

MADAME

APRIL 2022
DEUTSCHLAND € 7
ÖSTERREICH € 7
SCHWEIZ SFR 11

+

**GROSSES
LIVING
OUTDOOR
SPECIAL**

*Die neuen Wohn-
Accessoires &
Styling-Ideen*

**„ES IST NIE
ZU SPÄT,
SICH
NEU ZU
ERFINDEN“**

*Schauspielerin
DÉSIRÉE NOSBUSCH
über ihr erstaunliches
Comeback*

Spring
FASHION

- Lust auf LEUCHTENDE Farben
- **Der IT-SCHUH** ist wieder da!
- **VINTAGE-MODE:** Welche Teile jetzt hoch im Kurs stehen

**GLATT &
GLÄNZEND**
Der Guide
für makellose
HAUT und
gesundes
HAAR

SUPER SKIN

Was genau ist eigentlich *eine schöne Haut?*
Und wie bekommt man sie *wirklich?*
Zeit, ein neues Bewusstsein zu entwickeln

FOTOS: ADRIANO RUSSO / PRODUKTION: KONSTANTIN SPACHIS

TEXT: JULIE GORKOW





STRANDNIXE
Sonnenbad im Bikinihöschen
von **Oséree**. Ohrringe: **Bulgari**

Model: Natasja Madson für IMG Models. Haare: Whitney Schield für Atelier Management. Make-up: Silver Bramham für Atelier Management. Producer: BOLD LA & Tightrope Production. Produktions-Assistenz: Anastasia Vraka. Wir bedanken uns beim „Malibu Beach Inn Hotel“ für die freundliche Unterstützung.

U

m den Blick auf die Haut gleich mal zurechtzurücken: Eine wirklich schöne Haut hat in erster Linie etwas mit Gesundheit zu tun. Zu

oft vergessen wir, dass unsere Haut nicht primär für eine attraktive Optik zu sorgen hat. Ihre Aufgabe ist vielmehr eine lebenswichtige: den Körper zu umhüllen und zu schützen. Vor Kälte, Hitze, Stößen, schädlichen Mikroorganismen. Sie ist ein Sinnesorgan, nimmt Temperatur und Schmerz wahr, ist mit unseren Empfindungen verknüpft und kann unsere Emotionen spiegeln. Sie bekommt Gänsehaut oder errötet. Erst dann dient die Haut der Selbstdarstellung, womit der Anspruch an sie allerdings erst so richtig wächst. Wir pflegen und hegen sie, bemalen und bepudern sie. Wir untersuchen sie täglich im Spiegel und wissen genau um ihren Zustand.

Die vielleicht wichtigste Erkenntnis: Unsere Haut durchläuft Veränderungsprozesse. Sie reagiert auf Umweltreize und auf Abläufe in unserem Körper, auf Veränderungen des Stoffwechsels oder des Hormonhaushalts. „Schöne Haut ist eine gesunde, vitale Haut. Ihr Zustand unterliegt vielen Schwankungen“, erklärt Prof. Dr. Volker Steinkraus, Dermatologe aus Hamburg. „Sie sollte gut durchblutet sein, keine Hautprobleme wie Unreinheiten zeigen und altersentsprechend sein. Letzteres bedeutet, dass wir akzeptieren, dass wir mit zunehmendem Alter natürlich mehr Falten bekommen.“ Falten können stören, sind aber kein Hautproblem. Bitte merken. Vergessen sollten wir wiederum den Mythos, schöne Haut sei ein Normal- und Dauerzustand. Und sie ist eben auch nicht allein das Produkt einer aufwendigen Beauty-Routine.



Healthy Haut

PFLEGEPROGRAMM

1 Das „Oleum Quietis Treatment Oil“ von **Ananné** regeneriert mit Avocado und Wiesenschäumkraut, um 67 Euro 2 Die „Age Delay Day“-Creme von **ACO** hat sich mit Hyaluronsäure und Retinol dem Better Aging verschrieben, um 30 Euro 3 Angereichert mit goldenem Kaviarextrakt und Kaviarwasser ist die „White Caviar Essence Extraordinaire“ von **La Prairie**, um 390 Euro 4 Die „Absolute Silk Illuminative Cream“ von **Sensai** lässt die Haut leuchten, verringert Falten und verhindert neue Pigmentstörungen, um 189 Euro 5 Das „Vitamin C Concentrate“ Serum von **Prof. Dr. Steinkraus** besteht aus Aktivierungsflüssigkeit und Vitamin C Konzentrat für 28 Anwendungen, um 98 Euro 6 **Lilly Sayn Wittgenstein** setzt mit ihrer Hautpflege auf die Nähe zur Natur: Das „Anti-Redness Serum“ beruhigt die Haut mit Weihrauch, Hyaluron und Provitamin B5, um 60 Euro



Weniger Pflege ist mehr

Wir können unserer Haut so vieles gönnen. Uns zum Beispiel stundenlang mit einer der zahlreichen neuen Pflegeprodukte oder Behandlungsmethoden um den Teint kümmern. Aus dermatologischer Sicht muss man das aber nicht – und sollte es auch nicht. Denn die Haut möchte in der Regel gar nicht so viel Aufmerksamkeit. Liefern wir ihr einen zu umfangreichen Wirkstoffcocktail, reagiert sie vielmehr gereizt. Die Folge sind Unreinheiten oder Irritationen. Die ak- >

tuell (wieder) drei großen Player der Hautpflege sind nicht neu, aber seit jeher wirkungsvoll. Allen voran: Vitamine. „Vitamin A (Retinol) und Vitamin C entfalten ihre Wirkung auf lange Sicht, unterstützen die Kollagenproduktion und festigen die Haut“, weiß Prof. Steinkraus. „Das ist wichtig für eine schöne, gesunde Haut, weil die Hautbarriere im Alter schlechter wird. Hochkonzentrierte Hyaluronsäure addiert einen echten Feuchtigkeitsbooster und reduziert Irritationen.“ Die gleichnamige neue Pflegelinie des Dermatologen setzt auf diese Wirkstoffkombination, ebenso die Serie „Age Daily“ der schwedischen Apothekenbrand ACO.

Pflegeminimalismus ist ohnehin nicht gleichbedeutend mit dem Verzicht auf hochwertige Produkte. Ein aktueller Beauty-Trend setzt auf das Trockenrubbeln der Haut mit dem Handtuch als Mini-Peeling. Sanfter für den Teint sind Cremes mit einer leichten Peeling-Wirkung, wie die „White Caviar Essence Extraordinaire“ von La Prairie, die das Hautbild verfeinern und es ebenmäßiger machen. Hochwertige Gesichtöle wiederum wirken gezielt auf ganz unterschiedliche Bedürfnisse, vom Feuchtigkeitsmangel bis hin zur starken Talgproduktion. Für wen es ein bisschen mehr sein muss, etwa koreanische Skincare-Rituale in zehn Schritten, dem sei gesagt: Hautpflege ist individuell. Welche und wie viele Produkte die Haut verträgt, hängt auch vom Hauttyp ab und ist eine Frage der Genetik. Ein bisschen Experimentierfreude – und Risikobereitschaft – ist also dabei. Und hin und wieder eine Hautanalyse bei der Kosmetikerin lohnt sich in jedem Fall.

Teint-Treatments

Falls die Haut mal herumzickt, fahl aussieht, ausgetrocknet ist oder Unreinheiten zeigt: Gesichtsbildungen beim Profi können das Hautbild oft schon nach einer Behandlung beruhigen. Hier stehen derzeit vor allem manuelle Techniken im Vordergrund, die von effektiven Beauty-Elixieren flankiert werden. Dazu gehört die Massage fürs Gesicht. Im Studio „Skinformance“ in München aktivieren die Handgriffe der Personal Skin Trainer den Lymphfluss und die Blutzirkulation, lo- ➔



HEIMFACIAL
Die „Light Therapy“ LED-Maske von **MZ Skin** hat fünf farbige Lichteinstellungen für den schönen Teint. Rotes Licht z. B. regt die Kollagenproduktion an, gelbes Licht wirkt gegen Rötungen. Über net-a-porter.com, um 455 Euro

LANCÔME

DAS UNMÖGLICHE
MÖGLICH GEMACHT

NEU
RÉNERGIE
H.C.F. TRIPLE SERUM

HYALURONSÄURE - VITAMIN C + NIACINAMID - FERULASÄURE



ckern Bindegewebe und Muskeln. Alles ist buchbar, von Face Yoga bis hin zum High-Intensity-Workout fürs Gesicht. Ergänzt werden die „Sportstunden“ durch hochwertige Pflegeprodukte von Babor.

Wer Sport treibt, muss auch regenerieren. Dazu passt ein etwas schräger, aber beliebter Treatment-Trend: das sogenannte „Kinesio Face Taping“. Dabei wird der Teint mit speziell zugeschnittenen Pflastern beklebt, um die Durchblutung anzuregen, die Haut bei der Reparatur zu unterstützen und die Muskeln zu entspannen. Wer es ausprobieren möchte, muss nur genau wissen, an welchen Stellen die Schönheitspflaster angebracht werden sollen – dafür gibt es Kurse und Hilfestellung von Kosmetikerinnen. Für den besten Effekt werden die Klebestreifen täglich für zwei bis drei Stunden getragen.

Ebenso wie eine Massage kann sich auch Licht bis in die tiefer liegenden Hautschichten vorarbeiten. Solche Lichttherapien helfen nicht nur gegen Unreinheiten, sondern auch gegen Schuppenflechte und Rosacea. Das LED-Licht dringt bis zu zehn Millimeter tief in die Haut ein, wo rotes Licht die Kollagenproduktion ankurbelt sowie Durchblutung und Mikrozirkulation anregt. Das weniger tief eindringende Blaulicht wirkt entzündungshemmend, desinfizierend und hat eine talgregulierende Wirkung, sodass Pickel und Mitesser reduziert werden. Empfohlene Anwendung: zwei bis drei Mal pro Woche für jeweils 20 Minuten.



FACE & BODY

1 Pflege mit einer Mischung aus Prä- und Probiotika: „Revival Cream Rich“ aus der Cleanformance-Linie von **Doctor Babor**, um 50 Euro 2 Macadamianuss, Jojoba und Argan: Der Cocktail aus natürlichen Ölen nährt trockene Haut. Von **Annemarie Börlind**, um 20 Euro



2

Fasten als Skin-Rehab

Nur an der Fassade zu arbeiten, reicht für unsere Hautgesundheit nicht aus. Auch im Inneren müssen die Prozesse optimal laufen, damit das System Haut reibungslos funktioniert und keine dauerhaften Schäden aufreten. Dass unsere Ernährungsgewohnheiten die Haut beeinflussen, ist hinlänglich bekannt: Vitamine und Mineralstoffe sind an den Stoffwechselprozessen beteiligt und damit wichtige Faktoren, wenn es um ein gesunde, das heißt sichtbar rosige und strahlende Haut geht. Eiweiße stärken das Bindegewebe, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wiederum lindern Entzündungen. Und damit wären wir auch schon bei einem der wichtigsten Gegner von gesunder, schöner Haut: „Die Haut ist ein Entgiftungsorgan. Hautprobleme wie Akne oder Schuppenflechte resultieren aus Entzündungen im Körper“, erklärt Leonard Wilhelmi, Geschäftsführer der Buchinger Klinik am Bodensee. Der Experte weiß: „Die Symptomatik wird durch ein mehrtägiges Fasten verbessert. Ein Grund dafür ist die entzündungshemmende Wirkung des Fastens. Bei einigen Patienten sehen wir schon nach vier bis fünf Tagen eine Verbesserung des Hautbildes.“

Auch zu Hause könne man sich diesen Effekt zunutze machen. Wenn Alltagsstress, zu wenig Schlaf oder andere Faktoren sich negativ auf die Haut auswirken, kann eine Mini-Fastenkur dem entgegenwirken. Möglich sind zum Beispiel gezielte Esspausen wie Intervallfasten. „Gerade Patient*innen mit Pollenallergie haben oftmals auch allergische Hautreaktionen. Viele kommen vor allem im Frühjahr zu uns, wenn die Allergie stark ausgeprägt ist, um durch das Fasten die Entzündungsparameter zu senken und auch das Hautbild zu verbessern.“ Wilhelmi setzt bei der eigenen Bodypflegelinie auf wenige, gut verträgliche Inhaltsstoffe, die den reinigenden Effekt des Fastens unterstützen. Weil der Wunsch nach schöner Haut eben nicht nur eine Frage der Eitelkeit ist, sondern ein Indikator für das Interesse an der eigenen Gesundheit.