

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

08/09 – 2023

emotion

8813

# emotion

Lese-  
glück

Diese Bücher  
müssen mit an  
den Strand

## DAS MACH ICH IM SCHLAF!

Wie Träume uns  
helfen, Konflikte  
zu lösen

## GENDER PLANNING

Stadtplanung  
entdeckt den  
weiblichen Blick

ANNA MARIA MÜHE:  
„Ich gehe nicht mehr an  
meine Grenzen“

## MAGIC MEZZE

Entspannt ein-  
laden mit türkischen  
Vorspeisen

## SO HAB' ICH MEINE ANGST BESIEGT

Drei Betroffene.  
Drei Wege aus  
der Panikstörung

# So will ich lieben

Mehr Innigkeit, Leichtigkeit und Wertschätzung:  
smarte Methoden für ein neues Wir-Gefühl

SO WILL ICH LIEBEN

BENELUX 6,40 € ITALIEN 7,50 € SPANIEN 7,50 € FRANKREICH 7,50 €

DEUTSCHLAND 5,20 €  
ÖSTERREICH 6,10 €  
SCHWEIZ 9,90 SFR



09

1120-3982

4 197083 105206

# ICH WILL

A close-up, high-angle portrait of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and lips. Her skin has a natural, dewy glow, and she has a small nose piercing. The lighting is soft and directional, highlighting the texture of her skin and the intensity of her gaze.

**Er ist der Wirkstoff der Stunde.**

Warum Niacinamid ein absoluter People Pleaser ist und zu Recht so gehypt wird

# NIACINAMID

Text Hannah Gössmann

S

Stell dir vor, du bist auf einer Party. Und dann kommt diese eine Person rein, nach der sich alle umdrehen. Jede\*r will mit ihr reden, jede\*r versteht sich sofort blendend mit ihr. In der Kosmetik-Branche wäre das wohl Niacinamid. Tatsächlich flutet der Wirkstoff zurzeit die Beauty-Regale. Egal ob Cleanser, Serum oder Creme – Niacinamid erobert gerade alle Tuben und Tiegel.

Und Dermatolog\*innen lieben ihn auch: „Niacinamid ist ein exzellent erforschter Energizer für die Haut, der die DNA-Reparatur fördert und die Immunologie der Haut wie kein zweiter Wirkstoff stärkt“, sagt der Hamburger Dermatologe Prof. Volker Steinkraus. Also: Was ist dran an Every-Skin's-Darling?

Um gleich die Begrifflichkeiten zu klären: Niacinamid und Vitamin B3 sind dasselbe. Das Vitamin ist wasserlöslich und wird nicht im Körper synthetisiert, das bedeutet, man muss es über die Nahrung aufnehmen, um davon zu profitieren. Es steckt vor allem in Fisch, Fleisch und Innereien, aber auch in Erdnüssen und Pilzen. Vitamin B3 hat neben vielen gesundheitlichen Vorteilen als Derivat (dabei handelt es sich einfach um eine Form des Vitamins mit anderer chemischer Strukturformel) auch einige Benefits für die Haut zu bieten, weshalb die Beauty-Industrie es sich so sehr zunutze macht. Denn: Niacinamid ist wie der Mega-Flirt, den sich jede\*r wünscht. Sympathiefaktoren? Gibt's unzählige. Red Flags? Kaum welche. Wir swipen definitiv nach rechts!

Im Gegensatz zu anderen potenten Aktivstoffen wie Retinol und Vitamin C eignet es sich auch super für sensible

Hauttypen. Niacinamid unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut, stärkt ihre Barriere, wirkt entzündungshemmend und mindert Rötungen. Wer zu Unreinheiten und großen Poren neigt, wird den Wirkstoff genauso lieben, denn Niacinamid verfeinert das Hautbild. Das war noch nicht alles – es wirkt Hyperpigmentierungen entgegen und bringt den Teint zum Strahlen. Niacinamid kann man täglich benutzen, sowohl morgens als auch abends. Außerdem lässt sich damit begeistert Wirkstoff-Bingo spielen, denn Vitamin B3 ist mit so gut wie jedem Ingredient ein Match. Ganz unkompliziert – so wie wir es am liebsten mögen.

Gerade im Sommer kann unsere Haut den Vitamin-Boost gut gebrauchen: „Die Stärkung mit Niacinamid ist ganzjährig wichtig, insbesondere aber in den Monaten, die mit einer vermehrten UV-Belastung durch energiereiche Sonnenstrahlen einhergehen“, sagt Prof. Steinkraus. Also: Niacinamid ist definitiv worth the mega hype.

## WINNER VITAMIN B3

### Die richtige Konzentration:

Niacinamid gibt es in unterschiedlichen Potenzen. Einsteiger\*innen starten am besten bei 1 bis 5 Prozent. Ist die Haut schon daran gewöhnt, kann man auf bis zu 20 Prozent steigern.

**Couple Goals:** Der Power-Wirkstoff Retinol und Niacinamid sind ein tolles Team. Während das Vitamin-A-Derivat Fältchen glättet und für einen ebenmäßigen Teint sorgt, wirkt Niacinamid beruhigend.

**Pore Control:** Vitamin B3 gilt als der Geheimtipp bei großen Poren. Verkleinern lassen sich diese nicht, das schafft keine Skincare. Aber Niacinamid verfeinert sie zumindest optisch.

**Seidiges Hautgefühl:** „Cellular Performance Essence“ von Sensai, 40 ml, ca. 115 €

**Porenverfeinernd:** „Niacinamide 10 % + Zinc 1 %“ von The Ordinary, 60 ml, ca. 11 €

**Luxus pur:** „Future Solution LX Legendary Enmei Ultimate Luminance Serum“ von Shiseido, 30 ml, ca. 525 €

**Volle Power:** „Rénergie H.P.N. 300-Peptide Cream“ von Lancôme, 50 ml, ca. 109 €, Refill, ca. 88 €

**Hochprozentig:** „Niacin Serum 20 %“ von Prof. Dr. Steinkraus, 30 ml, ca. 98 €

**Perfect Match:** „Day Cream with Retinol 8“ von Verso, 50 ml, ca. 95 €

**Wasser marsch:** „Minéral 89 72H Feuchtigkeit-Boost Creme“ von Vichy, 50 ml, ca. 25 €

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

01/02 – 2022

# emotion

DEINE  
STERNE  
FÜR 2022



UNTERNEHMERIN  
SARA NURU:

„ICH HABE GELERNT,  
AUF MEINE INTUITION  
ZU VERTRAUEN“

**Vorsätze?  
Nein,  
Prioritäten**

Für weniger  
„ich muss“ und  
mehr „ich will“

**Schatz, erzähl  
mir von dir**

Denn Fragen  
sind DER Booster für  
jede Beziehung

# Ich bin schön!

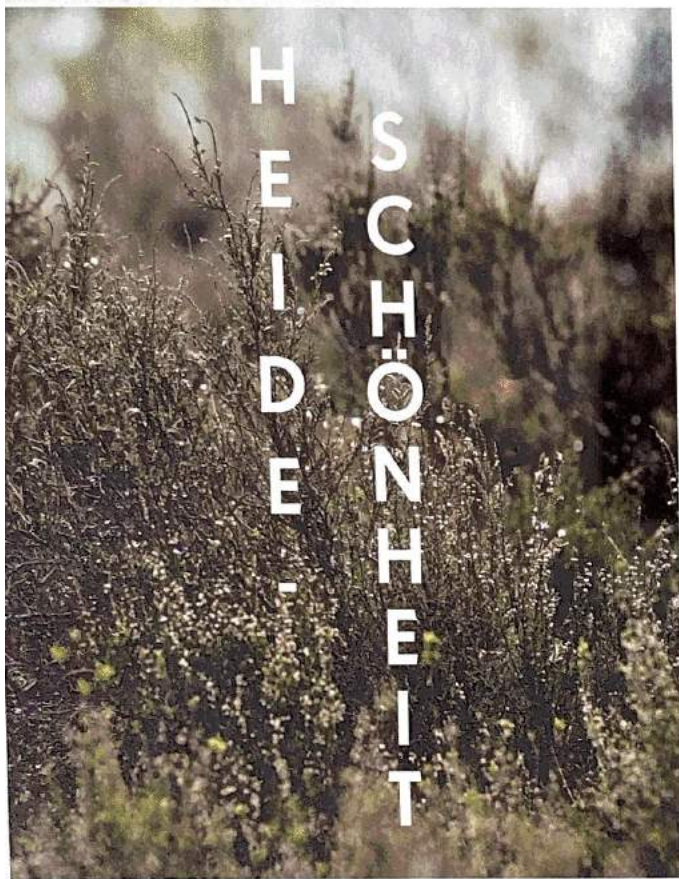
Zwischen Insta-Beauty  
und neuer Vielfalt:  
So gehst du ganz  
entspannt mit dir und  
deinem Körper um

**#femfuture**  
Die EMOTION-Serie:  
Wie wollen wir  
in Zukunft leben?

**#neustart**  
Auf in eine neue  
Freiheit – in der Liebe  
und im Leben

DEUTSCHLAND 3,40 €  
ÖSTERREICH 3,80 €  
SCHWEIZ 5,80 SFR





Für zwei Themen brennt der Hamburger Dermatologie-Professor Volker Steinkraus besonders: für Hautgesundheit und seine Heimat, die Nordheide. Kein Wunder, dass Wirkstoffe der robusten Heidepflanze in seiner neuen Pflegeserie stecken. Vitamine, Niacin, Botanicals und Biomimetika in „TetCode4“ verbessern die Haut nachhaltig und sollen vor Umwelteinflüssen schützen.



2021 **Working Women** emotion

IM HEFT: EXKLUSIVE RABATTE VON FEMALE BRANDS

**Workbook: Gründung**  
Sa wird deine Idee groß

**Einfach besser arbeiten!**  
Wie ihr in Meetings zusammenhaltet & neue Wege zu Equal Pay

**Female Makers**  
12 Gründerinnen über ihren Weg zum Erfolg +

**Klimaneutral arbeiten**  
11 wichtige Schritte, die wir jetzt machen sollten

**Träumjob Medizin?**  
Ja! Diese Frauen starten jetzt die Care-Revolution

**GRATIS VERSAND**

**MEGATREND FLEX-WORK**  
Wie du deine perfekte Lösung baust und dabei Karriere machst

Für Frauen, die auch im Job ihre Träume leben wollen.

JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN UNTER:

[www.emotion.de/workingwomen](http://www.emotion.de/workingwomen)

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

04 - 2022

# emotion

10 Seiten  
**BÜCHER-  
SPECIAL**

TENNIS-STAR  
ANDREA PETKOVIC  
„Wer ich heute bin,  
das habe ich  
selbst geschafft“

## Mehr Spaß in Social Media

Kluge Ideen, wie du  
dich im digitalen Leben  
wieder wohlfühlst

## Einfach wegfahren!

Wie wär's mit  
Van-Life oder Segeln  
unter Frauen?

Star-Köchinnen  
verraten ihre  
Lieblingsrezepte

ZU GEWINNEN:  
Support für  
dein Start-up

# WORKOUT FÜR DIE SEELE

Raus aus der Erschöpfung, hin zu dir!  
Das geht ganz entspannt: mit unserem  
Sofort-Coaching für mehr Resilienz

DEUTSCHLAND 4,90 €  
ÖSTERREICH 5,90 €  
SCHWEIZ 9,50 SFR





Die *Natur*  
braucht  
unsere *Hilfe*

Verpackungen sind manchmal der *Wahnsinn*.  
Doch worauf kommt es bei nachhaltigem Packaging an?  
Diese Beauty-Marken sind auf einem *guten Weg*

Text Hannah Gössmann

A

Als Konsument\*innen von Beauty-Produkten blicken wir immer mehr über den Tiegelrand hinaus: Bei der Wahl unserer Kosmetik schauen wir nicht mehr nur auf kritische Inhaltsstoffe, wir hinterfragen auch das ganze Drumherum. Kartonagen, Tiegel, Rohstoffe, Lieferketten – heutzutage können wir nicht mehr verdrängen, dass das Gesamtpaket bestimmt, wie sich ein Produkt auf unsere Umwelt auswirkt. Eine US-amerikanische Studie hat 2021 herausgefunden: Beim Thema Verpackung sind sich mittlerweile alle Generationen einig – für knapp drei Viertel der Befragten ist hier Nachhaltigkeit sehr wichtig oder zumindest eher wichtig.

## Wir bleiben im Kreislauf – für eine Welt mit weniger Müll

Das Drängen der Verbraucher\*innen hat die Beauty-Branche inzwischen dazu gebracht, sich dieses Themas anzunehmen. Tatsächlich bleibt ihr sowieso kaum etwas anderes übrig, denn laut einer EU-Verordnung müssen bis zum Jahr 2030 alle Plastikverpackungen am Markt wiederverwendbar oder recycelbar sein. Die Umstellung ist oft jedoch gar nicht so einfach, denn Tuben und Tiegel müssen stabil sein und dürfen sich nicht zu schnell zersetzen, um ihren Inhalt wie Cremes mit sensiblen Wirkstoffen zu schützen. Kosmetikartikel unterliegen nämlich ähnlich strengen Hygienevorschriften wie Lebensmittel.

Die Vorstellung, dass Plastik automatisch immer gleich schlecht für die Umwelt ist, greift auch zu kurz. Jedes Mate-

rial hat Vor- und Nachteile. Kunststoff ist beispielsweise leicht, das verringert den CO<sub>2</sub>-Ausstoß beim Transport. Noch besser wäre die Bilanz, wenn mehr Plastikabfälle konsequent recycelt würden, EU-weit liegt die Quote aber nur bei 30 Prozent – da ist noch viel Luft nach oben. Aluminium lässt sich sogar endlos recyceln und schützt den Inhalt zuverlässig, da es luftundurchlässig und reaktionsneutral ist. Dem gegenüber steht jedoch der extrem hohe Energieverbrauch bei seiner Herstellung.

Um die Umweltbilanz von Kosmetikprodukten zu verbessern, sind wir auch als Konsument\*innen gefragt. Damit Beauty-Verpackungen recycelt werden können, müssen wir sie erst mal fachgerecht entsorgen. Also: Kunststoffverpackungen, Metall Dosen und -deckel kommen in die Gelbe Tonne, Tiegel und Fläschchen aus Glas in den Altglascontainer. Altglas wird in Deutschland bereits zu 85 Prozent wiederverwertet, aber auch hier gibt es wieder einen Haken: Durch die hohen Schmelztemperaturen bei der Herstellung und in jedem Recycling-Kreislauf wird viel Energie benötigt, wodurch hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen entstehen. Aus ökologischer Sicht lohnt sich Glas als Verpackungsalternative also eher in der Mehrweg-Form.

Wie finden wir überhaupt heraus, wo ein Produkt auf der Nachhaltigkeits-Skala steht? Auch hier hat sich in letzter Zeit viel getan: Viele Marken schreiben sich jetzt Transparenz auf ihre Fahnen bzw. Etiketten. Das französische Unternehmen Pierre Fabre, zu dem Marken wie Avène und A-Derma gehören, hat zum Beispiel den „Green Impact Codex“ eingeführt, der die sozialen und ökologischen Auswirkungen seiner Produkte auf die Umwelt zeigt (ein ähnliches Schema kennen wir vom Nutri-Score auf Lebensmitteln). Biotherm geht mit seinem „Product Impact Labelling System“ einen ähnlichen Weg.

Doch auch hier gilt: Da geht noch mehr. Auf umfassende Nachhaltigkeit bei Beauty-Produkten zu achten sollte heutzutage eigentlich selbstverständlich sein. Dass sich schneller etwas ändert, haben wir selbst mit in der Hand: beim Kauf ebenso wie bei der Entsorgung.

## Luxus und Nachhaltigkeit – geht das denn?

Wir fragten Cécile  
Lochard, Chief  
Sustainability Officer  
bei Guerlain

### FRAU LOCHARD, NACHHALTIGKEIT UND LUXUS ERSCHEINEN GEGENSÄTZLICH.

Bis vor ein paar Jahren hat sich die Luxusindustrie geweigert, über Nachhaltigkeit zu sprechen. Gott sei Dank hat sich das geändert – wir haben die Chance, endlich eine Vorbildfunktion einzunehmen.

### WAS IST DAS UMWELTSCHÄDLICHSTE BEI EINEM BEAUTY-PRODUKT?

Die Verpackung. Gerade im Luxus-Bereich war sie lange sehr opulent und schwer. Auch Inhaltsstoffe können der Umwelt schaden, zum Beispiel Silikon.

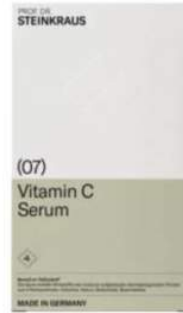
### WELCHE SCHRITTE UNTERNIMMT GUERLAIN HEUTE?

Für unsere Flakons nutzen wir zum Teil recyceltes Glas und wir haben sie dünner und leichter gemacht. Das beste Beispiel dafür ist unsere Kultcreme „Orchidée Impériale“, für die wir auch ein Refill anbieten.



# Die Verpacken's an!

Weniger ist mehr: Die Umverpackungen der Produkte von Prof. Dr. Steinkraus sind weder lackiert noch foliert. „Vitamin C Serum“, 28-Tage-Set, ca. 98 €



Für sein Kreislaufsystem hat NKM Flaschen konzipiert, die bis zu 10-mal verwendet können. „Mineralischer Reiniger“, 100 ml, ca. 26 €



Fruchtzweig? Nein, der Refill der „Essential Energy Hydrating Day Cream“ von Shiseido. 50 ml, ca. 62 €, Refill ca. 52 €



Der neue Duft steckt in einem leichteren Flakon, der zu 40 % aus recyceltem Glas besteht: „Eau Extraordinaire Spray“ von Clarins, 100 ml, ca. 50 €

Refill, Recycling oder Kreislaufprinzip – diese Beauty-Marken beweisen mit ihren innovativen Konzepten, dass Verpackung auch anders geht



Rückzug: Leere Glasfläschchen einfach einschicken, sie werden wieder befüllt. „Energy Body Serum“ von Fine, 50 ml, ca. 22 €



Leichter Flakon, Bio-Tinte und Kunststoff aus biobasierten Materialien: „N°1 de Chanel L'Eau Rouge“ von Chanel, 100 ml, ca. 105 €

Innen wie außen: „Humic Serum“ von Trawenmoor ist Naturkosmetik im nachfüllbarem Glas. 30 ml, ca. 58 €, Refill ca. 56 €



Steckte früher in Plastik, jetzt in einem Tiegel aus 85 % recyceltem Glas: „Skin Food Body Butter“ von Weleda, 150 ml, ca. 15 €



Der Refill der Klassiker-Serie von Caudalie ist nun nachhaltig: „Premier Cru The Cream“, 50 ml, ca. 89 €, Refill ca. 77 €

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

08/09 – 2022

# emotion

**REISE**

Mein erstes  
Mal auf  
Mallorca

**TOXISCHE  
WEIBLICHKEIT**

Ja, die gibt's  
(aber wir können  
sie beenden)

**SOUL  
GAZING**

Tiefe Blicke als  
Liebesbooster

**REVOLUTION  
IM SPORT**

Athletinnen  
entdecken ihren  
Zyklus

SCHAUSPIELERIN  
HEIKE MAKATSCH

„Ich muss  
nicht noch mal  
jung sein“

**Easy  
einladen**

Partys schmeißen  
– aber stressfrei

# Freiheit im Kopf

Wie du offen für Ideen  
bleibst und lernst, ihnen zu  
vertrauen. Ein Dossier über  
die Macht der Kreativität

DEUTSCHLAND 4,90 €  
ÖSTERREICH 5,90 €  
SCHWEIZ 9,50 SFR



09

4 197083 104902



Dunkelblauer Mascara gepaart mit rotem Lippenstift ist ein absoluter Hingucker

# Für Tag und Nacht

Von Büro bis Party: Die Koop von Malaikaraiss mit Dr. Hauschka ist ein Knaller. Und diesen Look, der zur Herbst-/ Winter-Kollektion passt, schminken wir schon im Sommer nach.



Das „Glow to go“-Set von Dr. Hauschka mit Puder, Bronzer und Highlighter für einen frischen Teint



Badeanzug für viele Größen von H&M, ca. 30 €

## Nicht ohne meinen SPF

SONNENSCHUTZ BEGINNT BEI DEN HAAREN, GEHT WEITER IM GESICHT UND ENDET ERST BEIM KLEINEN ZEH! ALLES EINGECREMT? POOLPARTY, WIR KOMMEN!



1 Leichte ölfreie Emulsion mit Hyaluronsäure: „Urban Environment Age Defense SPF 30“ von Shiseido, 30 ml, ca. 45 €. 2 Für sonnengeküsstes Haar: „After Sun Nourishing Masque“ von Paul Mitchell, 250 ml, ca. 23 €. 3 Moderne UV-Filter mit Antioxidantien-Plus durch Vitamin E: „Sun Protect SPF 50+“ von Prof. Dr. Steinkraus, 50 ml, ca. 28 €