

# FÜR SIE

**Nie mehr ratlos vor dem Schrank!**

10 Mode-Klassiker, die jede Frau braucht

**WOHNEN MIT KARIBIK-FLAIR**

Lasst uns bunter leben!

**DAS EMPFEHLEN DERMATOLOGEN IHREN FREUNDEN**

... für gesunde, junge Haut

**Familie als Fernbeziehung**  
Er in Berlin, sie und die Kinder in Dänemark – kann das gut gehen?



**\*EXTRA-HEFT**  
**Die neue schnelle Küche**

# ENDLICH WIEDER NÄHE SPÜREN!

WENN WIR UNS IN DER BEZIEHUNG **EINSAM FÜHLEN:**

DER WEG ZU NEUER **INTIMITÄT & LUST**

Wieder Nähe spüren: Mehr Lust, mehr Intimität • Das hat Stil! 10 Mode-Klassiker

BRUNNEN €4,40, DÄNEMARK DKK41,95, FRANKREICH €4,90, GRIECHENLAND €5,50, ITALIEN €4,90, PORTUGAL (CONT.) €5,00, SLOWENIEN €5,00, SPANIEN €4,90, KANAREN €5,20, PRINTED IN GERMANY

Nr. 18 • Mi 10.8.2022 • Deutschland 3,70 €  
Österreich 3,90 € • Schweiz 6,90 CHF

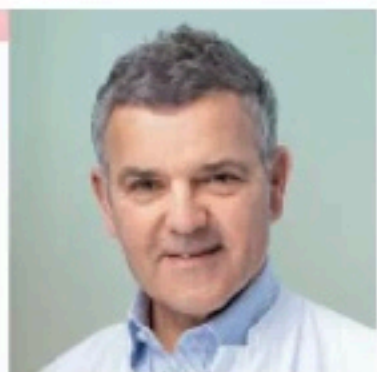




SO KLAPPT'S  
MIT SCHÖNER,  
GESUNDER  
HAUT!

# Was Dermatologen ihren Freunden raten

Um welches Hautproblem es auch geht – es gibt fast immer eine Lösung. Unsere Experten in der Privatsprechstunde ...

**UNSER EXPERTE**

**Professor Dr. med.  
Volker Steinkraus**

ist Facharzt für Dermatologie am  
Dermatologikum in Hamburg

## „Stress-Faktoren versiert ausschalten“

Eine gesunde Haut ist von vielen Faktoren abhängig. Sicher ist: Je mehr Stress von außen auf sie einwirkt, umso früher braucht sie Unterstützung. Mein wichtigster Rat deshalb: Hören Sie sofort auf zu rauchen. Aus ärztlicher Sicht gibt es nichts Schlechteres, was Sie Ihrem Körper antun können. Und: Gehen Sie ab 35 alle zwei Jahre zum Hautkrebs-Check. Schalten Sie Aggressoren wie Sonne, Schlafmangel und negative Gedanken aus, denn alle sind enorme Stressoren. Alles, was gut fürs Herz-Kreislauf-System ist und den Stoffwechsel anregt, etwa Sport, ist auch gut für die Haut.

Mein wichtigster Rat bei der Pflege: nicht übertreiben! Unsere Haut ist nicht dafür gemacht, von morgens bis abends gefettet, geölt und gecremt zu werden. Naturbedingt macht sie schon einen guten Job, dabei sollte man sie nicht ständig von außen stören. Das fängt schon damit an, dass viele Menschen zweimal am Tag duschen. Durch die häufige Verwendung von Duschgel und anderen Reinigungsprodukten wird die natürliche Hautbarriere unnötig gestört. Waschen und reinigen Sie Ihre Gesichtshaut morgens und abends, dadurch können Umweltgifte oder andere Substanzen, die nicht auf Ihre Haut gehören, entfernt werden. Seien Sie dabei aber auf keinen Fall zu aggressiv. Morgens reicht dafür in der Regel Wasser, abends ein auf den Hauttyp abgestimmter Schaum oder eine Reinigungslotion. Was die Pflege betrifft, ist es erst mal wichtig, den richtigen Typ zu bestimmen. Im Wesentlichen sind die beiden Hauttypen fettarm-trocken und fettig-feucht. Und sich von Illusionen

## „... und bei der Pflege nicht zu viel des Guten tun“

zu verabschieden: Tiefe Falten, etwa auf der Stirn, können nicht weggecremt werden. Flachere schon, mit nur einer Substanz. Vitamin-A-Säure, genannt Tretinoin, hemmt abbauende Enzyme des Kollagen-Stoffwechsels und kann die Haut über diesen Weg glätten. Auch Vitamin C und Vitamin E können helfen. Vitamin C (Ascorbinsäure) kann aggressive zellschädigende Sauerstoffverbindungen – freie Radikale – entschärfen und hilft, Kollagen zu bilden. Morgens als Serum oder als Pulver mit etwas Wasser gemischt auftragen. Vitamin-A-Cremes für mehr Kollagen abends auf der Haut verteilen, weil das Vitamin sehr lichtempfindlich ist. Der dritte wesentliche Wirkstoff ist Hyaluron, der die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und dazu führt, dass Trockenheitsfältchen geglättet werden und der Teint prall wirkt. ■

## Gut <sup>1</sup>/<sub>3</sub>

DER IN UNSEREM  
KÖRPER INSGESAMT  
GESPEICHERTEN  
FLÜSSIGKEIT BEFINDET  
SICH IN DER HAUT. OB  
SIE STRAFFER WIRD,  
WENN WIR MEHR  
TRINKEN, IST ABER  
FRAGLICH.

# FÜR SIE

Cosy Cardigan – mit Strickanleitung

## Einfach guter Stil

Diese Mode-Klassiker braucht jede Frau

**MEHR VOLUMEN, MEHR GLANZ!**  
Der Pflege-Guide für jedes Haar

**LIEBST DU MICH NOCH?**  
Beziehungs-Konflikte respektvoll lösen

**HAPPY PASTA**  
Neue Ideen, neue Zutaten



**\* EXTRA-HEFT**  
**Schlank-Rezepte**

**Unsere Mütter und wir**  
Offene Worte über ein nicht immer leichtes Verhältnis

# Das tut mir JETZT GUT

**Sanft in Bewegung kommen • Nie wieder Rückenschmerzen**

**• Entspannung für Körper und Seele**

Was uns jetzt guttut • Mode-Klassiker • Haar-Pflege-Guide • Happy Pasta

BEWELUX € 4,90, DANEMARK DKK 44,00, FRANKREICH € 5,10, GRIECHENLAND € 5,80, ITALIEN € 5,10, PORTUGAL (CONTI) € 5,20, SLOWENIEN € 5,20, SPANIEN € 5,10, SÜDKOREA € 5,50, FINLAND IN DENMARK

Nr. 2 • Mi 4.1.2023 • Deutschland 3,90 €  
Österreich 4,10 € • Schweiz 7,30 CHF



*Für einen strahlenden Teint*

# Die neuen Super-Seren

*Durch revolutionäre Wirkstoff-Kombinationen  
bekommen die Power-Essenzen jetzt noch ein  
Upgrade. Beauty at its best!*

**E**s ist für viele Frauen ein besonderer Moment im täglichen Schönheits Ritual, wenn ein Tropfen der kostbaren Essenz auf die Handfläche und dann den Teint trifft. Dieses Gefühl, sich das gewisse Extra in der Hautpflege zu gönnen – den kleinen Luxus am Morgen. Denn ja, ein Serum hat seinen Preis, doch dafür verspricht es ein Höchstmaß an Wirkstoffpower. Tatsächlich gilt kein anderes Skin-Care-Produkt als so hochkonzentriert und vielseitig wie das in kleinste Fläschchen abgefüllte Beauty-Elixier. Vollgepackt mit Inhaltsstoffen soll es die Haut glätten, nähren, beruhigen und straffen – und auch kleine Irritationen lindern. Um sein volles Potenzial zu entfalten, sollte das Serum morgens und abends nach der Reinigung und vor der Creme aufgetragen werden.



*Kleinste  
Pfleagemoleküle  
wirken bis in  
die Tiefe*

### Cooler Konsistenz

Die unterschiedlichen Hautbedürfnisse können Seren durch ihre fein wässrige, leicht gelartige Textur ideal bedienen. Das Serum zieht in Sekunden ein und schenkt sofort ein gutes Gefühl auf der Haut. Verantwortlich dafür sind kleinste Pfleagemoleküle, die noch besser als die einer Creme aufgenommen werden und durch ihr Mini-Format auch in tiefere Hautschichten gelangen können.

### Doppelte Kraft

Dass Seren wahre Wirkstoffwunder sind – das wissen wir schon länger. Inzwischen jedoch haben die kleinen Power-Elixiere sogar ein Upgrade erfahren – vom Serum zum Super Serum sozusagen. Noch effizienter, noch verträglicher: Erreicht wird das vor allem durch ein neues Zusammenspiel der verschiedenen Wirkstoffe – auch solcher, die bisher eher als Solisten unterwegs waren. So wird Retinol

**7** „Beruhigendes Kamille Serum“ von Dr. Scheller, minimiert Rötungen, ca. 7 Euro, [beautywelt.de](http://beautywelt.de)  
**8** „Skin Booster 5% AHA Serum“ von Biodroga, für mehr Spannkraft, ca. 44 Euro, [feel-beauty.de](http://feel-beauty.de)

(Vitamin A) jetzt verträglicher, indem es etwa mit Pflanzenextrakten (wie Weidenrinde) kombiniert wird und so die Haut nicht nur straffen, sondern auch besänftigen soll. Vitamin C wird mit Squalane und Shiitake-Extrakt gepaart, um reizarm auf einen ebenmäßigen Teint und gegen Pigmentflecken hin zu wirken. Auch Hyaluronsäure oder Niacinamide werden in der Wirkung gepimpt – für noch mehr Feuchtigkeit oder Schutz gegen freie Radikale und immer die optimale Haut-Verträglichkeit.

- 1** „Glow by Nature“-Serum von Lavera, mit Q10 und Vitamin C, ca. 15 Euro, Drogerie
- 2** „Pure Niacinamide 10“ von La Roche-Posay, gegen Pigmentflecken und Pickelmale, ca. 45 Euro, Apotheke
- 3** „AHA + BHA Kohle Serum“ von Garnier, ca. 10 Euro, Drogerie
- 4** „Squalane Vitamin C Dark Spot Serum“ von Biossance, ideal bei Pigmentflecken, ca. 50 Euro, [douglas.de](http://douglas.de)
- 5** „Dermothétique Hyaluronic Acid Hydrating Concentrate“ von La Biothétique, ca. 79 Euro, [labiothetique.de](http://labiothetique.de)
- 6** „(06) Vitamin A Serum“ von Prof. Dr. Steinkraus, hautglättend, ca. 98 Euro, [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com)





UNSER GROSSER PFLEGE-GUIDE

# *Die besten Tipps für tolle Haut*

Knitterfältchen oder Irritationen? Nur keine Sorge:  
Für diese und andere Beauty-Notfälle haben wir  
effektive und schnelle Erste-Hilfe-Tricks





## Kann ich große Poren verkleinern?

Abgestorbene Hautzellen und eine übermäßige Talgproduktion verstopfen die Poren, sodass sie sich sichtbar erweitern. Vor allem der Hauttyp entscheidet über die Größe. Fettige und Mischhaut neigt eher zu vergrößerten Poren. Doch zum Glück lassen sich die unliebsamen kleinen Löchlein optisch minimieren. Wirksam sind Formulierungen mit PHA (Poly-Hydroxysäuren) oder BHA (Beta-Hydroxysäuren). Diese tragen dazu bei, dass das Öl gleichmäßiger abfließen kann und die Pore wieder ihre normale

Form annimmt. Langfristige Erfolge versprechen Seren mit Niacinamid (Vitamin B<sub>3</sub>). Und es gilt: dranbleiben! Effekte sind nicht immer sofort sichtbar.

„Age Smart Bio-Lumin-C Serum“ von Dermalogica, mit Vitamin C, ca. 105 Euro, [dermalogica.de](http://dermalogica.de)



„Age Perfect Pro-Kollagen Experte Straffende Pflege LSF 30“ von L'Oréal Paris, schützt, ca. 14 Euro, Drogerie

## Pigmentflecken vorbeugen: Brauche ich jeden Tag UV-Schutz?

Eine Hyperpigmentierung bildet sich durch eine Überproduktion von Melanin – dem Pigment, das unsere Haare, Augen und Haut färbt. Dieser Überschuss wird primär durch UV-Strahlung verursacht und sorgt für dunkle Flecken am Dekolleté, im Gesicht oder an den Händen. Wichtig ist ein konsequenter Lichtschutz von mindestens LSF 30 – und das nicht nur im Sommer. Unsere Haut ist ständig UV-A-Strahlung ausgesetzt – das ganze Jahr über. Sind die braunen Tupfen erst mal vorhanden, können Seren mit Vitamin C helfen. Die Ascorbinsäure kann den Prozess der Melanogenese (Melanin-Produktion) besser ausbalancieren und stimuliert zugleich die Kollagensynthese.



„The Poreprofessional Tight 'n Toned“ von Benefit, Poren verfeinernder Schaum-Toner mit Glykol- und Poly-Hydroxysäure, ca. 37 Euro, Parfümerie



„(13) Niacin Serum 20 %“ von Prof. Dr. Steinkraus, wirkt adstringierend, ca. 98 Euro, [steinkraus.com](http://steinkraus.com)

## Trockene Haut: Kann man dagegen etwas tun?

Es ist leider so: Mit zunehmendem Alter und beginnender Menopause wird die Haut immer trockener – im Winter deutlich mehr als im Sommer. Sie ist dann sehr dünn und kann sowohl Fett als auch Feuchtigkeit nicht richtig speichern. Natürliche Pflanzenöle ähneln in ihrer Zusammensetzung den Hautfetten und sind besonders effektiv. Sie umschließen die Haut mit einem Schutzfilm und verhindern, dass sie Feuchtigkeit verliert, dazu geben sie ihr Fett zurück. Für den schnellen Feuchtigkeits-Kick sorgt eine Maske mit Hyaluronsäure oder Urea. Nachhaltig pflegend sind Produkte mit einer hohen Hyaluron-Konzentration.



„Minéral 89 Feuchtigkeits-Boost Creme“ von Vichy, mit Hyaluron, ca. 25 Euro, Apotheke

„Hydra Party Tuchmaske“ von The Beauty Mask Company, mit Urea, ca. 2 Euro, Drogerie