Euro

Clever glänzen

Schimmerndes Make-up in Gold- und Silbertönen und neue Haarfärbetechniken – so wird's festlich

Weichzeichner-Effekt

Strahlende Haut, leicht gerötete Wangen: Beim Underpainting wird genau dieser Effekt erzielt. Der Clou: erst Concealer und Creme(!)-Rouge auftragen, dann die Foundation. „Durch die umgekehrte Reihenfolge werden die Produkte besser miteinander verblendet, und das Ergebnis wirkt schön natürlich und nicht aufgesetzt“, so Luis Huber, Visagist aus München. Ausprobieren!

Glanzstücke

Gold, Silber, Glitzer – nichts für erwachsene Frauen? Wieso denn? Geschickt eingesetzt sorgen sie für edle Highlights:

1. Nur einen Fokus setzen – entweder Augen, Wangen oder Lippen. **2.** Goldener Lidschatten steht Dunkelhaarigen mit braunen oder grünen Augen besonders gut. Blondinen oder Grauhaarige profitieren von kühlen Varianten wie Silber. **3.** Wer es noch reduzierter mag, zieht nur einen glitzernden Lidstrich oder setzt leichte Schimmer-Akzente auf die Wangenknochen und unter die Brauen.

Spot-on-Strähnen

Bei der neuen freihändigen Haarfärbetechnik „Shatush“ werden jene Strähnen hervorgehoben, die auch auf natürliche Weise von der Sonne aufgehellt werden würden, und vor allem Highlights rund ums Gesicht gesetzt. Das bringt den Teint zum Leuchten und mildert sogar optisch Fältchen.

Strahlende Pflege-Stars

Übersetzt bedeutet glow „strahlen“ bzw. „leuchten“. Damit Ihre Haut von diesem Beauty-Effekt profitiert, braucht sie besonders viel Aufmerksamkeit

2

Peeling Die oberste Hautschicht erneuert sich permanent. Deshalb ist es besonders wichtig, die Haut regelmäßig von den Hautschüppchen zu befreien, denn die lassen den Teint fahl und müde erscheinen. Ein sanftes Peeling-Tonic oder Peeling-Pads mit Glycol-, Milch- oder AHA-Säure (keine Sorge, die Formulierungen sind inzwischen sogar für empfindliche Haut geeignet) vertreiben den Grauschleier.

Vitamin C Pigmentflecken lassen die Haut ebenfalls unebenmäßig erscheinen. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Seren mit

hochkonzentriertem Vitamin C die Bildung von Melanin hemmen und somit der Entstehung neuer Flecken entgegenwirken beziehungsweise bereits vorhandene optisch mildern.

Mikrobiom Die Haut kann nur von innen leuchten, wenn sie gesund ist. Und das hängt maßgeblich vom Zustand des Hautmikrobioms ab. Der ist so individuell wie ein Fingerabdruck, verändert sich jedoch permanent, z. B. durch Alter und Lifestyle-Einflüsse. Neue Pro-Mikrobiom-Produkte helfen, das filigrane Ökosystem des Hautmikrobioms in optimaler Balance zu halten.



Gesunde, gut gepflegte Haut stellt alles in den Schatten

3 Treatments

*Lassen Sie mal Profis ran!
Bei diesen Gesichtsbearbeitungen
ist Glow inklusive*

Bei der Kosmetikerin:

Stars schwören auf Aqua Facial Treatments. Warum? Die nicht-invasive Behandlung ist Reinigung, Peeling und Pflegeboost in einem und verspricht einen strahlenden Sofort-Effekt. Mithilfe eines speziellen Geräts wird die Haut mit verschiedenen Fruchtsäuren sowie pflegenden Inhaltsstoffen behandelt (z. B. „Hydra Facial Plus“ von Babor, ca. 200 Euro).

Bei der Dermatologin:

Bei der brandneuen Kombination von Microneedling und Radiofrequenztherapie werden gezielte Mikroverletzungen in der Haut platziert. Sie setzen körpereigene Heilungsmechanismen in Gang, wodurch wieder vermehrt Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure produziert werden und so die Haut langfristig von innen aufgepolstert wird (z. B. *hautarzt-schuhmachers.de*, ab ca. 500 Euro).



1



2



5



6

7



3



4

- 1 „Glow Tonic“ von Pixi, 24 Euro. 2 „Glowskin Daily Resurfacing Pads“ von Doctor Duve, 70 Euro. 3 „Vitamin C Serum“ (Konzentrat + Aktivator) von Prof. Dr. Steinkraus, 98 Euro. 4 „Liftactiv Antioxidative Frische-Kur“ von Vichy, 26 Euro. 5 „Sweet Biome Fermented Sake Spray“ von Drunk Elephant, 40 Euro. 6 „Pro Microbiome Aged Skin“ von Reviderm, 61 Euro. 7 „Healthy Aging Multi-Functional Serum“ von Venya, 36 Euro

Happy Darm:
1 „Bioaktives
 Enzymferment“
 von Sunday Natural,
 20 Euro **2** „Active
 Cultures“ von
 L-Complex, 42 Euro.



Mandeln machen schön

4

*Studien beweisen: Ein Teint ist auch eine
 Bauch-Entscheidung*



Man ist, was man isst: Das gilt auch für die Haut. „Durch eine gesunde Darmflora und die gezielte Aufnahme bestimmter Bakterienstämme lässt sich etwa die Feuchtigkeitsspeicherung verbessern und die Hyaluronsäure-Bildung anregen“, so Professor Michaela Axt-Gadermann in ihrem Buch „Schön mit Darm“ (Südwest Verlag, 16,99 Euro). Die Top-5-Nahrungsmittel für den Inside-out-Effekt:

1. Kimchi

Der fermentierte Chinakohl wird – anders als Sauerkraut – roh gegessen und enthält natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien.

2. Mandeln

Die Nussvariante besitzt reich-

lich Vitamin E und hat zudem präbiotische Eigenschaften – das macht sie zum perfekten Glow-Snack.

3. Bio-Lachs

Der Fisch hat besonders viele Omega-3-Fettsäuren. Sie versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Vegane Alternative: Leinöl.

4. Kokos-Joghurt

Die vegane Joghurt-Variante bringt wichtige Enzyme und Öle mit, die die Hauttextur verbessern.

5. Chicorée

Das Gemüse weist viel Inulin auf, ein wertvolles Präbiotikum, das vor allem den hautfreundlichen Laktobazillen schmeckt. Steckt auch in Hafer, Pastinaken und Zwiebeln.

Die Lifestyle-Formel

Ausreichend Nachtruhe und weniger Stress sind wahre Strahl-Booster

Schön schlafen Klingt wie eine Binsenweisheit: Wer genügend schläft (mindestens 7,5 Stunden) hat von Natur aus einen schönen Teint. Doch die Zirbeldrüse produziert ab etwa 55 deutlich weniger vom Schlafhormon Melatonin, das uns ein- und vor allem durchschlafen lässt. Melatoninsprays bzw. -tropfen sollen 30 Minuten nach Gebrauch für seligen Schlummer sorgen.
Anti-Stress-SOS Bei Stress wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet, das den

Hautstoffwechsel enorm verschlechtert. Folge: Grau statt Glow. Gegenmaßnahme: Adaptogene. Diese Pflanzenwirkstoffe erhöhen die Stress-Resilienz auf natürliche Weise. Gibt es als Nahrungsergänzung (z. B. „Stress Support Adaptogen Formula“ von Kayo, 42 Euro, über niche-beauty.com) oder man trinkt Tee – wahlweise schwarz, grün oder Mate. In den Teeblättern sind besonders schnell wirkende Adaptogene enthalten.

5



1 „Melatonin Einschlaf-Spray“ von Dr. Theiss, 10 Euro.
2 „Melatonin Tropfen“ von Biogena, 26 Euro

DONNA

Meine
Zeit ist
jetzt

5/2022
Deutschland € 4,50
Österreich € 4,90
Schweiz SFR 7,80

Leicht,
verspielt,
sinnlich

33

Sommer- kleider

So holt man sich das *Glück* zurück

Endlich wieder was
erleben! Diese Frauen
motivieren uns

Das ist mein Stil

Die große Typberatung
PLUS: Wie man
auf Fotos besser
aussieht

... und
jeden Tag
entspannter
Stark bleiben
und gleich-
zeitig zur Ruhe
kommen

„Nicht zu
schnell
aufgeben!“
Erkenntnisse
einer Scheidungs-
anwältin



Hot Stuff

Eincremen nicht vergessen: die Neuheiten in Sachen Sonnenschutz

FOTOS Tim Stemmer
STYLING Karina Fink & Martina Fuhri

Schützt mit modernen UV-Filtern auch empfindliche Haut: „Sun Protect SPF 50+“ von **Prof. Dr. Steinkraus**, 28 Euro



Spendet beim Sonnenbaden Feuchtigkeit, ohne zu fetten: „Ready To Go Sun Fluid SPF 50+“ von **Huut**, 59 Euro

Schirmt Strahlen und freie Radikale ab: „Mineral UV Filters SPF 30 with Antioxidants“ von **The Ordinary** über Flaconi, 10 Euro



Korrigiert nebenbei alte Lichtschäden: „The Multimodal Defender“ von **U Beauty** über niche-beauty.com, 180 Euro