

Men's Health

David Beckham

Wie der Fußballstar seine Ziele nie aus den Augen verliert

GESUNDER RÜCKEN
Soforthilfe für die häufigsten Beschwerden

NEUSTART 2024

Bewusster essen, effektiver trainieren, ruhiger schlafen

STRESSFREI ABNEHMEN

Kilos weg ohne Druck und Jo-Jo-Effekt

Für immer fit

Stabiler Rumpf, breite Brust, definierte Arme: 10 neue Übungen, mit denen du in jedem Alter in Form bleibst

01+02/2024 • 6,00 €
österreich 6,80 • Schweiz Sfr 9,90
Belgien 7,20 • Spanien 7,90
Italien 7,90 • Griechenland 8,30



4 194107 906009

Men's Health **MH** So gelingt 2024 dein Neustart • David Beckham exklusiv • Gesunder Rücken • Stressfrei abnehmen • Für immer fit

JANUAR/FEBRUAR 2024



↑
Gesichtspflege

Angereichert mit 20 Prozent Niacinamid stärkt das Serum deine Haut, verfeinert Poren und hellt Pigmentflecken auf. Ergebnis: ein ebenmäßigerer Teint und ein frischeres Hautbild.

Niacin Serum von **PROF. DR. STEINKRAUS**, 30 ml, um 100 Euro



↑
Styling-Gel

Dieses Produkt verspricht nicht nur eine tolle Textur und ein volleres Haargefühl, sondern auch einen coolen Look – wie frisch aus dem Salzwasser. So hat man selbst an kalten Tagen das Gefühl von Sonne, Strand und Meer.

Salt Water Gel von **BJÖRN AXÉN**, 100 ml, zirka 18 Euro



↑
Bodyspray

Pure Gelassenheit nach deinem Workout: Das Körperspray – angereichert mit Arnika, Magnesium und Baldrian – hilft dir, dich zu entspannen, und verbessert deinen Schlaf. Zudem soll es Muskelkater vorbeugen.

Magnesium Reset Mist von **ALO**, 95 ml, um 61 Euro (über www.niche-beauty.com)

←
Haarföhn

Im Winter kommt man nicht darum herum, seine Haare zu trocknen. Mit diesem Föhn geschieht das sehr schonend, denn die Maximaltemperatur von 44 Grad trocknet sanft, fast wie von einem Lufthauch.

Halo Hair Dryer von **ZUVI**, etwa 400 Euro

Heiße Luft? Von wegen!

Von Haartrockner bis Wetgel: Diese 4 Grooming-Innovationen garantieren einen frischen Teint, gesundes Haar und ein entspanntes Körpergefühl

Text: AMAZING GRACE AGYEMANG

MensHealth Men's Health

MÄRZ 2022 • D 6,00 €
A 6,80 € • CH 9,90 SFR

Bestform ohne Gym

TEST Die beliebtesten Online-Kurse, Apps und Tracker für Sportler

Deftig & lecker: vegane Gerichte für Fleischfans

JETZT STARKE ARME!

12 Bizeps-Übungen von Erfolgscoach Seyit Ali Shobeiri

21 Turbos fürs Immunsystem
z. B. Hund kraulen

WIE AUCH DU AUF'S COVER KOMMST

Gleich Seite 30 aufschlagen und bewerben

STRESSFREI ABNEHMEN

Einfache, schnelle Tipps (Diät unnötig)

Bleib bei der Sache

So lässt du dich nicht andauernd ablenken

MENSHEALTH.DE





„HERR DOKTOR, ICH HAB DA WAS!“

Falten? Pickel? Schatten? Immer mehr Ärzte nutzen ihr Know-how, um hochwirksame Hautgels, Gesichtsseren & Co. zu entwickeln. Hier ist die Crème de la Crème der Beauty-Docs mit ihren innovativsten Produkten

TEXT:
FERRY HANSEN



DR. STURM

||→ Auf der ganzen Welt ist sie als Glow-Queen bekannt: Dr. Barbara Sturm ist eine Ästhetik-Ärztin und Orthopädin mit Sitz in Düsseldorf, die 2002 eine Creme auf Plasmabasis entwickelte, deren hautheilende Formel auf körpereigenen Proteinen fußt. Seit 2014 gibt es ihre Molecular Cosmetics mit innovativen, hochkonzentrierten Inhaltsstoffen, die nach deutschen Gesetzen zulässig sind und weder künstliche Farb-/Duftstoffe noch Mikroplastik enthalten.



Kurz- und langkettige Hyaluronsäuren im Serum sorgen sofort für Feuchtigkeit an der Hautoberfläche und in tieferen Hautschichten.

• **HYALURONIC SERUM** von **DR. BARBARA STURM**, 30 ml, etwa 260 Euro



PROF. BADER

||→ Im Jahr 2008 kreierte der Mediziner und Wissenschaftler Professor Augustinus Bader ein Gel, das Verbrennungen 3. Grades ohne OP oder Hauttransplantation heilen kann. Die Koryphäe der Stammzellenbiologie, zurzeit an der Uni Leipzig als Direktor tätig, schuf mit diesem Know-how 2018 die Kosmetikmarke Augustinus Bader, die als Charakteristikum seine Entdeckung TFC8 (Triggerfaktor-komplex) aufweist und bereits viele Auszeichnungen erhalten hat.



Leichte Creme, die Zellerneuerung fördert und auf diesem Weg das Erscheinungsbild der Haut verbessert.

• **THE CREAM** von **AUGUSTINUS BADER**, 30 ml, zirka 150 Euro



DR. KESSLER

||→ Als der Saarländer Hautarzt Dr. Peter Kessler an einen Filmset gerufen wurde, um einer Schauspielerin zu helfen, die auf dort verwendete Kosmetikprodukte stark reagierte, entstand die Idee zur Marke. Es handelt sich um hochwertige medizinische, auf das Wesentliche reduzierte Hautpflege. Der Fokus bei Entwicklung und Herstellung der Produkte liegt klar auf Verträglichkeit. Auf allergisierende Substanzen, Duftstoffe, Silikone und Parabene wird hier verzichtet.



Hyaluronsäure füllt Feuchtigkeitsspeicher auf, Allantoin fördert Regeneration und Vermehrung der Zellen.

• **HYALURONIC SERUM** von **LE MANOIR CREME-MANUFAKTUR**, 30 ml, um 105 Euro



DR. FITZ

||→ Dr. Christian Fitz aus Stuttgart, Facharzt für Chirurgie mit Spezialisierung auf ästhetische Chirurgie, gründete 2021 die Marke Skincare. Bei dieser Linie mit Clean Beauty Standard geht es in erster Linie um die Symbiose zwischen Wissenschaft und Natur. Nach 20 Jahren Praxiserfahrung, in denen Fitz unterschiedlichste Hautbedürfnisse kennenlernte, schuf er eine hochwertige Pflegelinie mit aktiven Inhaltsstoffen, um die Hautbeschaffenheit zu verbessern.



Das Serum glättet und strafft die Haut, versorgt sie mit wertvollen Antioxidantien.

• **ANTI-AGING-SERUM** von **DR. FITZ**, 125 ml, etwa 127 Euro



DR. MINTCHEVA

III → Gesunde, weiße Zähne ohne Bleaching, das hat sich Dr. Mariana Mintcheva auf die Fahne geschrieben. Nach rund zweijähriger Forschung hat die Düsseldorfer Zahnärztin eine Pflegeroutine konzipiert, die sehr gute Putzleistungen mit geringem Abrieb verbindet und ohne Mikroplastik auskommt. Abgerundetes vulkanisches Gesteinsglas glättet Zahnoberflächen; es poliert sanft, ohne den Zahnschmelz zu beschädigen, und bringt ein natürliches Zahweiß zurück.



Creme ohne Flourid, reinigt und glättet Zahnoberflächen durch Perlit, Putzkristalle aus vulkanischem Glas.

• **ZAHNPASTA** von **MINT BY DR. MINTCHEVA**, 75 ml, um 15 Euro



DR. MUGGENTHALER

III → Als Facharzt für ästhetisch-plastische Gesichtschirurgie weiß Dr. Frank Muggenthaler aus Freiburg genau, was Patienten neben Fillern, Liftings und Botox-Unterspritzungen möchten. Basierend auf seiner jahrzehntelangen klinischen Erfahrung entwickelte er eine Creme, die Hautzellen stimuliert und für ein verjüngtes Hautbild sorgt. Ein patentierter Wirkstoff aus dem Saft der Zuckerhirse ist dabei die Basis für den festigenden, straffenden Soforteffekt.



Diese leichte Creme wirkt zellstimulierend, hydratisierend und glättend – Pflanzenstoffe und Hyaluronsäure sind die Gründe dafür.

• **DEANOL TRIPLE LIFTING CREAM** von **DR. MUGGENTHALER**, 50 ml, etwa 185 Euro



PROF. STEINKRAUS

III → Das Dermatologikum Hamburg wurde von Professor Volker Steinkraus 1997 gegründet und bietet neben klassischer Dermatologie auch Lasermedizin, plastische Chirurgie und Ästhetik-Behandlungen an. Steinkraus' Wunsch, die Struktur der Haut zu verbessern, zeigt sich nun auch in seiner 2021 lancierten Pflegelinie TetCode4, die eine Kombination aus natürlichen Wirkstoffen und wissenschaftlicher Expertise ist und alles in allem 9 Produkte umfasst.



Gefriergetrocknetes, hochkonzentriertes Vitamin C wird mit Aktivatorflüssigkeit zu einem Serum, das die Haut festigt.

• **VITAMIN-C-SERUM** von **TETCODE4**, 28 Anwendungen + 50 ml Aktivatorflüssigkeit, zirka 100 Euro



DR. REHBEIN

III → Die Dermatologin und Spezialistin für ästhetische Medizin, Dr. Miriam Rehbein aus München, setzt bei ihren Produkten auf die von ihr entwickelte TECMI-Tiefentechnologie. Dabei dringt der Hauptwirkstoff Retinol tiefer in die Hautschichten ein, kurbelt die Hauterneuerung an, verfeinert das Hautbild und stimuliert die Kollagensynthese, ohne die Haut zu reizen, wie man es ansonsten von anderen Produkten kennt, in denen Retinol (Vitamin A) enthalten ist.



Eine zellerneuernde Nachtpflege mit doppelt verkapseltem Retinol repariert Haut, wirkt entzündungshemmend.

• **NIGHT MEN** von **DOCTOR MI!**, 50 ml, um 160 Euro



DR. DUVE

||→ Mit dem Haut- und Laserzentrum in München hat sich Dr. Stefan Duve weit über die Stadtgrenzen hinaus einen Namen gemacht. Die seit 1995 existierende Praxis bietet neben ästhetischer Medizin auch Body-Contouring, plastische Chirurgie, Laserbehandlungen sowie Haartherapie und Haartransplantationen an. Seine 2009 lancierte, auf Anti-Aging-Zellforschung basierende Pflegelinie Medical Skin Care verbessert die Haut- und Haarbeschaffenheit.



Die Nachtpflege regt mit Fruchtsäuren und Peeling-Partikeln die Hauterneuerung an.

• **GLOWSKIN TRIPLE PEEL TREATMENT** von **DOCTOR DUVE**, 75 ml, zirka 78 Euro



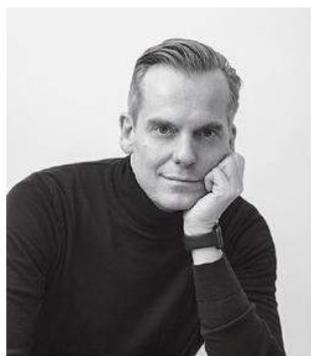
DR. FACH

||→ Dr. Christian Fach ist ein Facharzt für innere Medizin und Kardiologie. Außerdem forscht der Düsseldorfer im Bereich der Zellbiologie, hat den Prozess der biologischen Alterung unter die Lupe genommen. Bei jeder Zellteilung verlieren die Enden der DNA, die sogenannten Telomere, an Länge, bis die Zelle inaktiv wird, dadurch Falten und schlaffe Konturen entstehen. Dies lässt sich dank seiner patentierten, die Telomere schützenden Entwicklung verlangsamen.



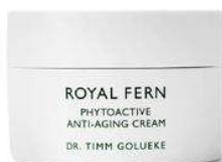
Vor dem Abbau von Telomeren schützt und strukturverbessernd auf das Hautbild wirkt diese Creme.

• **TELOMERE PROTECTING ANTI-AGING CREAM** von **YOUTH SHOTS**, 28 x 1 ml, um 70 Euro



DR. GOLUEKE

||→ Pflanzenbasierte Luxuspflege war die Idee des in München ansässigen Dermatologen Dr. Timm Golueke, der eine Zusatzausbildung im Bereich Naturheilverfahren absolviert hat. Hauptbestandteil der 2015 lancierten Pflegelinie ist der Königsfarn, der seit rund 400 Millionen Jahren existiert und verschiedenste Klimaveränderungen und Klimakatastrophen überlebt hat und als extrem resistent gegenüber UV-Strahlung und anderen Umweltbelastungen gilt.



Wirkt antientzündlich und stärkt die Widerstandskraft der Haut. Goluekes Creme mit Königsfarn.

• **PHYTOACTIVE ANTI-AGING CREAM** von **ROYAL FERN**, 50 ml, etwa 235 Euro



DR. GRANES

||→ Sie ist Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgin. Die Berlinerin Dr. Ricarda Granes kennt sich aber auch im Bereich der ästhetischen Medizin gut aus und nutzt die Expertise als Bindeglied zwischen Fitness und Beauty. Sie weiß um die Bedürfnisse sportlich Aktiver, verwendet Kenntnisse der Kosmetik für ihre Medical Skincare. Ob UV-Strahlung beim Outdoor-Sport oder häufiges Duschen im Gym: Active Agents, so nennt sie ihre Wirkstoffe, gleichen's aus.



Das Körperöl wirkt bei oxidativem Stress (etwa Muskelkater), kann zudem für Bäder oder zur Massage verwendet werden.

• **SKIN & MUSCLE REVIVING OIL** von **DOCTOR'S BAY**, 100 ml, zirka 30 Euro



DR. MINTCHEVA

||→ Gesunde, weiße Zähne ohne Bleaching, das hat sich Dr. Mariana Mintcheva auf die Fahne geschrieben. Nach rund zweijähriger Forschung hat die Düsseldorfer Zahnärztin eine Pflegeroutine konzipiert, die sehr gute Putzleistungen mit geringem Abrieb verbindet und ohne Mikroplastik auskommt. Abgerundetes vulkanisches Gesteinsglas glättet Zahnoberflächen; es poliert sanft, ohne den Zahnschmelz zu beschädigen, und bringt ein natürliches Zahnweiß zurück.



Creme ohne Flourid, reinigt und glättet Zahnoberflächen durch Perlit, Putzkristalle aus vulkanischem Glas.

- **ZAHNPASTA von MINT BY DR. MINTCHEVA, 75 ml, um 15 Euro**



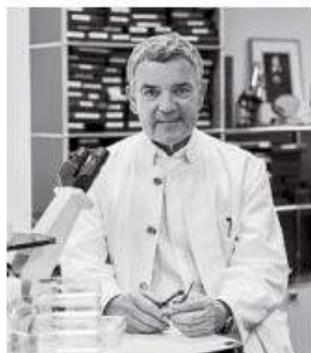
DR. MUGGENTHALER

||→ Als Facharzt für ästhetisch-plastische Gesichtschirurgie weiß Dr. Frank Muggenthaler aus Freiburg genau, was Patienten neben Fillern, Liftings und Botox-Unterspritzungen möchten. Basierend auf seiner jahrzehntelangen klinischen Erfahrung entwickelte er eine Creme, die Hautzellen stimuliert und für ein verjüngtes Hautbild sorgt. Ein patentierter Wirkstoff aus dem Saft der Zuckerhirse ist dabei die Basis für den festigenden, straffenden Soforteffekt.



Diese leichte Creme wirkt zellstimulierend, hydratisierend und glättend - Pflanzenstoffe und Hyaluronsäure sind die Gründe dafür.

- **DEANOL TRIPLE LIFTING CREAM von DR. MUGGENTHALER, 50 ml, etwa 185 Euro**



PROF. STEINKRAUS

||→ Das Dermatologikum Hamburg wurde von Professor Volker Steinkraus 1997 gegründet und bietet neben klassischer Dermatologie auch Lasermedizin, plastische Chirurgie und Ästhetik-Behandlungen an. Steinkraus' Wunsch, die Struktur der Haut zu verbessern, zeigt sich nun auch in seiner 2021 lancierten Pflegelinie TetCode4, die eine Kombination aus natürlichen Wirkstoffen und wissenschaftlicher Expertise ist und alles in allem 9 Produkte umfasst.



Gefriergetrocknetes, hochkonzentriertes Vitamin C wird mit Aktivatorflüssigkeit zu einem Serum, das die Haut festigt.

- **VITAMIN-C-SERUM von TETCODE4, 28 Anwendungen + 50 ml Aktivatorflüssigkeit, zirka 100 Euro**



DR. REHBEIN

||→ Die Dermatologin und Spezialistin für ästhetische Medizin, Dr. Miriam Rehbein aus München, setzt bei ihren Produkten auf die von ihr entwickelte TECMI-Tiefentechnologie. Dabei dringt der Hauptwirkstoff Retinol tiefer in die Hautschichten ein, kurbelt die Hauterneuerung an, verfeinert das Hautbild und stimuliert die Kollagensynthese, ohne die Haut zu reizen, wie man es ansonsten von anderen Produkten kennt, in denen Retinol (Vitamin A) enthalten ist.



Eine zellerneuernde Nachtpflege mit doppelt verkapseltem Retinol repariert Haut, wirkt entzündungshemmend.

- **NIGHT MEN von DOCTOR MI!, 50 ml, um 160 Euro**

MensHealth

SCHUH-GUIDE
von Sneakers bis Boots

Men's Health

JANUAR/FEBRUAR 2023 • D 6,00 €
A 6,80 € • CH 9,90 SFR

Neue Impulse für mehr Muskeln

12 starke Übungen für
Brust, Bizeps, Beine

EINFACH WENIGER STRESS

Simple Tipps
für Gelassenheit
in jeder Situation

SCHLANK GESUND GLÜCKLICH

So setzt du deine
Vorsätze diesmal
wirklich um

VEGANES FIT-FOOD

Die besten
Rezepte
für alle
Sportler

NEUSTART-SPEZIAL

DU PACKST DAS!

Wie du trotz allem
optimistisch ins neue Jahr
startest und jede
Herausforderung
meisterst



4 194 107 906009 02
BEHEX 6/20 - SPANIEN € 7,90 - ITALIEN € 7,90
GRIECHENLAND € 8,50

TOOL FÜR DEN TEINT

Schluss mit Zornesfalten, Krähenfüßen und Tränensäcken! Und zwar durch Licht: Dieses Gerät nutzt 4 LED-Wellenlängen für eine leistungsstarke Behandlung der Augenpartie. Das Licht dringt tief in die Hautschichten ein und verspricht neben einer schmerzfreien, simplen Anwendung tadellose, klinisch geprüfte Ergebnisse – und all das bei einer unkomplizierten Handhabung.

LED EYE PERFECTOR von **CURRENTBODY SKIN**, zirka 240 Euro



AUGENPFLEGE

Einen kühlen Kopf zu bewahren ist wichtig. Das weiß auch der Hersteller dieses Serums und nutzt daher kühlende Elemente zum Abschwellen der Haut in der Augenpartie. Durch 6 Kerninhaltsstoffe wie Idebenon und Vitamin E sollen Schatten aufgehellt und der Hautton verbessert werden. Der kühlende Applikator verspricht indes eine angenehmere und effektivere Anwendung mit einem abschwellenden Effekt.

ANTI-AGING EYE SERUM 2.0
von **PREVAGE BY ELIZABETH ARDEN**,
20 ml, etwa 100 Euro



HAARSERUM

Unter Haarverlust leiden fast alle Männer in ihrem Leben. Um dem vorzubeugen, gibt es dieses Serum: Es beruhigt mit der revitalisierenden Koffein-Ersatzsubstanz Amixil die Kopfhaut und erhöht die Hautschutzbarriere; darüber hinaus kräftigt es die Verankerung der Haarwurzeln.

ANTI-CHUTE FORTIFANT von
KERASTASE GENESIS HOMME,
90 ml, zirka 53 Euro



HAUTCREME

Diese Lotion hilft, die Hautfeuchtigkeit zu regulieren und ein samtiges Hautbild zu erzeugen. Sie ist frei von unerwünschten Inhaltsstoffen wie Silikon und Mikroplastik, enthält Squalan (eine Substanz, die vor allem aus Pflanzenölen gewonnen wird) sowie Jojobaöl, Sheabutter und Bienenwachs, fördert die natürliche Regeneration der Zellen und bildet einen Schutzschild gegen Stress durch Sonnenbestrahlung.

(12) BODY LOTION von
PROF. DR. STEINKRAUS,
200 ml, um 32 Euro

IM AUGEN DES BETRACHTERS

Mehr als ein Hingucker: Das futuristische Gerät ganz oben sagt Tränensäcken, Fältchen und Schatten jetzt den Kampf an. Dazu 3 weitere Grooming-Innovationen, die man gesehen haben muss

TEXT: HENNING NETZEL

JETZT
NEU!

Men's Health

MEHR SPASS BEIM SPORT

Die Motivationstricks
der Profis für Gym
und Lauftraining

Brusthaar, Muskeln, Hüftspeck

Was Männer an ihrem Körper
ganz besonders lieben

Die leckersten Alternativen zu Steak & Filet

WOTAN WILKE
MÖHRING

„Mit dem Begriff
,Männlichkeit'
kann ich nichts
anfangen“

Sofort-
hilfe

Gesunder Rücken

Erforscht: neue
Lösungen für die
6 häufigsten
Beschwerden

03/2023 • 6,00 €
österreich 6,80 • Schweiz SFR 9,90
Belgien € 7,20 • Spanien € 7,90
Italien € 7,90 • Griechenland € 8,50

4 194 107 19 06 009 0 3



Das ist (k)eine Frage des Alters

Mit den Jahren verändern sich auch die Bedürfnisse der Haut. Wir erklären, welche Wirkstoffe sich wann anbieten. Plus: die beste Gesichtspflege für Männer mit 30, 40 und 50

Text:
HENNING NETZEL

Basics

||→ „Die Haut altert ab dem 25. Lebensjahr. Es ist sinnvoll, spätestens zu diesem Zeitpunkt eine Pflegeroutine durchzuführen“, sagt Dr. Anna Brandenburg, Dermatologin in Hamburg. Diese sollte auf jeden Fall eine Reinigung beinhalten, die abends (bei schlechter Haut auch morgens) aufgetragen wird. „Man sollte eine Augenpflege benutzen und auch etwas für Lippen und Hände tun.“ Sonnenschutz ist in jedem Alter wichtig, auch vorm 25. Lebensjahr, am besten etwas mit leichter, fettfreier Textur. Folgende Produkte solltest du im Bad stets griffbereit haben.



Hautreinigung

Inhaltsstoffe wie Kurkuma, Kamille und Manuka-Honig beruhigen, reinigen und pflegen die Gesichtshaut.

Golden Cleanser von **KEYS SOULCARE**, 170 ml, zirka 24 Euro



Gesichtspeeling

Grüner Kaffee und Vitamin C verfeinern das Hautbild – geeignet für gelegentliche Tiefenreinigung.

Green Coffee Enzyme Cleanser von **DALUMA**, 45 g, etwa 30 Euro



Lippenpflege

Ohne jeglichen Firlefanz garantiert dieser Stift weiche und geschmeidige Lippen. Bonus: mit Lichtschutzfaktor gegen UV-Strahlung.

Lip Balm SPF 30 von **NEWKEE**, um 7 Euro



Handcreme

Eine reichhaltige Creme ist gerade bei trockenen Händen wichtig. Diese hier enthält Squalan und Sheabutter.

Tetcode4 (11) Hand Cream von **PROF. DR. STEINKRAUS**, 75 ml, zirka 22 Euro

ab 30

||→ „Ab dem 30. Geburtstag sollte man auf jeden Fall ein Antioxidans verwenden, zum Beispiel Vitamin C“, empfiehlt Hautärztin Brandenburg. Ansonsten gilt für die tägliche Pflegeroutine: Gestalte die Zeit im Badezimmer so unkompliziert wie möglich. Neben einem Antioxidans rät die Expertin zu einer Hautreinigung, einem Feuchtigkeitsspender wie Hyaluronserum und einer Pflegecreme. Abhängig von der Jahreszeit sollte man das Ganze um einen wirksamen Sonnenschutz ergänzen. Mit diesem Produktquintett trotzst du der Hautalterung in deinen Dreißigern.



Hautserum

Mit Tranexamsäure und Niacinamid wirkt das Serum entzündeter Haut entgegen.

Purifying Solution von **ROYAL FERN**, 30 ml, etwa 120 Euro



Augencreme

Lachfältchen bietet diese Creme mit Hyaluronsäure die volle Gegenoffensive.

Anti-Age Eye Cream von **MUTI**, 15 ml, zirka 37 Euro



Feuchtigkeitspflege

Hyaluronsäure, Kreatin und Squalan machen diesen Moisturizer zum Wirkstoffgiganten, der Feuchtigkeit spendet.

AM1 von **PATRICKS**, 50 ml, um 105 Euro



Gesichtskonzentrat

Auch dieses Produkt spendet der Haut dank Hyaluronsäure viel Feuchtigkeit.

Triple Action Moisturizing Booster von **KLAPP**, 15 ml, etwa 40 Euro



Sonnenschutz

UV-Schutz ist wichtig – dieser ist wasserfest und lässt sich auch auf nasse Haut auftragen.

Fusion Water 50+ von **ISDIN**, 50 ml, zirka 24 Euro

ab 40

||| → Mit 40 ist die Haut bereit für reichhaltige Inhaltsstoffe. Hyaluronsäurehaltige Feuchtigkeitsspender, Vitamin C, Niacinamid und Fruchtsäure sind gut, und „wenn man älter wird, sollte man auf potentere Antioxidantien wie Retinol oder Vitamin E zurückgreifen“, so die Expertin. Darüber hinaus muss man schauen, welche Bedürfnisse die Haut hat. „Muss etwa noch eine Akne nachbehandelt werden, eignen sich auch exfolierende Substanzen wie AHA oder BHA, die man in Form von Seren oder leichten Peelings auftragen kann.“ Hier kommen unsere 5 Vorschläge.



Anti-Aging-Tonic

Hautfältchen kriegen Angst – Retinol ist ein echtes Powerhouse.

Refine Retinol Smoothing Toner von **DOCTOR BABOR**, 200 ml, zirka 35 Euro



Augenpflege

Ihr gelbes Wunder erleben die Augen mit 3 Arten von Vitamin C.

Banana Bright+ Eye Crème von **OLE HENRIKSEN**, 15 ml, um 38 Euro



Gesichtscreme

Dank des Wirkstoffs MICAH schützt dieses Produkt zugleich vor UV- und blauem Licht.

Daily Defense Face Mousse SPF 50 von **EVY**, 75 ml, etwa 35 Euro



Hautserum

Vitamin C schützt vor freien Radikalen und wirkt zudem Pigmentstörungen entgegen.

Vitamin-C-Serum von **NØ COSMETICS**, 20 ml, zirka 17 Euro



Reinigungspeeling

Einmal wöchentlich ein wirkstoffreiches Peeling durchzuführen hilft der Haut, sich zu erneuern.

AHA- + BHA-Peeling von **PAULA'S CHOICE**, 30 ml, um 46 Euro

ab 50

||| → Sofern sie sich gut mit der Haut vertragen, sollte man nach dem 49. Lebensjahr nicht mit wirkstoffintensiven Produkten geizen. Die Dermatologin: „Ab 50 kann man zunehmend Mittel und Methoden anwenden, die Fibroblasten anregen, neues Kollagen zu produzieren.“ Beispielhaft nennt sie Microneedling-Behandlungen und Microneedling mit Radiofrequenz. „Man kann auch gut mit Hyaluron-Fillern arbeiten, um die innere Kollagenproduktion zu stimulieren“, so Expertin Brandenburg. Empfehlenswert sind zudem Cremes, Balsms und Seren wie diese hier.



Augenkonzentrat

Panthenol, Retinol und Niacinamid – dieses Produkt hat fast alles.

Age Reversal Eye Complex von **DERMALOGICA**, 15 ml, um 80 Euro



Gesichtsserum

Gamma-Linolensäure aus Hanföl und CBD sorgen für eine zellschützende Wirkung.

Cannaboost-Serum von **DERMADROP**, 20 ml, etwa 108 Euro



Anti-Aging-Balsam

Kämpft unter anderem mit Hilfe von Peptiden und Ceramiden gegen Alterserscheinungen.

Gesichtsbalsam Global Repair von **FILORGA**, 50 ml, zirka 110 Euro



Hautpeeling

Glycolsäure entfernt den Grauschleier von der Haut und regt die Kollagensynthese an.

AHA-Peeling von **THE GOOD CONSCIOUS**, 50 ml, um 95 Euro



Sonnencreme

Ein hochwirksamer Sonnenschutz, der die Haut nicht verwirrt und atmen lässt.

Daily Face Protect SPF 50 von **THE GREY**, 50 ml, etwa 59 Euro