

Bauer Media Group

**BEST
SELLER**

Meins Frauen wie wir

DATING 50 PLUS
So klappt's auch mit dem Nachbarn

**DAS
ORIGINAL**

Alle 14 Tage
NEU!

Meins

Nr. 26 | 8. Dezember 2021

**NIE MEHR
KRANK 50+**
mit den **5-MINUTEN-
TRICKS** von **Dr. Anne Fleck**

Deutschland 3,20 €
Österreich 3,70 €
Schweiz 6,40 CHF
Belgien 3,80 €
Luxemburg 3,80 €
Niederlande 4,00 €
Frankreich 4,60 €
Italien 4,60 €
Portugal (Cont.) 4,60 €
Spanien 4,60 €
Griechenland 4,70 €
Kanaren 4,70 €



**EXTRA! UNSER
JAHRES-HOROSKOP**
Alle Zeichen
stehen auf
GLÜCK 2022

Von Star-
Astrologin
Elizabeth
Teissier

DER BESTE RATGEBER

Wenn **ELTERN** klapprig werden
Wie wir sie jetzt zu Hause unterstützen

**TRAUM-
HAARE**
selbst gestylt



Heike
Makatsch:
**„50? Ist doch ein
wunderbares
Alter“**

**Wir streuen
GLITZER übers LEBEN!**



**MÄRCHENHAFTE
PLÄTZCHEN**



**FESTTAGS-
MENÜS
EASY
GEMACHT**

**WEIHNACHTEN WIRD WEIBLICH
DEKO-IDEEN IN ROSÉ UND GOLD**



Zeit für uns



Plötzlich fragte man mich: "Warst du gerade im Urlaub?"

Karina Mühlfarth

Ab jetzt creme ICH ANDERS!

Beauty-Leitung **Karina Mühlfarth** hat schon viel ausprobiert - jetzt entdeckte sie eine Creme-Kombi, die sie total begeisterte

Bei vielen von uns ist es doch so: Wir haben uns einmal vor Jahren für eine Hautpflege entschieden - und sind dabei geblieben. Wir wissen gar nicht, was es so Neues gibt. Ich teste als Beauty- und Fashion-Chefin relativ viel selbst, so auch die neuartige Kombi-Linie „TetCode4“ von Prof. Dr. Steinkraus. Ich muss sagen, ich war noch nie so begeistert. Ehrlich, das ist keine bezahlte Werbung, sondern mein persönliches Creme-Erlebnis.

Das Paket kam mit handschriftlicher Anleitung vom Doktor selbst. Entscheidend bei seiner Linie ist nämlich die Reihenfolge: **JEDEN MORGEN** trägt man als ersten Step ein Vitamin-C-Serum auf - für den Glow. Der Clou: Es sind kleine Kugeln, die man erst kurz vor Gebrauch auflöst, so ist die Wirkstoffkonzentration enorm hoch. Dann folgen ein Hyaluron-Serum als zweiter Step und als dritter die Creme (es gibt „light“, „medium“ und „rich“, die man alle jeweils morgens und abends nutzen kann). Je trockener die Haut, desto reichhaltiger sollte man die

Pflege wählen. **AM ABEND** beginnt man mit einem Vitamin-A-Serum, das die Haut zwar empfindlicher macht, aber ihre Erneuerung anregt. Danach folgt als Zweites wieder Hyaluron, dann im Idealfall eine reichhaltigere Creme. Wer morgens „medium“ nutzt, wählt abends „rich“. Und: Der Experte sagt, dass man Cleanser anderer Marken ergänzen darf - solange man morgens und abends reinigt.

„Weniger ist mehr“ - das ist sonst gar nicht mein Ding ...

Der Doktor rät, dass man von seinen Produkten nur wenig nutzt und jede Schicht gut einziehen lässt. Ich mag es eigentlich lieber üppiger, und so hatte ich in der ersten Woche das Gefühl, als brauchte meine Haut mehr. Doch ich blieb eisern, und nach kurzer Zeit fühlte sich alles super an. Meine Haut bekommt nun nur, was sie auch braucht.

Als ich nach einigen Wochen im Homeoffice das erste Mal wieder ins Büro kam, war das Staunen groß. Es hagelte liebe Komplimente und Fragen wie: „Hast du was machen lassen?“ Meine Konturen sind straffer, der Teint ist besser durchfeuchtet und viel praller. Also, ich hab' nix machen lassen. Nur anders gecremt. •



Der Experte hinter dem ANTI-AGING-WUNDER

In der Lüneburger Heide entwickelt der Dermatologe Prof. Dr. Volker Steinkraus seine Beauty-Booster

MEINS: Was ist das Besondere an Ihrer neuen Linie „TetCode4“?

Prof. Dr. Steinkraus: Sie verbindet Science und Stoffe aus der Biologie,

die die Natur über Millionen von Jahren zu ihren Vorteilen entwickelt hat - so etwa das robuste Heidekraut, das in den Produkten steckt. **Welche Wirkstoffe sind für Sie der Schlüssel zum Erfolg?** Das Trio Vitamin A, C und Hyaluronsäure ist sehr wirksam, weil die Stoffe ideal zusammenpassen und sich ergänzen. Hyaluron wirkt oben, befeuchtet und unterstützt so alle Funktionsabläufe in der Haut.

Vitamin A und C wirken weiter unten, wo es um Struktur und Festigkeit geht. Sie alle sind Teil meiner Linie.

Wie wichtig ist Ihnen Nachhaltigkeit in Ihrer Kosmetik?

Sehr! Das beginnt mit der Verpackung und setzt sich bei den Inhaltsstoffen fort. Zudem fördern wir in unserem Unternehmen die Regeneration regionaler Moorlandschaften.

Der neue Youth-Code

Vitamin A

DER GLATTMACHER

Vitamin A brauchen wir für das Wachstum, die Neubildung und Entwicklung von Zellen und Geweben. Der lichtempfindliche Stoff kann nachts ungehindert in die Haut sickern, hemmt dort Kollagen abbauende Enzyme und wirkt on top antioxidativ.

Hyaluronsäure

DER FEUCHTIGKEITS-BOOSTER

Hyaluron gilt als der Meister der Wasserspeicherung, kann Feuchtigkeit bis zum Tausendfachen seines Eigengewichts binden. Damit wird selbst trockenste Haut schön geschmeidig.

Vitamin C

DER GLOW-GERBER

Tagsüber unterstützt Vitamin C den Aufbau unserer Kollagenfasern und stärkt diese. Und es enthält ebenfalls die volle Ladung Antioxidantien – Grauschleier und Müdigkeit werden so sofort in einen Wow-Teint verwandelt.



HOCH DOSIERT
„Vitamin A Serum“, Prof.
Dr. Steinkraus, ca. 98 €

JUNGBRUNNEN
„Vitamin A Booster“,
Klotz Labs, ab ca. 49 €

ULTRALEICHT

„Hyaluron
Konzentrat“,
Neutrogena,
ca. 10 €



HYDRO-STAR

„Hyaluron Serum“, Prof.
Dr. Steinkraus, ca. 78 €

WACHMACHER
„Vitamin C Intense
Serum“, M. Asam,
ca. 30 €



ANTIOXIDANTIEN-HIT

„Vitamin C Serum“,
Prof. Dr. Steinkraus, ca. 98 €, in
ausgewählten Apotheken und
unter www.niche-beauty.com