

Wir machen Frauen stark

# myself

JULI 2023  
4,70 €  
DEUTSCHLAND  
S & ÖSTERREICH  
SFR & SCHWEIZ

**LÄSSIGE  
LOOKS  
FÜR DEN  
URLAUB**

**Aufwachen,  
schön sein**  
Beauty-Rezepte  
aus aller Welt

# 22 Tipps für den Super- Sommer

Schwimmen in  
Zürich, Blaubeeren  
sammeln in  
Finnland...  
Wo Reiseprofis  
entspannen

**Vollkorn  
macht  
gelassener**  
Ein etwas anderer  
Ernährungs-Guide

**Hätte ich  
das mal früher  
gewusst!**  
Frauen über  
Karierefallen

**Mein Mann  
hat endlich  
wieder Haare**  
Zur Beauty-OP  
nach Istanbul

Im Interview:  
Coverstar *Penélope Cruz*





Für viele ein  
Störfaktor: sichtbare  
und vergrößerte  
Poren.

# *Poren* — die krieg ich klein!

Eine Expertin verrät, was die  
Haut ebenmäßiger macht

TEXT: Bettina Sahin



## Keine Panik

Die Angst vor großen Poren hat zwar einen Namen (Porexie), ist aber weniger eine Phobie als der Wunsch nach makelloser, weichgezeichneter Haut, wie wir sie täglich auf Social Media sehen. „Poren lassen sich aber natürlich nicht einfach aus dem Gesicht radieren.

Sie sind die Ausgänge unserer Talgdrüsen. Jeder hat sie, jeder braucht sie“, sagt Dr. Maria Heller vom Dermatologikum Bremen. Aber: „Mit gezielter Pflege können wir sie verfeinern.“

## Großes Erbe

Über die Ausmaße unserer Poren entscheiden die Gene, Hormone, aber auch das Alter – die Elastizität der Haut nimmt mit der Zeit ab, und die Porenwände leern aus. „Auch Umweltreize wie UV-Licht oder eine ungünstige Ernährung mit viel Zucker und Milchprodukten können die Talgproduktion befeuern – die Poren verstopfen und erweitern sich so“, erklärt die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie.

„Das Beste ist und bleibt die tägliche, milde Reinigung“

## Sanft pflegen

Es gibt eine ganze Reihe an Produkten, die den Teint verfeinern, zum Beispiel mit Niacinamid, Azelainsäure, Salicylsäure und Retinol. Wild kombinieren sollte man die Wirkstoffe aber nicht, weil „die Haut stark irritiert werden könnte und gegebenenfalls sogar mehr Talg produziert oder zu Entzündungen neigt“, so Dr. Maria Heller. Ihr Tipp: Skin Cycling. „An einem Abend verwendet man ein Fruchtsäure-Peeling, am nächsten ein Retinol-Produkt. Das Beste ist und bleibt allerdings die tägliche, milde Reinigung.“



Verfeinert mit Niacinamid: „(13) Niacin Serum 20%“ von **Prof. Dr. Steinkraus**, 98 Euro. Reguliert die Talgproduktion: „Seborra Beruhigende Gelcreme“ von **Dermasence**, 17 Euro. Verbessert das Hautbild im Schlaf: „Derma Skin Clear Nacht Peeling Serum“ von **Nivea**, 6 Euro. Reinigt und mattiert: Tonerde-Maske „The Porefessional Deep Retreat“ von **Benefit**, 39 Euro. Peelt sanft, aber gründlich: „Enzyme Exfoliating Powder“ von **QMS**, 80 Euro. Klärt mit Diamantenpulver: „Salicylic Acid Gel Cleanser“ von **Rodial**, 45 Euro.

## Für Härtefälle

„Patientinnen, die trotz individuell abgestimmter Pflege, regelmäßigen Facials und Treatments noch nicht zufrieden sind, empfehle ich Injektionen“, so Dr. Maria Heller, die zum Beispiel niedrig bis unvernetzte Hyaluronsäure spritzt oder stark verdünntes Botox: „Das sogenannte Mesobotox wird oberflächlich unter die Haut injiziert, strafft und sorgt sofort für einen schönen Glow.“ (Ab 200 Euro.)

## Heiße Nadeln

Klingt paradox, doch große Poren wird man mit kleinen Nadeln los. Das Radiofrequenz-Needling stimuliert zusammen mit einem Wärmeimpuls die Kollagenbildung. „So wird die Haut gefestigt und das Erscheinungsbild verfeinert. Eine zusätzliche PRP-Behandlung, bei der Eigenblut mit den körpereigenen Wachstumsfaktoren gespritzt wird, verstärkt diesen Effekt“, so die Ärztin. Bereits nach einer Sitzung könne man eine Verbesserung sehen, ein langfristiges Ergebnis sei nach drei Sitzungen zu erwarten. (Ab 500 Euro.)

## Poren-Pflaster?

Bei mechanischen Peelings mit groben Körnchen vor allem bei sensibler oder entzündeter Haut vorsichtig sein. „Schonender sind chemische Peelings mit AHA-Säuren oder Enzymen“, sagt die Expertin. Auch von sogenannten Poren-Pflastern, die Öl und Schmutz wie ein Magnet herausziehen sollen, rät Dr. Maria Heller ab: „Der Soforteffekt mag toll sein, langfristig reizen sie zu sehr. Zum Ausreinigen besser regelmäßig zur Kosmetikerin gehen.“



Wir machen Frauen stark

# myself

OKTOBER 2023  
4,70 €  
DEUTSCHLAND  
5 € ÖSTERREICH  
5 FR 8 SCHWEIZ

**18**  
Seiten  
nachhaltige  
Mode  
(Ihr neuer  
Mantel ist auch  
dabei)

Weltreise  
ohne  
Flugzeug  
Zwei Schwestern  
über ihr größtes  
Abenteuer

myself  
bewusster  
leben  
Mode, Beauty,  
Reisen

Coverstar  
Emilia Clarke

REPORT

**DIE  
BEAUTY-  
TRENDS  
2024**

**Das  
schöne  
Leben  
entdecken**

Mehr Energie  
in 5 Minuten  
Von Power-  
Frühstück bis  
Power-Songs

„Mein Mann,  
der Narzisst“  
Wie eine Trennung  
mein Leben rettete

Wie (und wo) man es sich jetzt gut gehen  
lassen kann **PLUS** Männer, die backen





Für straffe Haut und mehr Strahlkraft: das „LAB-1002“-Serum von **Typology** mit 11 % Vitamin C und Seidenakazien-Extrakt, 27 Euro.



Volle (Am)Pulle Feuchtigkeit: Die „Vitamin C Power Serum Ampoules“ von **Doctor Babor** pflegen mit Hyaluron und Linolensäure, 50 Euro.



Besonders hochkonzentriert: der „C15 Super Booster“ von **Paula's Choice** mit 15 Prozent Vitamin C, 59 Euro.



Das „Antioxidative Zellschutzserum“ von **NKM** verfeinert die Haut mit Aroniabeeren-Extrakt und Resveratrol-Ferment, 35 Euro.



In Pulverform zum Selbstdosieren: das „Facial Rejuvenating Vitamin C Powder“ mit reiner L-Ascorbinsäure von **Merme Berlin**, 34 Euro.



Der Duo-Wirkstoff aus einer Aktivatorflüssigkeit und Vitamin-C-Konzentrat-Kugeln wird bei jeder Anwendung frisch gemixt, von **Prof. Dr. Steinkraus**, 98 Euro.



# Die 10 besten Vitamin-C-Booster

Die Favoriten der *myself*-Redaktion



Das „The Adaptogen Vitamin C Oil Serum“ von **Ruhi** ist eine natürliche Variante und schützt vor blauem Bildschirmschaden, 89 Euro.

Mit Extrakten aus der Superfrucht Camu-Camu: das „Vitamin C+ Glow Serum“ von **Dr. Susanne von Schmiedeberg**, 70 Euro.



Keine Chance für freie Radikale und vorzeitige Hautalterung: das „Anti-Aging Phloretin CF“-Serum mit antioxidativer Wirkung von **Skinceuticals**, 175 Euro.



Wird erst zu Hause gemischt, so bleibt der Wirkstoff länger stabil und kann aktiv wirken: das „C-Firma Fresh Day Serum“ von **Drunk Elephant**, 79 Euro.



Wir machen Frauen stark

# myself

OKTOBER 2022  
4,50 €  
DEUTSCHLAND  
4,70 € ÖSTERREICH  
SFR 7,80 SCHWEIZ



## Mein Glücksmoment

Wenn das Leben einen überrascht

Gut für mich,  
gut fürs Klima  
So einfach  
geht nachhaltige  
Ernährung

Mein Körper,  
Instagram  
und ich  
Influencerinnen  
über Zweifel  
und Selbstliebe

Das macht schön!  
Warum wir der  
Beauty-Industrie so  
gerne glauben

## Endlich... den eigenen Stil finden

„Ich pfeif auf Trends!“  
Wie man sich gut anzieht,  
ohne ständig Neues zu kaufen

Cover-Star  
Selma Blair





# Mail an Yvi



## Beauty-Chefin Yvonne Beeg beantwortet Ihre Fragen

### Ist Primer wirklich notwendig?

„Viele schätzen ihn für seinen Weichzeichner-Effekt. Denn Primer kann verhindern, dass sich Make-up und Puder in Hautfältchen absetzen“, sagt die Visagistin Loni Baur und erklärt: „Trotzdem benutze ich ihn eher selten, höchstens mal für die Augen vor dem Lidschatten. Es gefällt mir einfach besser, wenn die Haut einen sanften Glow hat und voll Feuchtigkeit ist. So lässt sich auch Foundation leichter und gleichmäßig verteilen. Für mehr Haltbarkeit verwende ich lieber ein Fixing-Spray.“



### Was bringt Schröpfen im Gesicht?

Das sogenannte Facial Cupping soll durch Unterdruck straffen. Gefäße aus Glas oder Silikon saugen sich auf der Haut fest und werden sanft über das Gesicht bewegt. „Dadurch wird die Durchblutung verbessert und der Lymphfluss angeregt. Auch Muskulatur und Faszien werden gelockert“, so Dr. Meike Schröder, Dermatologin aus Berlin. Ausprobieren kann man das z. B. in Kosmetikstudios oder mit Schröpfgläsern für zu Hause, aber: „Bei der Selbstanwendung muss man sehr vorsichtig sein, sonst riskiert man blaue Flecken. Bei Rosacea, geplatzten Äderchen und empfindlicher Haut rate ich generell davon ab.“



### Was ist eine „Italian Manicure“?

Ein Trend und Trick zugleich. Durch eine optische Täuschung wirken die Nägel dadurch länger und die Finger filigraner. Wie das funktioniert? Indem man eine Kleinigkeit beim Lackieren beachtet – oder besser: missachtet. Zuerst kommt wie gewohnt ein Unterlack oder ein heller Ton (z. B. „Restorative Base“ von Gitti, 20 Euro) auf den gesamten Nagel. Dann einen Farblack (z. B. „To The Moon & Back“ von Nailberry, 20 Euro, ab Oktober) so auftragen, dass links und rechts neben der Nagelhaut ein schmaler Streifen frei bleibt.

### Yvis Favorit im Oktober



### Ganz sanft, bitte!

Endlich habe ich ein Vitamin-C-Produkt gefunden, das dank Jojobaöl für meine sensible Haut geeignet ist: Das „(07) Vitamin C Serum“ von Prof. Dr. Steinkraus ist hoch dosiert, wird vor der Anwendung angemischt und sorgt für einen Strahle-Teint. 98 Euro.

*Yvonne Beeg ist seit über 20 Jahren im Beauty-Business und kennt sämtliche Tiegel, Trends und Tricks. Was möchten Sie wissen? Schreiben Sie einfach an [mailanyvi@myself.de](mailto:mailanyvi@myself.de).*



Wir machen Frauen stark

# myself

DEZEMBER 2021

4,20 €

DEUTSCHLAND  
4,40 € ÖSTERREICH  
5,90 € SCHWEIZ

## Wohnen für die Seele

12 Ideen für mehr  
Gemütlichkeit

## Party-Styles

Mode wird  
endlich wieder  
glamourös

## Will ich haben

Beauty-Geschenke, die  
alle glücklich machen

## Viel Fleiß, kein Preis?

Was wir im Job immer  
noch falsch machen

**Meine Frau,  
der Tod und ich**  
Eine berührende  
Liebesgeschichte

# Maximal entspannt

Lernen von der  
ungewöhnlichsten  
Yoga-Lehrerin  
der Welt

**PLUS:** Wie Düfte  
unsere Stimmung  
beeinflussen





Test

## Das Experiment

*Wenn ein Dermatologie-Professor eine eigene Anti-Aging-Serie entwickelt, muss die gut sein, oder?*

Schon als Kind fand ich Experimentierkästen spitze: Pulver, Flüssigkeiten und Kristalle, die ich zum Zischen und Krachen brachte. Daran muss ich denken, als ich die neue Pflegeserie „TetCode4“ auspackte. Das Set des Hamburger Dermatologen Volker Steinkraus enthält Tiegel, Spender und Glasphiolen und soll die Haut stärken. Ein Blick auf die Inhaltsliste zeigt: könnte klappen. In den Produkten steckt eigentlich alles, was dem Teint guttut – und das auch noch hoch dosiert: Vitamin A, C und E, Hyaluron, Niacinamide, Pflanzenöle und Biomimetika. Die Serie aus Reinigung,



Cremes und Seren der „TetCode4“-Linie von Prof. Dr. Steinkraus, ab 58 Euro.

Creme (gibt es als leichte, mittelschwere und reichhaltige Variante) und Hyaluronserum wird morgens noch durch ein Vitamin-C-Serum, abends durch eines mit Vitamin A ergänzt.

Ich teste mich durch die Cremes und staune über das Vitamin-C-Serum: In den Glasphiolen stecken weiße Kügel-

chen, die wie gepresste Zuckerwatte aussehen. Mit ein paar Tropfen Aktivator verflüssigen sie sich – so bleibt das Vitamin stabil und verliert nicht an Wirkung. Etwas aufwendig, aber smart. Das Vitamin-A-Serum ist hingegen ziemlich gewöhnungsbedürftig. Meine Haut peelt sich, ich habe Rötungen und Schüppchen. Aber ich halte durch – und werde belohnt. Nach vier Wochen ist mein Teint rosig, Poren muss man mit der Lupe suchen, trockene Stellen auch. Ein echter Kracher! ■

Marie-Luise Wenzlawski ist seit über 25 Jahren Beauty-Journalistin – und hat einige Produkte kommen (und gehen) sehen.







## Die Gelassenheitsformel

Wie schön wäre es, wenn man die Feiertage mal so verbringen könnte, wie man will, nämlich auf der Couch. Meist kommt es aber anders. Die Anti-Stress-Formel: **Adaptogene**. Die pflanzlichen Aktivstoffe (z. B. indische Schlafbeere, Rosenwurz oder der Affenkopfpilz) helfen dem Körper beim Entspannen, das ist wissenschaftlich belegt. Und: Sie unterdrücken Heißhungerattacken und stärken das Immunsystem.

### Die Favoriten der Redaktion:

„Stress Support Adaptogen Capsules“ von Kayo, 42 Euro, „Sugar Stress“ von The Nue Co., 30 Euro, und „Bio Hericium Erinaceus Pulver Kapseln“ von Sunday Natural, 11 Euro.



„Make-up ist viel zu komplex, teuer und handwerklich viel zu anstrengend, um es nur für andere zu machen.“

Autorin Sophie Passmann, 27, im Zeit Magazin

## Volltreffer!

Die besten Geschenke für jedes Budget



### Bis 10 Euro

Viel Luxus für wenig Geld: „3-Phasen-Duschöl“ mit wertvollen Pflanzenölen. Von **Rituals**, 10 Euro.

### Bis 60 Euro

Die holzig-frische Duftkerze „Fantastic Woods“ hilft allen Supergestressten beim Runterkommen. Von **Royal Fern**, 59 Euro.



### Bis 120 Euro

Der Traum jeder Schminke-Künstlerin: „Mthsrhp Mega: Celestial Odyssey“ mit 18 hochpigmentierten Lidschatten. Von **Pat McGrath Labs**, 120 Euro.



### Bis 300 Euro

Mit der Drei-Monats-Packung „Hommage an die Schönheit“ schenkt man Hautpflege zum Schlucken. Von **Elasten**, 300 Euro.



## Ja! Ja! Ja!

Endlich zurück: die superluxuriöse Pflege von Clé de Peau Beauté. Der *myself*-Favorit: „Le Sérüm“. Mit 260 Euro kein Schnäppchen, dafür stecken Perlen- und Seidenextrakte drin.





Wir machen Frauen stark

# myself

JULI 2022  
4,20 €  
DEUTSCHLAND  
4,40 € ÖSTERREICH  
5 FR 7,40 SCHWEIZ

**Ganz  
schnell  
schön**

Neue Beauty-Tipps von  
Experten, z. B. Rouge  
für strahlende Augen

**Ich denke, ich  
denk zu viel**

Wie man  
dem Grübeln  
entkommt

**44**

Fragen für  
guten  
Small Talk

So kommt man  
ins Gespräch

**Hier fängt der  
Sommer an!  
Mode für  
die Ferien**

**LIEBE**

Sie: **Deko-Queen**  
Er: **Design-Papst**  
Wenn Paare  
zusammenziehen...

*Auf dem Cover:*  
Natalie Portman

**Auftanken  
und  
runter-  
kommen**

Frauen über Glücksorte und  
Rituale, die ihnen Kraft geben





# Mail an Yvi



Beauty-Chefin  
Yvonne Beeg beantwortet  
Ihre Fragen

## Kann Lippenstift schlecht werden?

In der Regel haben Lippenstifte kein Verfallsdatum – für die Ewigkeit sind sie aber nicht gedacht. Die enthaltenen Öle und Wachse verlieren nach etwa zwei Jahren ihre Stabilität, erklärt Make-up-Artistin Lisa Wolff: „Unangenehmer Geruch und kleine Ablagerungen sind die Folgen. Verlängern lässt sich die Haltbarkeit, indem man Lippenstift kühl lagert. Und bitte nie in der Sonne liegen lassen. Gegen Bakterien schützt hygienisches Auftragen. Einfach etwas Farbe mit einem Kosmetik-Spatel abnehmen und anschließend mit einem Pinsel auf die Lippen auftragen.“

Yvis  
Favorit  
im Juli



## Muntermacher für müde Augen

Meine Rettung, wenn die Nacht zu kurz war: das Serum „Farewell Puffy Eyes“ von Croma. Die Kombination aus Hyaluronsäure, Panthenol und Eschenrindenextrakt reduziert Schwellungen an den Lidern und lässt dunkle Schatten verschwinden. 120 Euro.

Vorher



Nachher



## Stimmt es, dass man sich hohe Wangenknochen operieren lassen kann?

Ja, den fragwürdigen Trend namens „Buccal Fat Removal“ haben Stars wie Bella Hadid beliebt gemacht. Das Ideal: ein schmales Gesicht mit definierten Konturen. Dafür wird in der Mundhöhle links und rechts ein Schnitt gesetzt und Wangenfett entfernt. Laut Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, dauert der Eingriff etwa 30 Minuten und ist relativ unkompliziert: „Die Mundschleimhaut verheilt gut, die Schwellungen sind nach ein, zwei Stunden weg. Aber wie bei jeder OP gibt es Risiken. Zudem verliert das Gesicht mit dem Alter von allein an Fülle. Wegen des Eingriffs kann es dann eingefallen und vorgealtert aussehen.“



## Was ist der Unterschied zwischen trockener und dehydrierter Haut?

Trockene Haut ist ein Hauttyp, dem es an Fett im Gewebe fehlt. Dehydrierte Haut hingegen ist ein Zustand, der unabhängig vom Hauttyp auftreten kann und mit Feuchtigkeitsmangel zu tun hat – zum Beispiel wenn die Schutzbarriere der Haut verletzt ist und übermäßige Feuchtigkeit entweicht. Wichtig ist dann eine milde, durstlöschende Pflege. Meine Favoriten: „Hydration Flow Moisturizing Skin Guardian Cream“ von Kenzoki, 44 Euro, „Hyaluron Serum“ von Prof. Dr. Steinkraus, 78 Euro, und „Radiance Protection Mist“ von Royal Fern, 48 Euro.

*Yvonne Beeg ist seit über 20 Jahren im Beauty-Business und kennt sämtliche Tiegel, Trends und Tricks. Was möchten Sie wissen? Schreiben Sie einfach an [mailanyvi@myself.de](mailto:mailanyvi@myself.de).*