

# care

BY  
REVIDERM

Sommer  
edition  
2020

Exklusives Mitnahme-Exemplar

## Viva la Diva!

Body Positivity  
à la Liz Taylor

## Baby in Sicht?

Was Mamas Haut  
jetzt wirklich  
braucht

---

## Von Moon Milk bis Sirtfood-Diet

Ernährungstrends  
im Check

---

## dossier

Lichtschutz und Moisturizing:  
neue Technologien, bessere Wirkung

## Glow to-go:

Monica Meier-Ivancan und der  
neue REVIDERM Sommerlook

# Sommer 4.0

# news & stories

## Alles dabei!

Gleich vormerken: Die limitierte Edition enjoy the sun gibt es jetzt bei Ihrer REVIDERM Expertin. In der praktischen Beauty-Bag steckt alles, was die Haut im Sommer braucht: OPC age control Tabletten, um sie von innen zu stärken, solar skin shield SPF 30 für den täglichen Schutz, sun protect\* SPF 50 für Kaiserwetter und empfindliche Zonen, beach serum für Feuchtigkeit beim und nach dem Sonnenbaden und after solar repair für die Regeneration. Fehlt nur noch die Sonne.

**Spezialisten gesucht?** Die drei REVIDERM Pakete moist & age control, daily skin protection sowie sun care & after sun erfüllen gezielte Lichtschutzwünsche.



Limited Edition

Der Sommer kann kommen! In der Beauty-Bag enjoy the sun steckt alles, was die Haut bei Sonne braucht.



**Böses Ende**  
Flüssigsilikon als Faltenfüller ist lange passé, sorgt aber immer noch für Ärger. Einen Rekord melden Ärzte aus Taiwan: Eine Patientin entwickelte 22 Jahre nach einer Injektion eine Autoimmunerkrankung. Das beweist, wie kritisch wir auch heute in Bezug auf Füllermaterialien bleiben sollten!

## KOPFSACHE

Schönes Haar gefällig? Diese 2020er Innovationen gefallen uns besonders gut:  
 • **der Farbtrend „Illuminage“**, eine Freehand-Technik für ultranatürliche, individuelle Looks. Die Farbe wird so gesetzt, dass ein leuchtender Rahmen fürs Gesicht entsteht. In Wella-Salons.  
 • **Shyne, ein semipermanentes Glossing für zu Hause.** Wie eine Kur auftragen, dann hat man für zehn Haarwäschen glänzende Akzente. Kommt von einem Berliner Start-up, funktioniert super. Über [www.myshyne.com](http://www.myshyne.com).



## Neue Ernte

Kostbares Duftöl aus Primofiore-Zitronen trifft auf Grapefruit-Blüten und Treibholz: Wer noch den Duft dieses Sommers sucht, sollte „A Girl in Capri“ von Lanvin probeschnuppern. We love it. 50 ml ca. 49 Euro, ab Mai

## OFFENE WORTE

MANCHE INNOVATIONEN WIRKEN – ANDERE NICHT. BEI DER JAHRES-PRESSEKONFERENZ DES MÜNCHNER HAUT- UND LASERZENTRUMS AN DER OPER VERRIETEN DIE ÄRZTE, WAS DIE TOPS UND FLOPS 2019 WAREN.

**Dr. Christian Merkel**  
 TOP: Skinbooster! Flächige Mikro-Injektionen für mehr Glow wirken wirklich Wunder.  
 FLOP: der Hyaluronpen. Alle haben ihn benutzt, aber es gab mehr Ärger als Freude.



**Dr. Hans-Peter Schoppelrey**  
 TOP: Liposuktion mit Laser – it works! Schöne Silhouette und straffe Haut nach einem Eingriff.  
 FLOP: Ganzkörper-Kryokammer-Treatments. Der Kurztrip in die große Kälte bringt bei weitem nicht, was versprochen wird.



**Dr. Stefan Duve**  
 TOP: Fadentechnik Ü60, auch nach Liftings. Fäden, die mit Hyaluronsäure ummantelt sind, ermöglichen Top-Ergebnisse.  
 FLOP: Fadentechnik gegen Dehnungsstreifen. Die Hoffnung war groß, aber hier versagen Fäden.



## Gegen Durchhänger

Nichts gegen glattes Haar, aber voluminöse Wellen sind der Hingucker schlechthin. Von T3 kommt ein neues Tool, um sie schonend und effizient herbeizuzaubern: samtummantelte Wickler mit keramischem Heizelement, die mit passenden Clips sicher und sauber befestigt werden. Nach zehn Minuten hat man volle, glänzende Wellen. „Volumizing Hot Rollers Deluxe“, 8er-Set, ca. 135 Euro



## Keine Bagatelle

Sich von einem Pickel den Tag nicht verderben lassen: Leichter gesagt als getan. Spanische Wissenschaftler haben untersucht, wie Akne die Körperwahrnehmung beeinflusst. Dabei kam heraus, dass jeder zehnte Aknepatient ein verzerrtes, krankmachendes Bild von sich hat (Fachbegriff: körperdysmorphe Störung). Allgemein geht man von einer niedrigeren Quote aus, nämlich von rund zwei Prozent Betroffenen. Ein weiteres Argument dafür, eine beginnende Akne ernst zu nehmen und bei dermatologischen Experten um Rat zu fragen!

## Blau machen

Nichts für jeden Tag, aber ein schöner Trend für Momente, in denen man Blicke anziehen will: Lidschatten dick auftragen, aber nicht sanft verblenden, sondern schmal und akzentuiert. Besonders angesagt sind Blautöne von Ultramarin bis Himmelblau.



**Stoff für Trendforscher:**  
 REVIDERM Mineral Duo Eyeshadow Nuanze GR22 cleopatra

„Ich habe das Gefühl, stets jünger aussehen zu müssen, als ich eigentlich bin.“

16% 25–39 Jahre

14%: 40–59 Jahre 11%: 60–75 Jahre

Quelle: aktuelle Umfrage im Auftrag von Eucerin. Befragt wurden 3.001 Frauen.

# news & stories



## BITTE ZUGREIFEN

Endlich ein Donut, der guttut: Der „Handgrip“ ist ein Mini-Trainer für alle, die viel mit den Händen arbeiten. Einfach nach Lust und Laune drücken, das trainiert die Muskeln und hilft nebenbei, Stress abzubauen. Decathlon, ca. 3 Euro

## Echt cool

Wer kurz vor einer Mahlzeit einen halben Liter kaltes Wasser trinkt, könnte deutlich an Gewicht verlieren. Japanische Forscher haben Probanden Wasser mit Temperaturen von 2, 37 oder 60 Grad Celsius trinken lassen und sie eine Stunde später an ein „All you can eat“-Buffet gebeten – mit der Aufforderung, so viel zu essen, bis sie sich wirklich satt fühlten. Die 2-Grad-Gruppe nahm verglichen mit der 37-Grad-Gruppe 19 Prozent weniger Kalorien zu sich, der Unterschied zur 60-Grad-Gruppe betrug gar 26 Prozent. Den Grund vermuten die Forscher darin, dass kaltes Wasser die Magen-Darm-Aktivität zu senken scheint.



„Calm“ kommt aus Portugal: Steingutserie von Butlers (ab ca. 5 Euro)

## Aufgetischt

Jaaa, wir alle haben volle Küchenschränke. Aber so ein Satz frischer Teller und Bowls macht einfach Appetit auf leckere, leichte Mahlzeiten. Also: Why not?



## App in die Küche

Ganz schön smart: Der „Hotpan Comfort“-Topf kommuniziert über Bluetooth via App mit Smartphone bzw. Tablet und meldet sich, sobald die Herdtemperatur geändert werden muss oder das Essen gar ist. Kuhn Rikon, ab ca. 209 Euro

Foto: iStock.com/figStudio

## NACHGEFRAGT

3 FRAGEN AN DIANA HELFRICH, APOTHEKERIN, JOURNALISTIN UND AUTORIN DES BUCHES „ICH GLAUB, ICH HAB DA WAS FÜR SIE“

### Worum geht's in Ihrem Buch?

Jeder wird mal krank und nicht immer geht man gleich zum Arzt. Selbst der gesündeste Mensch braucht mal eine Pille. Das Buch erklärt und bewertet frei erhältliche Arzneimittel und gibt Tipps zur Selbstmedikation.

### Googelt man so etwas nicht eher?

Gesundheitsinformationen sind heute nur einen Klick entfernt, das stimmt, aber es ist oft nicht leicht, sie einzuordnen. Das Netz ist voll von Widersprüchen, oft ist nicht einmal klar, wer der Absender der Info ist.

### Man könnte in der Apotheke nachfragen.

Ja, aber für eine ausführliche Beratung ist da nicht immer Zeit, und wer mag sich schon vor Fremden über eine Hämorrhoiden-Salbe aufklären lassen?



„Ich glaub, ich hab da was für Sie“, Diana Helfrich, erschienen bei Mosaik, 15 Euro

## STARK GEGEN HAUTSTRESS

Wenn's im Home-Office heiß hergeht und die Hände vom vielen Waschen ganz ausgetrocknet sind, braucht die Haut starke Helfer. Unsere REVIDERM Tipps für diese stressigen Zeiten: die reichhaltige Tagescreme OPC cream forte und die schützende Anti-Aging Handcreme OPC hand impressions. In beiden Produkten wirkt eine Radikalschutz-Formel mit konzentriertem OPC gegen Zellstress, in der Handcreme verleihen zusätzlich Seidenproteine der Haut einen pflegenden und schützenden Film.



„Solidarität ist das höchste Gebot“, so spendete Dominik Bauermeister, CEO Reviderm, 1.300 Handcremes an das Pflegepersonal der Haunerischen Kinderklinik und den Verbund München Klinik.



## Ein straffes Programm

Wurde die ultimative Waffe gegen Cellulite gefunden? Ein neuer, Kollagen abbauender Wirkstoff macht Hoffnung. In den USA ist er schon zugelassen, pikanterweise als Mittel gegen Penisverkrümmung. Einige klinische Studien zeigen aber auch eine gute Wirkung gegen Cellulite. Weitere Studien laufen auf Hochtouren. Sind sie erfolgreich, ist eine US-Zulassung einer Anti-Cellulite-Spritze noch 2020 denkbar.



## HIIT

Sieht aus wie ein „Hit“ mit Schreibfehler, ist aber ein extrem effizienter Fitness-Booster: HIIT Workout steht für „high-intensity interval training“, sprich Intervalltraining mit maximalen Belastungsspitzen.

## Under Pressure

Wann mit Sport anfangen, wenn nicht jetzt? Um Beschwerden durch Überlastung vorzubeugen, empfehlen sich Kompressionsbänder und Tapes. Sie verbessern die Durchblutung und unterstützen die Regeneration der Muskulatur. Ganz neu gibt es solche Helfer von Hansaplast. Resenplus: Die korrekte Anwendung ist auf einen Blick verständlich erklärt. Im Fachhandel, ab 7 Euro

# news & stories



**Blattgold**  
Yann Arthus-Bertrand kennt man durch den Film „Die Erde von oben“. Für sein neues Werk „Woman“ hat er vom Kongo bis Mosambik, von Afghanistan bis Syrien Frauen getroffen und porträtiert. Jetzt ist das Buch zum Film (Knesebeck, 221 Seiten, 30 Euro) erschienen. Keine leichte Lektüre, aber absolut lesenswert und wunderbar anzuschauen.

## Blue Note

„Classic Blue“ ist laut den Farbpapsten von Pantone die Farbe des Jahres 2020. Wer dabei sein will, ohne gleich ganz blau zu machen: Wie wär's mit einem knalligen Akzent?



Badeanzug im 80s-Look, Bonprix, ca. 28 Euro



Brille In Style, gesehen bei Apollo, um 200 Euro



Tasche Le Sac, www.liliradu.com, ab 250 Euro



Extensions in Classic Blue, Great Lengths, je Strähne ab ca. 8 Euro

Foto: Great Lengths



Slouchy Jeans von Bonprix, ca. 30 Euro

## WEIT HERGEHOLT

Natürlich können wir auch im Sommer 2020 Boyfriend-, Mum- oder Skinny Jeans tragen. Aber der letzte Jeans-Schrei soll „slouchy“ (englisch für schlapper) sein. Hohe, schmale Taille, sehr weite Beine, am Fuß eng.

## BITTE ANPACKEN

Was kommt im Bereich Living, was geht? Auf der Frankfurter Ambiente-Messe fielen zwei Themen rund um Nachhaltigkeit auf, meldet der Branchendienst Livingpress. **Eindeutig out:** Vintage-Möbel, also auf alt getrimmte, in der Regel aber kurzlebige Billigware. **Eindeutig in:** Upcycling und DIY, also die eigenhändige Aufbereitung alter Möbelstücke.



## #goldiglovesyas

Lieblingsteil gesucht, aber bitte keine Allergieware von der Stange? Da hätten wir einen Tipp: Im Mai öffnet [www.goldigshop.de](http://www.goldigshop.de) seine virtuellen Pforten. Hier gibt es die Auswahl aus den Goldig-Boutiquen in Köln und Hamburg, aber zusätzlich die handverlesene Kollektion goldiglovesyas, die Goldig-Inhaberin Anna Wolfers gemeinsam mit dem dänischen Label YAS entwickelt hat.



**Rock me, Baby**  
Anna Wolfers in einem Kleid aus der goldiglovesyas-Kollektion (ca. 90 Euro).  
Erhältlich ab 07.05. unter [goldigshop.de](http://goldigshop.de) sowie in den Stores:  
Marktstraße 143, Hamburg, und Friesenwall 32-36, Köln

## BESSER SHOPPEN

„Fast fashion“, sprich Billigmode mit kurzer Lebensdauer, ist umweltschädlich – das weiß jeder. Von der TU Berlin kommt jetzt eine Studie über die Ökobilanz eines schlichten weißen Baumwollshirts, die diese These untermauert. Vom ökologischen Fußabdruck eines Shirts entfallen nur 27 Prozent auf die Waschgänge, während 73 Prozent durch Herstellung, Vertrieb und Entsorgung verursacht werden. Also: lieber Qualität kaufen und länger nutzen.

### Ökologischer Fußabdruck eines T-Shirts



- 9 % Trocknen**  
(10 % der Wäsche werden im Wäschetrockner getrocknet)
- 8 % Waschmittel**  
T-Shirt 44 Mal waschen (die durchschnittliche Lebensdauer)
- 7 % Energie**  
für 44 Waschgänge
- 2 % Herstellung**  
der Waschmaschine
- 1 % Rest**

## Brauen-Mode

Die Augenbraue von Welt wird nicht nur gezipft, sondern auch laminiert. Echt! „Eyebrow Lamination“ ist in den USA ein echter Hype. Eine Keratin-Laminierung soll u.a. Glanz erzeugen und die Härchen in der optimalen Position bändigen.



## Star an Bord

Gwyneth Paltrow sticht am 26.8.2020 mit ihrer Lifestyle-Marke goop in Barcelona in See, und wir können dabei sein. Zumindest theoretisch. Beim elftägigen „goop at sea“-Turn auf dem Celebrity-Kreuzfahrtschiff können Gäste nicht nur Lebenskunst à la Gwyneth lernen, sondern den Star höchstpersönlich treffen. Vorausgesetzt, sie haben eine Luxussuite gebucht und zusätzlich rund 750 Dollar Kursgebühr entrichtet – die Bedingungen, zu denen der Hollywoodstar Nachhaltigkeit lehrt.

## Selfie de luxe

Fotofieber, aber richtig: Noch bis zum 31.8. lädt die Berliner „WOW! Gallery“ in einem alten Warenhaus in 25 inszenierten Räumen mit eigenem Fitting- und Styling-Bereich dazu ein, das ultimative Selfie von sich, seiner Familie oder den Freunden zu schießen. Man bucht vorab einen Slot (90 oder 120 Minuten) und bei Bedarf Support durch Stylisten und Fotografen. Tickets ab 29 Euro, Infos unter [thewowgallery.de](http://thewowgallery.de)



Foto: The WOW! Gallery



Laufschuh „Kalenji“, Decathlon, ca. 60 Euro

**Wir steh'n drauf**  
Unser Lieblings-Schuhrend für den Sommer: Sneaker in Pastelltönen. Perfekt für einen leichtfüßigen Tanz in den Mai.



Ledersneaker „Bilbao“, HASSIA, ca. 145 Euro

# dossier Sommer 4.0

**Glaukt man dem britischen Wetterdienst, erwartet uns ein heißer Sommer. Ob die Prognose stimmt, steht in den Sternen, aber das steht fest: Noch nie war Hautschutz so smart wie heute.**

---

Der Redaktionsschluss für diese CARE liegt Mitte März. Noch ist der Gedanke, mal eben in Flipflops zum Bäcker zu huschen, blasse Theorie. Aber dennoch – allein der Gedanke an die warmen Monate fühlt sich an wie der letzte Schultag vor den großen Ferien. Zuckersüß! Das hat knallharte biochemische Gründe. Licht gibt den Takt an für unsere innere Sonnenuhr, vor allem durch seine positive Wirkung auf das Gute-Laune-Hormon Serotonin. Das wurde in den letzten Jahren angesichts steil ansteigender Depressions-Diagnosen genau untersucht. Licht gilt mittlerweile als Top-Therapeutikum gegen die Volkskrankheit – und selbstverständlich spüren auch Gesunde seine Wirkung.

Allerdings verknüpft jeder Gesundheitsbewusste mit der Sonne zu Recht auch das Thema Hautschäden. Ein Dilemma? Nicht mehr, denn in der neusten 4.0-Version kann kosmetischer Lichtschutz nicht nur vor UV-B-, UV-A- und IR-A-Stress schützen, sondern erstmals schadhafte DNA in der Haut aufspüren und vor ihren Schäden schützen. Klingt wie ein Science-Fiction, ist aber Realität! Über den

langen Weg bis hin zu diesem smarten Hautschutz, den richtigen Umgang mit den Produkten und weitere News rund um Haut, Sonne und Kosmetik berichten wir ab S. 16.

Auch beim Thema Hautfeuchtigkeit kann anspruchsvolle Dermokosmetik mit Neuigkeiten auftrumpfen. Vorbei die Zeiten, in denen auf trockene Haut mit 08/15-Rezepten reagiert wurde. State of the Art sind heute sogenannte Regulatoren, sprich Stoffe, die als Vorstufe körpereigener Feuchthaltefaktoren nachhaltig Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Neugierig? Mehr zum Thema ab S. 22.

Ab S. 24 gehen wir einen Schritt zurück, und zwar in eine Zeit, in der Frauen „Body Positivity“ lebten, statt über sie zu bloggen. Und dann hätten wir noch ein paar Vorschläge für Hautpflegeprogramme (S. 27) und It-Pieces, die selbst in der norddeutschen Tiefebene tropisches Urlaubsflair verbreiten (S. 28). Her damit – und dann: ab ins Vergnügen, egal ob Festival oder Freibad, Baggersee oder Beach. Wir können es kaum erwarten. ■



# Es werde Licht

**Lichtschutzcremes versprechen Sonnengenuss ohne Hautschäden. Doch erst die jüngste Generation kluger Lichtschutzmittel hält dieses Versprechen – aber nur dann, wenn man sie richtig anwendet.**

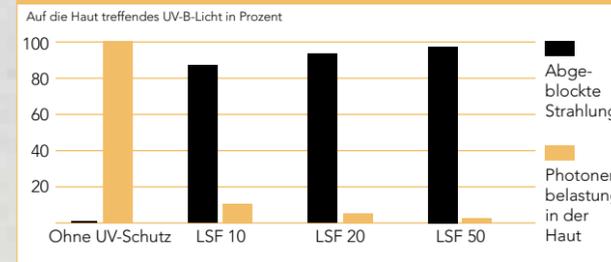
**A**uf wenige Dinge ist Verlass, aber diese Regel zieht: Das Besondere ist begehrlieh. In der Renaissance schluckten die Damen und Herren bei Hof Quecksilber und Arsen, um möglichst blass aus der feinen Wäsche zu gucken. Am Hofe des Sonnenkönigs schmierte man sich hochgiftiges Bleiweiß auf die Haut, vornehme Fräuleins des Biedermeier setzten auf rigide Essigkuren. Hauptsache, man sah nicht aus wie ein Feldarbeiter.

Das Ende dieser farblosen Ära kam 1923. Coco Chanel, bereits zu Ruhm gelangt, sorgte nach einem Tag auf einer Yacht mit sonnengeküsstem Teint in Cannes für Furore. Die einen rümpften die bleiche Nase, die anderen – etwa die „Vogue“, die es damals schon gab – feierten Cocos unerhörte Bräune als Fashion-Statement. Der Siegeszug der Sonnenanbeter begann, Luftbäder, Freikörperkultur, Strandleben und die so gebräunte Haut wurden plötzlich très chic. Weil die Haut die neue Mode mit Sonnenbränden, Spannungsgefühlen und Fältchen quittierte, Bräune aber hip blieb, brach die Ära der Sonnenkosmetik an. ▶



Immer noch ein Hingucker: Tief gebräunte Haut ist einfach schön anzusehen. Aber ohne klugen Lichtschutz zahlen wir für diese Schönheit einen hohen Preis.

**50 gewinnt – was UV-B-Filter leisten: So viel Sonne dringt in die Haut**



Zunächst sollten Öle nur vor Austrocknung schützen, Ende der 30er Jahre kamen die ersten UV-B-Filter zum Einsatz. Wie stark sie waren, wusste niemand so ganz genau: Erst in den 70er Jahren begann man, den Lichtschutzfaktor mit

wissenschaftlichen Methoden zu bestimmen und auf Sonnenprodukten anzugeben. Die erreichten Werte wirken aus heutiger Sicht allerdings lächerlich: LSF 6 galt als das Nonplusultra.

Mit den 80er Jahren kam dann die Ära einer ganzjährig zur Schau gestellten Bräune. Die Reichen setzten auf Fernreisen, die weniger Betuchten auf die Flatrate im Sonnenstudio – was dazu führte, dass man die Kombination aus graubraun gebrannter Haut und Neonfarben nicht nur an Stränden, sondern auch im Winter in der Stadt zu sehen bekam. Dermatologen schlugen schnell Alarm und ersannen für das Phänomen den Begriff der Tanorexie, sprich: Bräunungssucht.



**Sicherer Rundum-Schutz: REVIDERM invisible sun oil spray SPF 50**

- ✓ Körperspray
- ✓ Extrem leicht verteilbar, zieht schnell ein
- ✓ Leistungsfähige Lichtschutzformel mit UV-B-/UV-A-Breitbandfiltern, innovativer Infrarot-Technologie, Radikalschutz
- ✓ Vitamin E als Zellschutzvitamin fördert den antioxidativen Effekt
- ✓ Selbst bei hypersensibler, zu Mallorca-Akne und Allergien neigender Haut ausgezeichnet verträglich

Zu Beginn der 90er atmeten Sonnenkinder kurz durch, gab es doch endlich starken Lichtschutz mit chemischen und physikalischen Filtern, der verlässlich vor UV-B-Strahlen und damit vor Sonnenbrand bewahrte. Der Traum vom sorglosen Sonnen war aber schnell ausgeräumt: Es wurde klar, welchen Beitrag die nach wie vor ungehindert in die Haut eindringenden UV-A-Strahlen an der Entstehung von Hautalterung und Krebs haben. Logische Konsequenz: Produkte, die einen dem UV-B-Faktor angepassten UV-A-Schutz boten.

Dass auch langwelliges Infrarotlicht (IR-A) der Haut schadet, lernten wir dann zu Beginn der 2000er. Jetzt antwortete die Kosmetikindustrie mit Stoffen, die nicht nur gegen kurz- und langwellige Strahlen, sondern zusätzlich gegen ihr schädliches Tun zielten: Es wurden langzeitstabile Antioxidantien entwickelt. Diese Radikalfänger-Cocktails gelten seither als bestes Mittel gegen IR-A-Schäden.

Doch trotz allen Fortschritts beklagten Forscher das Paradoxon, dass zwar einerseits Produkte zum Lichtschutz munter benutzt wurden, andererseits aber die Zahl der Hautkrebserkrankungen kontinuierlich anstieg. Für dieses Phänomen zeichnen zwei Akteure verantwortlich, vermuten die Fachleute. Zum einen wir Menschen: Viele Untersuchungen beweisen, dass wir zu spärlich, zu lückenhaft und mit zu niedrigem Schutzfaktor agieren. Wer sich mit neuschneeweiß Haut in die Frühsommer-sonne legt, bräuchte 50 Milliliter Creme, um den ausgelobten Schutzfaktor zu erreichen. Benutzt wird aber nur ein Bruchteil, wobei regelmäßig Partien wie die Innenseite der Arme, der Randbereich der Badebekleidung, Rücken und Haaransatz leer ausgehen. Und selbst dort, wo wir cremen, geizen wir so sehr, dass die UV-Filter keine lückenlose Schutzschicht bilden können.

Hinzu kam die deutliche Erkenntnis, dass zwischen der gefühlten und der faktischen UV-Belastung oftmals Wel-

Auch Sonnenpflege unterliegt Trends. Erst UV-Schutz, dann Lichtschutz, dann Multifunktionsschutz – der Anforderungskatalog steigt.

Sonnenpflege im Wandel				
UV-Schutz-Generation	1.0	2.0	3.0	4.0
Marktreife	Ca. 1930er Jahre	Mitte 1990er	Mitte 2000er	2020
Leistung	UV-B-Schutz	Plus UV-A-Schutz	Plus IR-A-Schutz	Plus DNA-Repair
Wirkstoffe	UV-B-Filter	Breitbandfilter (UV-A und UV-B)	Langzeitstabile Antioxidantien	Zell-Reparaturstoffe

Foto: YuriyZhuravov/Shutterstock.com



ten liegen. Im Jahresurlaub am Strand wird an Lichtschutz gedacht, bei der Gartenarbeit daheim nicht. Dabei macht die alltägliche Lichtbelastung den Löwenanteil dessen aus, was unsere Haut durch die Sonne auszubaden hat. Zudem schätzen die allermeisten die Stärke des Sonnenlichts falsch ein. Oft wird Wärme mit UV-Stress gleichgesetzt, was grundverkehrt ist – fragen Sie dazu einmal Skifahrer, die ungeschützt auf Gletschertour gegangen sind... Auch leichte Wolkendecken entpuppen sich als echte Falle für die Haut. Sie schützen nämlich nicht vor der Sonne, wie gerne angenommen wird, sondern verstärken durch Reflexion ihren Input.

Die verlässlichste Quelle für eine korrekte Einschätzung der Belastung ist der UV-Index (kurz UV-I), den das Bundesamt für Strahlenschutz ermittelt. Er beziffert auf einer Skala von 1 bis 12 die Kraft, mit der UV-Strahlung einen Punkt auf der Erde erreicht. Dabei werden nicht nur naheliegende Punkte wie Tages- und Jahreszeit berücksichtigt, sondern auch Höhe, Breiten- und Längengrad, Wetter und Faktoren wie Schwankungen in der Ozonschicht. Daraus folgt, dass der UV-I die verlässlichste Informationsquelle für die zu erwartende UV-Belastung ist. Nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation WHO braucht man bei einem UV-I bis 3 keinen Schutz. Bei einem UV-I von 4 bis je nach Hautkolorit 7 oder 8 hilft kosmetischer UV-Schutz. Bei höheren Werten empfiehlt die WHO, nicht in die Sonne zu gehen.

**Tipp:** Zahlreiche Apps helfen, den aktuellen UV-I jederzeit abzurufen (z. B. „UVLens“ und „UVI Mobile“ für Android, „UV Index Widget“ für iPhones)

Neue Untersuchungsmethoden offenbarten zudem, dass Sonnengenuss auch bei korrekter Verwendung von hohem UV-A-, UV-B- und IR-A-Schutz Hautschäden nach sich ziehen kann. Die neuste Version von Lichtschutz-Produkten geht deshalb noch einen Schritt weiter. Forscher haben Enzyme gefunden, die von Lichtschäden an der DNA angezogen werden und die schadhaften Teile der

Gene quasi ausschneiden. „Solche Endonukleasen ersetzen die Bruchstellen durch neu synthetisierte, intakte Teile“, erklärt Dr. Sabine Gütt, Kosmetologin und REVIDERM Expertin. Sonnenschutz 4.0 schirmt die Haut also bestmöglich vor UV-A- und UV-B-Strahlen ab, neutralisiert durch IR-A generierte Radikale und bietet darüber hinaus durch Reparatur-Enzyme eine weitere, smarte Verteidigung gegen bedrohliche Schäden an der Erbsubstanz der Zellen. „Das verstärkt die hauteigene Reparaturleistung, die mit steigendem Alter abnimmt.“

Damit die neuen Hochleistungsprodukte ihren Zweck erfüllen, müssen auch sie korrekt angewendet werden. Die beste Sonnencreme kann dort, wo sie nicht aufgetragen wurde, nichts bewirken, und einem rubbelnden Handtuch hält auch UV-Schutz 4.0 nicht stand. Aber trägt man die neuen Lichtschutz-Formulierungen üppig und wiederholt auf, geht in Erfüllung, was Menschen sich schon immer wünschen: Das Besondere wird greifbar. Für uns ist das eine schöne, zarte Bräune – ohne Hautschäden. ■



**Bei hoher UV-Belastung:  
REVIDERM sun protect\* SPF 50**

- ✓ Für jeden Hauttyp
- ✓ Leicht verteilbar, zieht schnell ein
- ✓ Leistungsfähige Lichtschutzformel mit UV-B-/UV-A-Breitbandfilter und innovativer Infrarot-Technologie
- ✓ Mit DNA Reparatur Enzymen
- ✓ Beugt Zellschäden und Pigmentflecken vor
- ✓ Wirkt effizient UV-indizierter Hautalterung und Falten entgegen
- ✓ Schützt vor freien Radikalen
- ✓ Strahlender Teint dank Glow-Effekt

**Bei mittlerer Belastung:  
REVIDERM solar skin shield SPF 30**

- ✓ Für jeden Hauttyp
- ✓ Leicht verteilbar, zieht schnell ein
- ✓ Leistungsfähige Lichtschutzformel mit UV-B-/UV-A-Breitbandfilter und innovativer Infrarot-Technologie
- ✓ Anti-Aging Protector schützt die kollagenen Fasern in der Sonne
- ✓ Beugt Zellschäden und vorzeitiger Hautalterung vor
- ✓ Schützt vor freien Radikalen und UV-induzierter Hautalterung

**Für jeden Tag:  
REVIDERM daily sun screen SPF 20**

- ✓ Für jeden Hauttyp
- ✓ Ultraleichte Textur, zieht schnell ein, legt sich als transparenter Film über die Tagespflege
- ✓ Leistungsfähige Lichtschutzformel mit UV-B-/UV-A-Breitbandfilter und innovativer Infrarot-Technologie
- ✓ Hyaluron schützt präventiv vor Haut- und Zellschäden
- ✓ Schützt vor freien Radikalen und UV-induzierter Hautalterung

**Die REVIDERM sun care Produkte sind duftstofffrei, hochverträglich, auch bei sensibler Haut.**

**DIE SCHATTENSEITEN VON LICHTSCHUTZ**

LICHTSCHUTZFILTER STEHEN IN DER KRITIK, ALLERGIEN ZU BEGÜNSTIGEN, DEN HORMONHAUSHALT ZU BEEINFLUSSEN, RADIKALE ZU BILDEN UND DIE UMWELT (OZEANE, KORALLEN) ZU SCHÄDIGEN. ABER: UV-FILTER IST NICHT GLEICH UV-FILTER. FÜR JEDES DER GENANNTEN PROBLEME SIND NACH GEGENWÄRTIGEM STAND DER FORSCHUNG EINZELNE, ABER NICHT ALLE FILTER VERANTWORTLICH. WER SEINE HAUT, SEINE GESUNDHEIT, DIE UMWELT UND DIE SONNE LIEBT, SETZT DAHER AUF EINEN HOHEN LSF MIT VERTRÄGLICHEN FILTERN.

Foto: Redchanka/Shutterstock.com

Foto: verona studio/Shutterstock.com

# Der perfekte Sundowner

*Sonne trocknet die Haut aus, das weiß wohl jeder. Weniger bekannt ist, dass es keine Pauschallösung gibt. Smarte Pflege löscht den Hautdurst mit maßgeschneiderten Drinks – auch am Körper.*

Einfache Antworten auf komplexe Probleme sind zwar bequem, doch ob sie zum Ziel führen, ist Glückssache. Wer seine Hautgesundheit nicht Fortuna überlassen will, lässt die x-beliebige Feuchtigkeitscreme besser links liegen und schaut erst einmal, weshalb die Haut spannt, sich schuppt, rau aussieht oder womöglich juckt. Die Mühe lohnt, denn der Feuchtigkeitsgehalt der Haut ist einer der wichtigsten Parameter für ihre Gesunderhaltung und damit für ihr schönes, glattes, pralles Aussehen. Ist er zu niedrig, kommen grundsätzlich verschiedene Ursachen in Frage – und auch die Sonne spielt eine wichtige Rolle.

## Hausgemachte Probleme

Wer unter Spannungsgefühlen und Feuchtigkeitsmangel leidet, sollte in erster Instanz seine Reinigungsgehnheiten überprüfen. Das gilt vor allem fürs Gesicht, betrifft aber auch den Körper. Immer wieder mahnen Experten, dass wir übertrieben reinigen, vor allem, weil ungeeignete, viel zu aggressive Produkte zum Einsatz kommen oder durch tägliche und ebenso ausgiebige wie heiße Duschen körpereigene Feuchthaltefaktoren

im Abwasser enden. Doch schon allein der Kontakt mit Leitungswasser stellt die Haut vor Aufgaben, da Wasser zum einen durch physikalische Hintertürchen die Haut dehydriert und zum anderen ihren pH-Wert aus dem sauren Wohlfühlbereich katapultiert.

## In die Wiege gelegt

Umgangssprachlich ist „trockene Haut“ ein Allerweltsproblem. Experten nutzen den Terminus aber anders, sie bezeichnen damit die so genannte Sebstase. Dieser Fachausdruck bezeichnet eine deutliche Minderung sowohl der Talg- als auch der Feuchtigkeitsproduktion. Häufig ist sie genetisch bedingt ist oder sie tritt als natürliche Folge der Alterung ein. An den Genen bzw. dem Jahrgang können wir zwar wenig ändern, doch mit gezielter Pflege lassen sich die Folgen nachhaltig lindern. Einer reinen Feuchtigkeitscreme gelänge dies nicht: Sie kann zwar kurzfristig die hauteigenen Depots auffüllen, aber niemals auf die Schaltstellen der Sebstase Einfluss nehmen.

## Wenn alles verdampft

Anders ist die Lage bei feuchtigkeitsarmer oder dehydrierter Haut. Sie betrifft weit mehr Menschen, als man gemeinhin annimmt – übrigens oft auch jene, die unter Fettglanz durch eifrige Talgdrüsen leiden, aber dennoch feuchtigkeitsarme Haut haben können (Fachbegriff für dieses paradoxe Problem: Seborrhoea sicca). Das Kernproblem ist anders als bei der Sebstase kein Mangel an Fett, sondern ein Mangel an Natural Moisturizing Factors (NMFs). So bezeichnet man eine Gruppe von wasserbindenden Substanzen wie Harnstoff, Milchsäure und Aminosäuren, die der Körper stetig bildet und in der Hornschicht ablagert. Sind sie ausreichend vorhanden, wird die körpereigene Feuchtigkeit durch die NMFs wie durch winzige Magneten in der Haut gebunden. Die häufigste Ursache für einen NMF-Mangel

dürfte falsche Reinigung sein, doch auch die Gene können mitspielen. Wenn das für die Ausbildung der Hautbarriere wichtige Protein Filaggrin (Vorläufer der NMFs) unzureichend oder gar nicht vorhanden ist, entsteht ein starker Feuchtigkeitsmangel. Besonders betroffen sind hiervon Neurodermitiker.

## Die Rolle der Sonne

Neben DNA-Schäden und daraus resultierenden niedrigschwelliger Entzündungsprozessen kann Sonnenlicht auf der Haut eine chemische Veränderung der Fettsäuren auslösen. Sie versagen in Folge nicht nur bei ihrem Job als Kittsubstanz der Barrierschicht, sondern werden selbst zu Problemen: Ungebremst können die bei Sonnenexposition unweigerlich entstehenden freien Radikale wertvolle Fettsäuren in schädliche Lipidperoxide umwandeln, die unsere Haut unter neuen oxidativen Stress stellen. Kommt jetzt noch die austrocknende Wirkung von Wasser – insbesondere von gechlortem Wasser – hinzu, kann selbst kerngesunde, normalerweise unproblematische Haut ihren lebenswichtigen Feuchtigkeitsgehalt verlieren.

## Das Problem an der Wurzel packen

Innovative dermokosmetische Rezepturen lösen die genannten Probleme nicht einfach durch passive Zufuhr von Feuchthaltesubstanzen, sondern sie arbeiten mit Regulatoren. Ein Lösungsweg führt z. B. über biomimetische Aminosäuren, die als Vorstufe der NMFs quasi Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Solche biomimetische Kosmetik ist der Schlüssel zu einem perfekten „Hautwasserspiegel“, weil sie die natürlichen Funktionen der Haut unterstützt. Könnte die Epidermis lächeln, sie würde es spätestens jetzt vor Freude tun. ■



**Eine echte Beauty-Bar: Solche Drinks kommen bei der Haut gut an!**

- 1. Für dehydrierte Körperhaut:** Die leichte, intensiv feuchtigkeitsspendende Körperlotion REVIDERM body hydrocalm mit biomimetischen Aminosäuren steigert die Wasserbindefähigkeit der Haut, wirkt antioxidativ und beruhigend.
- 2. Für einen durstigen Teint:** Die beruhigende, cremige REVIDERM calming hydro mask unterstützt die Wiederherstellung der Hautbalance.
- 3. Morgens – für alle Fälle:** Die Detox-Maske REVIDERM skin protection mask schützt das Gesicht vor urbanen Umweltbelastungen.
- 4. Für Sommerabende:** Die After-Sun-Emulsion REVIDERM after solar repair mit biomimetischem Repair-Komplex aktiviert die natürlichen Reparaturprozesse der Zellen, regeneriert Sonnenschäden, spendet intensiv Feuchtigkeit und kühlt aktiv.
- 5. Für Tage in der Sonne:** REVIDERM beach serum schützt mit einem innovativen Triple-Moist-Complex aus Hyaluronsäure und hautidentischen Feuchthaltefaktoren während des Strandtags nachhaltig vor Feuchtigkeitsverlust durch thermische Belastung.
- 6. Für gestresste Haut:** REVIDERM calming silver spray, beruhigendes SOS-Spray mit Mikro-Silber und einem neurokosmetischen Anti-Stress-Wirkstoff, lindert Juckreiz, wirkt antimikrobiell, lässt Irritationen und Rötungen schneller abklingen.

# Viva la Diva

*Adieu, Perfektionshunger! Am Beach dürfen Frauen wieder wie Frauen aussehen, Stichwort „Body Positivity“. Klingt neu, ist es aber nicht, wie ein Blick auf Hollywood-Legenden zeigt. Fünf Regeln, die wir von ihnen lernen können.*



Elizabeth Taylor, ca. 1954

## 2. Seid stolz auf eure Weiblichkeit.

Zweifache Oscar-Gewinnerin, erster Hollywood-Star mit Millionen-Gage – und Opfer des Jo-Jo-Effekts. Elizabeth Taylor trug mal Größe 36, mal Größe 44. Von Extra-Pfunden ließ sich die Legende aber nie den Wind aus den Segeln nehmen. Um es mit ihren Worten zu sagen: „Große Mädchen brauchen große Diamanten.“

**Was man sich merken kann: Stolz sieht in jeder Konfektionsgröße gut aus.**

Doris Day 1961  
in „Ein Hauch  
von Nerz“

## 3. Lasst euch nicht ins Beach-Bunny-Klischee zwängen.

„Frauen machen sich nur deshalb so hübsch, weil das Auge des Mannes besser entwickelt ist als sein Verstand.“ Wer hat's gesagt? Doris Day. Die Schauspielerin mit dem Image der adretten Sauberfrau war eine selbstbewusste, spitzzüngige Macherin, die sich nie auf ihr Dekolleté reduzieren ließ. Auch nicht im Pool.

**Was man sich merken kann: Frauen müssen nicht sexy sein. ▶**



## 1. Habt Spaß.

Schwer zu fassen, aber die im hautengen Kleid „Happy Birthday, Mr. President“ hauchende Marilyn Monroe war zu Beginn ihrer Karriere – noch als Norma Jeane Baker – einfach eine lebensdurstige, charmant unperfekte und freche Kalifornierin. Diese Unbekümmertheit, sagen ihre Biographen, war ein Teil ihres Erfolgsgeheimnisses.

**Was man sich merken kann: Wer Spaß hat, ist liebenswert.**

Brigitte Bardot 1962  
im Film „A Very  
Private Affair“



## 4. Traut euch.

Brigitte Bardot erfüllte mit ihrer ungezügelter Sinnlichkeit Männerträume, ja. Aber sie brach in der pruden Nachkriegszeit auch eine Lanze für die Frauen, weil sie eine für damalige Verhältnisse unerhörte Freiheit vorlebte – wovon etwas Teenager-Speck und die kleine Körbchengröße sie nicht ansatzweise abhalten konnten.

**Was man sich merken kann: Frauen dürfen sexy sein – wenn sie Lust dazu haben.**

007, Teil 1:  
Ursula Andress 1962  
im Bond-Klassiker  
„Dr. No“



Foto: imago images / Milestone Media, imago images / Cinema Publishers Collection

## 5. Vertraut auf eure Stärken.

Ursula Andress trägt in „Dr. No“ zum wahrscheinlich berühmtesten Bikini der Filmgeschichte ein Messer, segelt heimlich übers Meer, traut sich 007 die Stirn zu bieten und strotzt nur so vor Selbstvertrauen. Klar ist die junge Frau wunderschön, aber ihr Mut und ihre Selbstsicherheit krönen diese Schönheit.

**Was man sich merken kann: Aussehen ist nicht alles.**

## Seelen- und Hautschmeichler

*Egal wie alt oder wie  
durchtrainiert wir  
sind: Schöne Haut  
zieht immer an.  
Drei Strategien, sie  
zu bekommen.*



### 1. Daheim für die Kontur

Täglich angewendet kann Dermokosmetik das Bindegewebe stärken und die Fettverbrennung in der Haut positiv beeinflussen. Im REVIDERM body styler set sind zwei Spezialisten enthalten:

Das straffende, festigende Körperspray REVIDERM body styler lifting spray mit Triple-Lifting-Komplex glättet und strafft die Hautstruktur bei regelmäßiger Anwendung spürbar.

Im REVIDERM slimming fluid aktiviert ein Fat-Burning-Komplex mit L-Carnitin den Hautstoffwechsel, baut überschüssige Fetteinlagerungen ab und gleicht das Erscheinungsbild von Cellulite aus.

007, Teil 2:  
Halle Berry 2002  
in „Stirb an einem  
anderen Tag“



### Randnotiz

Halle Berry zeigt im Remake der „Dr. No“-Szene, wie extrem die ästhetischen Anforderungen an weibliche Körper zugenommen haben. Verglichen mit ihrem absolut makellosen Body sehen unsere fünf Diven fast durchschnittlich aus, oder wie man heute sagen würde: nicht unbedingt „instagramable“.

Was man sich merken kann: Wenn man trotz Jo-Jo-Effekt, kleiner Oberweite und echter weiblicher Kurven Hollywood-Ikone werden kann, worüber machen wir uns dann eigentlich Gedanken?

### 3. Intensivkur bei Ihrer Hautexpertin

Eine Body-Wrapping-Kur bei der Dermokosmetikerin ist eine schöne Lösung, die Silhouette und das Bikini-Feeling strandfein zu machen – ganz ohne Beauty-Doc. Optimale Shaping-Ergebnisse werden mit vier bis sechs Anwendungen bei Ihrer Hautexpertin im Abstand von maximal 14 Tagen erzielt. ■

### 2. Daheim für die Textur

Liebevoll gepflegte Haut ist frei von Verhornungen, eben, perfekt durchfeuchtet und samtig weich. Das REVIDERM smooth body duo hat, was es dazu braucht:

Das cremige REVIDERM body smoothing double peel wirkt doppelt. Granulat und Enzymkomplex lösen abgestorbene Hornzellen und geben den Zellen den Impuls, sich zu erneuern, ein Hydro-Komplex pflegt und durchfeuchtet die Haut.



Die REVIDERM Körperlotion (siehe auch S. 23) baut mit biomimetischen Aminosäuren nachhaltig die Wasserbindefähigkeit der Haut auf und macht sie geschmeidig und spürbar geglättet.

Foto: imago images / United Archives

# haut nah **Darf's ein bisschen mehr sein?**

Im Angebot: ein Bericht über die stärksten Beauty-Trends in Hollywood sowie wirklich sinnvolle Tricks und Tools aus der hohen Schule der Schönheit.

---

Seinen Scheitelpunkt hat der weltweite Feldzug gegen Falten und Fett wohl noch lange nicht erreicht. Auf dem Pariser „International Master Course on Aging Science“, kurz: Imcas, trafen sich Anfang Februar rund 13.000 Profis aus der Welt der Schönheit. Darunter erfahrene ästhetische Ärzte wie Dr. Stefan Duve, aber auch nicht ganz so souveräne Kollegen. „Da waren Ärzte, die haben vielleicht drei Mal einen Filler injiziert, aber gleich einen Vortrag gehalten“, berichtet der Münchner Dermatologe, der seit dem ersten Imcas Ende der 90er Jahre dabei ist.

Viele werdende Beauty-Profis dürften die knapp 2.000 Euro Eintrittspreis in der Hoffnung investiert haben, die Summe werde sich bald amortisieren – denn was neu ist, lockt Kunden an. Das lässt sich nirgends so gut beobachten wie in Hollywood: Angetrieben vom Konkurrenzdruck unterziehen sich viele Schauspieler immer absurderen,

exotischeren Treatments. Wir haben uns nach den stärksten Trends umgesehen und berichten ab S. 32 von teils skurrilen, teils lebensgefährlichen Moden.

Uneingeschränkt empfehlen können wir den Sunny Smoothie und das Tuna Tataki, frisch kreierte, gesunde Leckereien von REVIDERM Chefkoch Kai Grimm, die der Haut von innen helfen, Sonnenstress abzuwehren – nachzulesen ab S. 38. Auf S. 41 wird es trendig: Kennen Sie die Sirtfood-Diet oder „Moon-Milk“? Wir haben zusammengetragen, was in der Welt der Foodies gerade für Furore sorgt.

Ab S. 42 geht's wieder um Beauty, genauer: um Naturnagelverstärkung. Anke Spreeberg, Hamburger Maniküre-Queen und Fiberglas-Fan, erklärt wieso sie um Gel, Shellac und Acryl einen großen Bogen macht. ■

Foto: iStock.com/WladimirFloyd

**Spiegeln,  
Spiegeln an  
der Wand –  
wer ist die  
schönste im  
La La Land?  
Um in Holly-  
wood Erfolg  
zu haben,  
nehmen Stars  
viel in Kauf.  
Wir werfen  
einen Blick  
auf die It-  
Treatments.**

# Schöne neue Welt



Foto: iStock.com/ambada

Die ästhetischen Ansprüche an Schauspielerinnen sind in Hollywood mittlerweile so gigantisch wie der Leistungsdruck, der auf den Stars lastet. Botox, Filler und Eingriffe wie Nasenoperationen, Kinnkorrekturen oder Brustvergrößerungen sind mittlerweile Standard. Einige Celebrities sind echte Wiederholungstäter, auch wenn sie nicht immer dazu stehen – etwa Jennifer Lopez (mit 50 ein absoluter Blickfang). Und der Schönheitsdruck macht vor keinem Alter halt. Eines der verblüffendsten Beispiele ist Kylie Jenner, bekannt aus der Reality-Serie „Keeping up with the Kardashians“. Sie hat enorme Veränderungen hingelegt und gilt – zarte 21 Jahre alt – mit neuem Gesicht und eigener Make-up-Marke als jüngste Milliardärin der Welt. Doch welche Treatments sind gerade besonders angesagt am „Walk of Fame“? Ein Überblick.

## Der Nabel der Welt

Im aktuellen Beauty-OP-Rausch bleibt kein Körperteil unbeachtet: Neuerdings sorgt sogar der Bauchnabel für Begehrlichkeiten. An Vorbildern mangelt es nicht, oft landen Fotos von Emily Ratajkowski oder den Schwestern Gigi und Bella Hadid auf den Schreibtischen der Beauty-Docs. Um das Ideal zu erreichen werden zwei Techniken angepriesen: Die „Nabelplastik“ vergrößert oder verkleinert den Umfang, die „Nabel-Hernien-Korrektur“ verstärkt die Wölbung nach außen. Beide Methoden sind durchaus schmerzhaft – und mit rund 2.500 Euro kostspielig. Oft lassen Frauen nach ihrer Schwangerschaft eine Bauchnabelkorrektur durchführen. Das Supermodel Karolina Kurkova steht übrigens zu ihrem Schönheitsfehler, denn bei ihrem Modelbauch gibt es nur eine Mulde, aber keinen Nabel zu sehen.

## Wo geht's zum Lift?

Lippenvergrößerungen mit Filler gehören nicht nur bei den Stars und Influencern zu den Lieblingsbehandlungen, sondern bereits bei vielen Anfang-20-Jährigen ganz selbstverständlich zum regelmäßigen Beauty-Programm. Doch die Injektionen bekommen nun Konkurrenz – Lippen-Lifting. Streng genommen ist diese Technik gar nicht so neu, früher war sie als „Bullhorn Excision“ bekannt. Doch jetzt etabliert sie sich erst richtig! Die Methode ver-

größert die Oberlippe, indem der Abstand zwischen Nase und Oberlippe chirurgisch verkürzt wird, was den oberen Lippenrand nach oben „liftet“. Automatisch ergibt sich der Effekt von volleren und voluminöseren Lippen. Pluspunkt beim Lippen-Lifting: Der Eingriff ist einmalig. Die Kosten dafür rangieren zwischen 1.000 und 3.000 Euro.

## Für feine Näschen

Beim nächsten Hollywood-Beauty-Trend gibt's was auf die Nase. „Ultrasonic Rhinoplasty“ heißt die Innovation, die herkömmliche Nasen-OPs vielleicht bald ersetzen wird. Bei diesem Eingriff lässt der Beauty-Doc die Finger von Raspel oder Säge und greift stattdessen zu einem Ultraschallgerät. Mithilfe der Schallwellen können Nasenknorpel und -knochen extrem fein modelliert werden, ohne dass großer Druck ausgeübt werden muss. Der Eingriff bleibt zwar invasiv, d. h. die Nase muss freigelegt werden, soll jedoch eine kürzere Ausheilzeit als herkömmliche OPs haben. Die Kosten sind vergleichbar mit dem althergebrachten Verfahren, mit 4.000 Euro muss man beim Facharzt also mindestens rechnen. ▶



## Permanent Contouring

Was Make-up-Artists kurzfristig mit Bronzer und Highlighter erzielen, versprechen Schönheitschirurgen jetzt langfristig mit dem angesagten „Buccal Fat Removal“: einer Verschmälerung des Gesichts. Dabei werden über die Innenseite des Mundes bestimmte Fettkörper in der Wange entfernt, wozu es nur eine lokale Narkose und keine Stunde Eingriffszeit braucht. Die OP gilt als komplikationsarm, allerdings steht in den Sternen, wie faltenreich die verschlankten Wangen altern. 3.000 Euro muss man mindestens bezahlen, wenn man einen versierten Facharzt aufsucht.



Da fehlt doch was? Beim „Buccal Fat Removal“ werden Fettkörper aus der Wange von innen, sprich durch den Mund entfernt.

## Die Kurve kriegen

Einer der riskantesten OP-Trends ist der „Brazilian Butt Lift“ (BBL), der auf ein üppig gerundetes Hinterteil wie das von Kim Kardashian abzielt. Dabei wird entweder körpereigenes Fett abgesaugt, aufbereitet und an der richtigen Stelle injiziert oder es kommen Implantate ins Spiel. Beide Methoden stecken voller Risiken, weil bei dem naturgemäß großen Eingriff Komplikationen bis hin zu Lungenembolien vorkommen. Einer von 3.000 Patienten überlebt die OP nicht, schätzt der US-Fachärzterverband ASAP, und nennt BBLs „den gefährlichsten Beauty-Eingriff der Welt“.

## Hollywood-Geflüster

Die Münchener Gesellschaftsreporterin und Journalistin Marie Waldburg war live bei den Oscars 2020 in L.A. und hat den Stars über die Schulter geschaut. Was ist Trend? „Vor (und nach) den Oscars wurde auf den glamourösen Partys viel über einen neuen Beauty-Hit geflüstert: das FaceGym im ‚1Hotel West Hollywood‘.“ Stars von Bradley Cooper bis Cameron Diaz waren schon da. Das Besondere: Für 130 Dollar gibt's eine megakalte und feuchtigkeitsintensive Maske, genannt „Cryo Oxygen“, gefolgt von einer Behandlung mit einem Gold Derma Roller, der Falten und Unebenheiten wegzaubern soll. Gesichtsgymnastik, die Wunder wirkt.



Sitzgymnastik à la Hollywood: Beim FaceGym im „1Hotel West“ zahlt man 95 Dollar, um unter Aufsicht das Gesicht zu verziehen.

## Von allem zu viel

„Gemacht“ auszusehen war in den USA noch nie ein Problem. Jetzt rollt die nächste Welle übers Land: Die Instagram-Puppen kommen. „Doll Pages“ (Puppenseiten) boomen, auf denen Frauen alles über sich und ihre OPs offenbaren – bis hin zu Nacktfotos gleich nach dem Eingriff. Die New York Times bewertet die hochvernetzte und stets zu neuen Eingriffen bereite Szene als „geheime Welt der Instagram-Puppen“. Rapperin Lil' Kim zeigt mit Katzenaugen, Michael-Jackson-Normnase und abstrus unterspritzten Wangen, was in dieser Welt als schön gilt.

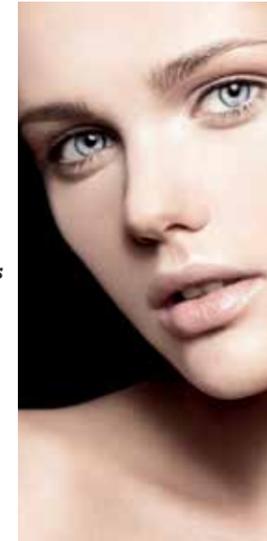
## Mega in: Micro-Needling

*Verstörende Trend-Treatments wie der „BBL“ sind nicht das Einzige, was in Hollywood punktet. Unter dem Radar der People-Magazine haben sich sanfte, kontinuierlich wirkende Maßnahmen einen festen Platz in der Agenda von Stars wie Bar Refaeli, Brad Pitt oder Angelina Jolie erobert. Allen voran das Micro-Needling – eine echte Wunderwaffe für straffe Haut mit einem schönen Teint.*

In Medizinerdeutsch ist Micro-Needling die sanfte Form der medizinischen Kollageninduktionstherapie. Der Gedanke dahinter: Je älter wir werden, desto mehr verringert oxidativer Stress die Stabilität und Dichte der kollagenen Fasern in der Haut – es sei denn, die freien Radikale werden durch Antioxidantien abgewehrt. Die Balance zwischen den freien Radikalen und Antioxidantien ist ein Kriterium dafür, wie schnell und intensiv eine Zelle den Alterungsprozessen ausgesetzt ist.

Im REVIDERM Institut wird das Micro-Needling mit dem Skin Needler durchgeführt, einem besonders präzise arbeitenden Hightech-Tool. Er setzt durch mikrofeine Nadeln zarte Miniverletzungen in die oberste Hautschicht, wodurch die Zellen in den tieferen Hautschichten einen Impuls zur Erneuerung bekommen – ohne dass auf der Haut Narben entstehen. Es werden daraufhin vermehrt Kollagen, Hyaluronsäure und Elastin gebildet, und zudem wird die Haut besonders aufnahmefähig. Zur Behandlung gehört daher die Versorgung der Haut mit wertvollen Wirkstoffen wie Vitaminen, Hyaluronsäure oder Antioxidantien.

Um den Soforteffekt nach dem Micro-Needling in ein langanhaltendes Resultat zu verwandeln, empfehlen sich mehrere Behandlungen im Abstand von zwei Wochen. Ein Lichtschutzfilter sowie eine wirkstoffreiche Heimpflege sind für ein optimales Resultat unabdingbar. Ihre REVIDERM Kosmetikerin berät Sie gerne. ■



hautnah



## SHINY LIPS ARE BACK

*Endlich dürfen wir uns wieder mit Lipgloss austoben! Der Hype, den Fashion-Labels wie Gucci oder Off White schon im letzten Jahr auf den Runway gebracht haben, hält auch im Sommer 2020 an. Dafür schickt REVIDERM den lip perfection plumper ins Rennen. Sein Plumping-Komplex verleiht den Lippen mehr Fülle und eine klare Kontur – ganz ohne OP. Hyaluronsäure sorgt dabei für weiche und geschmeidige Lippen. Die perfekte Vorbereitung also für jeden Lipgloss. Cooler Nebeneffekt: Der Applikator des Plumpers ist aus Keramik gefertigt, so dass er den Lippen beim Auftragen einen kühlenden Frischekick verpasst.*



REVIDERM Walk of Fame-Star: Ausgezeichnet in der Kategorie Hautverständnis.

Pflege-Star

# Skin Food

Einmal Sunny Superfood, bitte! REVIDERM Chefkoch Kai Grimm präsentiert zwei farbenfrohe und vitalstoffreiche Rezepte, die unsere Haut fit für die Sonne machen.

Um es vorwegzunehmen: Effektiven Sonnenschutz können wir uns nicht anfuttern! Wer Verbrennungen und Hautschäden vermeiden will, kommt ums fleißige Einreiben mit einer hochwertigen Sonnencreme nicht herum. Doch die richtige Ernährung unterstützt den haut-eigenen Sonnenschutz von innen. Vitalstoffe wie Antioxidantien und Vitamine helfen der Haut dabei, ein ausgiebiges Sonnenbad besser wegzustecken. Zudem mindern sie das Risiko für Allergien und können Sonnenbrand schneller abklingen lassen. Kein Ersatz für Sonnencreme also, aber allemal gute Gründe, einen Blick in die sommerliche Skin Food-Trickkiste unseres Chefkochs Kai zu werfen.

Paprika enthält gleich zwei Sonnenschutz-Booster, erklärt Kai. Die rote Schote ist reich an antioxidativem Vitamin C, das durch UV-Strahlung entstandene, aggressive Sauerstoffverbindungen abfangen kann. Außerdem steckt in ihr ein Wirkstoff namens Capsiat. Dabei handelt es sich um einen milden Verwandten des bekannteren Capsaicins, das für die Schärfe in Chilis verantwortlich ist. Laut Studienlage ist Capsiat nicht nur imstande, unsere Fettverbrennung anzukurbeln, sondern kann auch sonnenbedingten Hautschäden entgegenwirken.

Um den Eigenschutz der Haut im Sommer zu pushen, empfiehlt sich die Aufnahme zellregenerierender Carotinoide. Klar, weiß ja jeder, sagt Kai, dass Karotten einen hohen Gehalt an Beta-Carotin haben und dadurch einen gewissen Sonnenschutz bieten. Besonders wertvoll sei aber auch Lycopin – der Stoff, der reifen Tomaten ihre rote Farbe verleiht. Er wird nicht nur zur Vorsorge gegen Krebs und Herz-Kreislaufkrankheiten, sondern auch als orales Sonnenschutzmittel eingesetzt.

Die Liste an Lebensmitteln mit hautstärkenden Inhaltsstoffen ist lang. Gerade im Sommer, wenn die Märkte mit einer bunten Vielfalt an Gemüse und Obst aufwarten, steht Kai vor der Qual der Wahl. Schließlich gilt die Devise: je abwechslungsreicher der Speiseplan, desto besser – auch für unsere Haut! Deswegen hat er für uns gleich zwei Sommer-Rezepte vorbereitet, deren Zutaten zur Hautstabilität vor dem nächsten Sonnenbad beitragen.

Sein Smoothie mit Orangen, Karotten und polyphenolhaltigen Granatapfelkernen funktioniert als Kickoff zum Frühstück ebenso gut wie als Welcome-Drink zur Gartenparty. Das Tuna Tataki deckt weitere schützende und entzündungswidrige Nährstoffe ab: ungesättigte Fettsäuren zum Beispiel, die sich nicht nur im Thunfisch, sondern auch in nativem Raps- und Olivenöl finden. Oder Pistazien, die reich an Zink und Vitamin E sind. Alles in allem: Sommergenuss pur – und ein Schuss Hautgesundheit inklusive! ▶



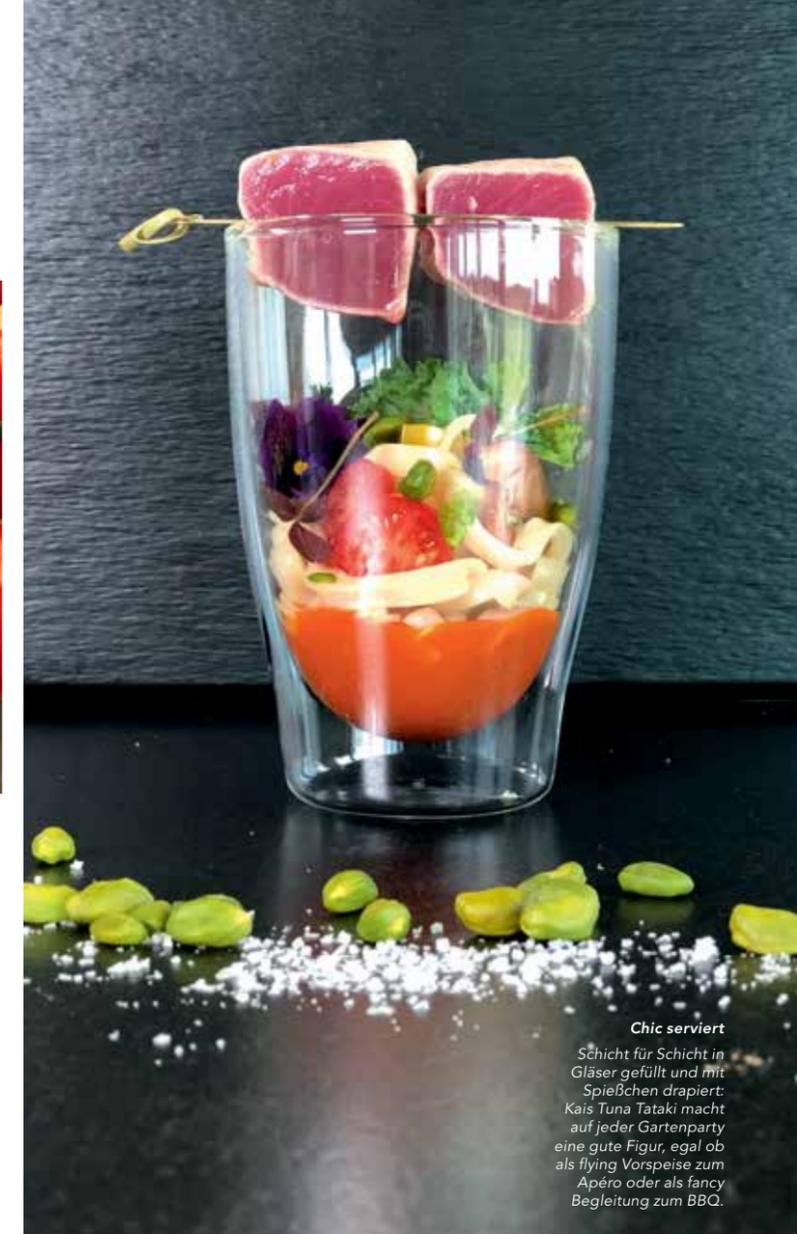
## Sonnige Facts über Lycopin

Diesem Carotinoid werden antioxidative, antitumorale und photoprotektive Eigenschaften zugeschrieben. Es verleiht Tomaten ihre rote Farbe und kommt unter anderem auch in Wassermelonen, roten Grapefruits und Papaya vor.



## Tuna Tataki Zutaten (4 Port.)

- 250 g Thunfisch
- 3 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 cl weißer Aceto Balsamico
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 cl Teriyaki-Sauce
- 250 g Tomaten
- 250 g Thai-Reisbandnudeln
- 200 ml Ponzu-Sauce
- 1 EL Rapsöl
- Wildkräuter
- 4 Gläser & Bambusspießchen zum Garnieren



Chic serviert  
Schicht für Schicht in Gläser gefüllt und mit Spießchen drapiert: Kais Tuna Tataki macht auf jeder Gartenparty eine gute Figur, egal ob als flying Vorspeise zum Apéro oder als fancy Begleitung zum BBQ.

## Sonnige Facts über ...Polyphenole

Sie können vor sonnenbedingten Hautschäden schützen und Hautkrebs vorbeugen. Neben Granatapfel weisen beispielsweise grüner Tee und frische Beeren einen hohen Gehalt auf.

## ...Vitamin C

Immunpusher, Kollagenbooster und Radikalfänger: Die vielseitige Ascorbinsäure ist gerade auch bei Sonneneinstrahlung wichtig für unsere Haut.

## Sunny Smoothie Zutaten und Zubereitung

100 g Karotten,  
3 EL Granatapfelkerne,  
6 cl frisch gepressten Orangensaft und 1 EL Honig gemeinsam mit etwas Crushed Ice in einen Smoothie-Maker geben und alles gut durchmischen.



## Tuna Tataki Zubereitung

Die Paprika waschen, im Ganzen auf ein Backblech setzen und bei 230 Grad Celsius im Ofen rösten, bis die Haut schwarz ist. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann die Haut ablösen und von den Kerngehäusen befreien. Die geröstete Paprika gemeinsam mit der fein gewürfelten Schalotte und dem Knoblauch in einen Mixer geben. Aceto Balsamico, Olivenöl und Teriyaki-Sauce zufügen. Alles zusammen gut durchmischen und nach Bedarf salzen.

Die Thunfischsteaks in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend in mundgerechte Stücke teilen und auf einen Bambusspieß stecken.

Reisnudeln für fünf Minuten in reichlich Wasser mit etwas Salz kochen und danach kurz unter kaltem Wasser abspülen. Die gewaschenen Tomaten in haselnussgroße Stücke schneiden. Beides zusammen mit der Ponzu-Sauce und etwas Rapsöl marinieren.

Die Paprikasalsa in vier schöne Gläser füllen und die Reisnudeln samt Tomaten darauf anrichten. Mit Wildkräutern und Pistazien garnieren und zuletzt die Tataki-Spießchen auflegen. ■



### Check: Reisnudeln

Reisnudeln sind nicht nur lecker und hip, sondern enthalten – anders als herkömmliche Pasta – nicht das Klebeiwweiß Gluten

**Sonnige Facts über Vitamin E**  
Eine fettarme Ernährung tut gut, aber wertvolle Öle sollten auf dem Speiseplan nicht fehlen! Pistazien, Nüsse und Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl enthalten ungesättigte Fettsäuren und viele weitere Vitalstoffe. Unter anderem antioxidatives Vitamin E, das durch UV-Strahlen ausgelöster Radikalbildung entgegenwirkt.



# Healthy Food Trends

Abnehmen mit Schokolade und Rotwein? Eine raffinierte Diät und vier weitere Neuheiten für Feinschmecker.

## 1. Brexit à la Adele

Die Sirtfood-Diet ist seit Wochen in aller Munde, Adele sei Dank. Durch sie soll die britische Sängerin 45 Kilo abgenommen haben, was bei der Oscarverleihung Gesprächsthema Nummer 1 war. Die Diät setzt auf proteinreiche Lebensmittel. Ok, das hatten wir schon. Neu: der Fokus auf den Sirtuinegehalt. Sirtuine sind Enzyme, die auch „Super-Protein“ oder „Schlank-Gen“ genannt werden, weil sie de facto eine Menge bewirken. Sie unterstützen bei Muskelaufbau, Fettverbrennung und Stressabbau, stärken das Immunsystem, schützen den Körper vor Entzündungen, beugen Heißhunger vor und sollen gar den Alterungsprozess verlangsamen. Spannend? Noch spannender ist die Auswahl an erlaubten Lebensmitteln. Neben gesunden Klassikern wie Zitrusfrüchten, Blaubeeren, Äpfeln, Avocados, Walnüssen, Brokkoli, Grünkohl, Chilis, Olivenöl oder grünem Tee sind auch schwarzer Kaffee, Rotwein und Bitterschokolade mit hohem Kakaogehalt erlaubt. Adele, wir kommen!

## 5. Schlaf schön

„Moon Milk“ löst gerade die gute alte Milch mit Honig ab: Das farbenfrohe Betthupferl enthält Ashwagandha, Honig, Zimt und Muskatnuss. Je nach Geschmack ergänzt man buntes Superfood. Spirulina-Pulver beispielsweise, das Darm und Immunsystem stärkt und der Milch eine blaue Farbe verpasst. Wer auf Pink steht, fügt Sauerkirschsaft hinzu, der den Schlaf zusätzlich fördert. Safran sorgt für ein strahlendes Goldgelb und kann dabei helfen, vom Tag abzuschalten.

## 2. Sprühkur statt Speckröllchen

Gegen Heißhunger auf Süßes gibt es jetzt eine neue Lösung: Das „Dr. Weiler Anti-Zucker-Spray“ (50 ml ca. 30 Euro) soll durch ein paar Pumpstöße unter die Zunge die Lust auf Schokolade, Eis & Co. zügeln. Es enthält pflanzliche, vegane, laktose- und glutenfreie Inhaltsstoffe sowie eine spezielle Vanilla-Aromenmischung. [dr-weiler.com](http://dr-weiler.com)



## 3. Die Prinzessin auf der Erbse

Ganz neu im veganen Getränkesortiment: Erbsendrink als Milchersatz! „Princess and the Pea“ ist kalorienarm, laktose- und glutenfrei, reich an pflanzlichen Proteinen und Calcium. Neben dem ungesüßten Original sind die Geschmacksrichtungen Kaffee, Schokolade und Vanille erhältlich. [shop.princess-and-the-pea.com](http://shop.princess-and-the-pea.com), ca. 3 Euro

## 4. Alles Butter oder was?

Nach Mandeln, Cashews und Sesam buhlt jetzt die Wassermelone um den Titel als trendigste Veggie-Alternative zu tierischer Butter. Ihre Kerne sind wertvolle Eiweiß-Lieferanten, enthalten Kalium und Magnesium. So hat sich Wassermelonenkern-Butter zumindest bei Ernährungsexperten schon als neuer Favorit unter den pflanzlichen Brotaufstrichen etabliert! [88acres.com](http://88acres.com), ab 13 Euro



Moon Milk – so geht's:  
200 ml Milch mit einer Prise Zimt, einer Prise Muskatnuss und einem viertel Teelöffel Ashwagandha aufkochen. Anschließend mit Honig abrunden und die Lieblingsfarbe in Form von Sauerkirschsaft, Safran oder Spirulina beifügen. Gute Nacht!



re  
lax

# Bitte abschalten

Sonnenuntergänge vor  
Palmen kommen auf  
Instagram gut an. Ruhe  
und Gelassenheit  
finden wir aber eher  
an anderen Orten.

---

Das Internet, wieder einmal. Die meisten von uns sind in einer Zeit aufgewachsen, in der man ein-, vielleicht zweimal im Jahr irgendwo hinfuhr. Als bleibende Erinnerung gab's eine Woche nach der Rückkehr eine Handvoll Fotos – mal 24, mal 36, abzüglich der verwackelten und unterbelichteten, klar. Und heute? An einem Tag werden mehr Schnappschüsse gepostet als früher in einem ganzen Jahr zustande kamen.

Beim Betrachten kann bisweilen der Eindruck entstehen, Segeltörns in der Karibik seien das Normalste der Welt. Dass der schöne Digitalschein trügt, ist jedem klar. Dennoch feuern Instagram & Co. das Phänomen Freizeitstress gründlich an. Abschalten ist ohnehin schwierig, aber wer dabei den Druck verspürt, Stoff für möglichst viele Likes und Kommentare zu generieren, hat schlechte Karten. Man kann sich unmöglich entspannen und gleichzeitig die Aufgaben von Fotograf/Set-Dresser/Model überneh-

men, um abzulichten, wie chic man gerade entspannt. Um es auf den Punkt zu bringen: Wir dürfen nicht an die Außenwirkung denken, wenn wir innere Kraft suchen.

Für unsere Reisestrecke ab S. 46 haben wir elf Häuser in der Alpenregion ausgesucht, an denen jeder nach Herzenslust solche innere Kraft tanken kann. Ihre Gemeinsamkeit: die Lage am Ufer eines Sees. Ein paar Tage dort die Seele baumeln lassen und das Handy am besten auf dem Zimmer lassen: *Wie wär's?*

Ab S. 56 laden wir dazu ein, die eigenen vier Wände frisch zu machen. Daheim ist's am schönsten, erst recht, wenn wir neu dekoriert, gemalt und eingerichtet haben. Und zuletzt geht's um ganz entspannte Schönheit. Monica Meier-Ivancan, Model, Ex-Bachelorette, Mutter und Schauspielerin präsentiert den neuen REVIDERM Sommerlook. ■



Foto: iStock.com/1001Love

# See you

Die Karibik ist zu weit, die Adria zu voll? Macht nichts. Elf feine Adressen für Lebenskünstler und Süßwasserfreunde – frei nach dem Motto: Wenn ich den See seh, brauch ich kein Meer mehr.

relax



## In ein paar Schritten am Strand

Der Hof von Familie Imdahl liegt am langen Naturbadestrand am Chiemsee und umfasst 23 Wohneinheiten, vom Doppelzimmer bis zum Loft oder zur Suite, alle unterschiedlich und geschmackvoll gestylt. Die meisten davon mit direktem Seeblick. Eine Hommage an den Vater von Christof Imdahl ist die Kammersänger-Suite mit Erinnerungen an seine Auftritte als Baritonsänger – z. B. die Rosenkavalier-Noten an den Wänden. Nur ein paar Schritte sind es zum Strand mit Liegewiese. Hier vermieten Imdahls auch Boards für Stand-up-Paddeln. Tipp: nebenan ein Elektroboot oder ein Kajak mieten und zu den Inseln schippern – oder paddeln. Besonderes Sommer-Highlight ist die hoteleigene Sundownerbar mit beleuchtetem Steg, Feuerkörben und viel Kerzenschein. Hochzeitspaare haben diese Idylle für den schönsten Moment im Leben schon lange erkannt. Hier genießt man die Sonnenuntergänge mit einem Aperitif, spielt Boule oder Beachtennis oder schaut einfach nur den anderen dabei zu. Falls doch mal ein schlechter Tag kommt, gibt es auch noch ein kleines Schwimmbad mit Sauna. Da lockt der See dann für die nötige Abkühlung.

### Hotel Chiemgauhof

Julius-Exter-Promenade 21 · 83236 Übersee  
Tel. +49 (0) 8642 54 903 00 · [www.chiemgauhof.com](http://www.chiemgauhof.com)  
Ab 130 Euro fürs DZ inkl. Frühstück  
Suite-Preis ab 250 Euro (für 4 Personen)



© Gert Perauer



## An der Hafenkante

Wenn einem die Vorfahren so einen wertvollen Schatz hinterlassen: Jackpot! Zu unserem Glück lässt Familie Berndl uns an ihrem Glück teilhaben. Gäste können die hauseigenen 150 Meter Ufer des Millstätter Sees auskosten, es sich auf der großen

Liegewiese bequem machen oder (sofern Bootseigner) nebenan im idyllischen Yachthafen festmachen – und das kostenlos. Direkt am Seeufer lockt eine Sauna auf Pfählen. Schönste Aussicht beim Saunieren, zum Abkühlen in den See springen. Mehr geht nicht. Auch drinnen gilt der Wohlfühlfaktor. In den romantischen Zimmern, Suiten und gemütlichen Stuben und im Spa über zwei Etagen. Von hier geht's in den Innenpool, der führt direkt zum Außenpool, der grenzt an den Badestrand. Noch ein kleiner Tipp: Einmal in der Woche bieten Berndls eine Sonnenuntergangsfahrt mit dem Motorboot an – auf jeden Fall anmelden!

**Romantik SPA Hotel Seefischer**  
Fischerweg 1 · A-9873 Döbriach  
Tel. +43 (0) 4246 77120 · www.seefischer.at  
DZ ab 208 Euro inkl. Halbpension



relax



## Die Zeit anhalten am privaten See

Der Weg zum Seehof Nature Retreat führt von Brixen auf ein Hochplateau, das idyllischer kaum sein könnte. Draußen majestätische Berge, ein Natursee, grenzenlose Ruhe. Und drinnen: makelloser Mountain-Chic, mit leichter Hand komponiert mit Holz, Naturstein, Kupfer, Glas, Leinen und geflochtenen Möbeln, die elegante Mid-Century-Stimmung verbreiten. Vor allem die Suiten tragen coolen Retro-Style, die Standardzimmer geben sich eher clean. Atemberaubend auch die Saunalandschaft mit Infinitypool! Man könnte übrigens durch Apfelplantagen bis zu Gipfeln kraxeln, aber

die meisten Gäste nutzen das Retreat zum Ausspannen ohne große Aktivitäten – frei nach der Devise der Gastgeber, die den Ort für „Moments of Calm“ konzipiert haben.

**Seehof Nature Retreat**  
Flötscher 2 · I-39040 Natz bei Brixen  
Tel. +39 (0) 472 412 120 · www.seehof.it  
DZ ab 222 Euro inkl. Halbpension



## Einfach erlesen

Die ursprüngliche Pension am Fuschlsee wurde immer wieder erneuert und erweitert. Heute führen die drei Kinder mit ihren Familien das Urlaubsparadies, das nur die kleine Seestraße vom Privatstrand trennt. Hier liegen Ruderboote, Kajaks und Stand-up-Boards für die Gäste. Aber nicht nur der See lockt die Gäste, sondern auch das 4.000-Quadratmeter-Spa über drei Etagen mit Felsenbad, Whirlpool, Solebad, Freibad und Relaxpool. Zum Glück für Wasserscheue führt ein Zwölf-Kilometer-Rundweg um den See. Hier kann man sich das Dinner im See-Restaurant oder der kernigen Gütl-Stube verdienen oder – einmal wöchentlich – den gemütlichen Hüttenabend auf der 15 Gehminuten entfernten Alm. Wer es etwas ruhiger wünscht, logiert perfekt in der kleinen Dependance, dem Garni Sonneleitn, einem Bibliotel mit über 3.500 Büchern und einem Hörraum mit Audiobüchern (DZ 116 Euro inkl. Frühstück, www.sonneleitn-fuschl.at). Sonneleitn-Gäste können nicht nur alle Angebote und den Strand von Ebner's Waldhof nutzen, sondern auch die Halbpension. Sorgen, zu spät zum Frühstück zu kommen, müssen sie sich nicht machen: Das wird bis 11.30 Uhr gereicht.

**Hotel Ebner's Waldhof am See**  
Seestraße 30 · A-5330 Fuschl am See  
Tel. +43 (0) 6226 8264 · www.ebners-waldhof.at  
DZ ab 268 Euro inkl. Halbpension



## Mein Schloss am Wörthersee

Das Schloss Velden hat allerhand erlebt. 1603 als Herrenhaus errichtet, abgebrannt, halb verfallen, wieder auf-, aus- und Ende des 19. Jahrhunderts zum Luxushotel umgebaut, ist der majestätische Bau heute vor allem durch zahllose Filmproduktionen bekannt – allen voran das „Schloss am Wörthersee“ mit Roy Black. Seit 2012 ist der Neorenaissance-Bau eine Preziose der Falkensteiner-Gruppe, wurde 2013 um ein standesgemäßes 3.600-Quadratmeter-Spa erweitert und gilt mittlerweile als eins der besten Hotels der Welt. Gäste schwelgen in hochherrschaftlichen Suiten und Zimmern zwischen Stilmöbeln und State-of-the-Art-Hightech, kosten im „Schlossstern“-Restaurant Slowfood der Spitzenklasse, genießen den Blick durchs Panoramafenster der finnischen Sauna – oder besuchen den eigentlichen Star, den Wörthersee. Vom privaten Beachclub mit ultrabequemen Day-Beds und zauberhaften Cabanas führt ein Zugang zum See, der Schwimfans im Sommer oft mit 28 Grad warmem Wasser empfängt. Eine eigene Marina für Privatboote ist in wenigen Schritten erreichbar. Yoga-Liebhaber sollten Vollmond-Nächte einkalkulieren, dann werden Sessions direkt am Steg durchgeführt. Egal wie die Wahl ausfällt: Wetten, man fühlt sich wie ein Star?

### Falkensteiner Schlosshotel Velden

Schlosspark 1 · A-9220 Velden am Wörthersee

[www.falkensteiner.com/schlosshotel-velden](http://www.falkensteiner.com/schlosshotel-velden)

Tel. +43 (0) 4274 520000 · DZ ab 349 Euro inkl. Frühstück



## Seeblick am Steinmeer

Eine beeindruckendere Kulisse lässt sich kaum denken: Vom „Ritzenhof“ blickt man über den Ritzensee auf die imposante Bergkulisse des „Steinernen Meers“. Drei Gebäude gehören zum Hotel: Das Haus am Schloss liegt zurückversetzt vom See mit den öffentlichen Räumen und Zimmern mit Schloss- und Dorfblick, im Haus am See liegen weitere Zimmer sowie der Spa-Bereich. Vom großzügigen Spa-Bereich mit Saunen und Pool geht's raus auf die große Liegewiese mit Pergola, Himmelbetten und Schwebeliegen. Nebenan lädt das Fitnesscenter „Injoy Saalfelden“ zum kostenlosen Training. Sportfans können aus dem Vollen schöpfen! Morgens eintauchen im See (natürlich über den privaten Zugang), danach eine Runde Mountainbike, Wander- und Bergtouren und Yogaeinheiten am See machen den aktiven Part beim preisgekrönten „Alpine Holistic“-Konzept aus. Bei all den Aktivitäten muss man sich auch stärken – vom Vital-Frühstück geht's mittags zum Vitaminbuffet, nachmittags gibt's hausgemachte Kuchen und Strudel und abends lockt ein genussliches Alpine-Cuisine-5-Gänge-Dinner.



### RITZENHOF – Hotel und Spa am See

Ritzenseestr. 33 · A-5760 Saalfelden

Tel. +43 (0) 6582 73806 · [www.ritzenhof.at](http://www.ritzenhof.at)

DZ ab 236 Euro inkl. ¾-Verwöhnspension

## Ganz klein, ganz groß

Klein und charmant thront das Boutiquehotel auf einem 12.000 Quadratmeter großen Grundstück direkt am Faaker See. Diesen Garten Eden teilen sich nur die wenigen Gäste der 16 erfrischend zurückhaltend designten Zimmer und Suiten, alle mit Seeblick. Im Schilf versteckt, auf Pfählen gebaut, liegt die Sauna mit Ruheraum und eigenem Steg – einfach nach der Sauna abtauchen in den See. Am flachen Einstieg mit zweiten Steg liegt feucht-fröhliches Equipment bereit: Tretboot, Surfboard, Kajak – und Sand, falls man Burgen bauen möchte. Die Besitzer, Familie Tschernjak, haben ein Herz für Kinder! Für die kleinen Gäste haben sie sogar ein Holzhaus mit Turnmatten, Hängeleiter, Spielsachen und Bücherecke eingerichtet. Hungrig? Ein paar Schritte den Hügel hinauf, und man hat die Wahl zwischen der gemütlichen Terrasse oder einem Platz unter einem der prächtigen Apfelbäume. Hier wird man abends vom Chef mit kulinarischen Köstlichkeiten und feinen Weinen verwöhnt. Trotzdem sollte man diese Oase einmal verlassen um mit einem der Renn- und Tourenräder einen Ausflug rund um den Faaker See, Ossiacher See oder zum Wörthersee unternehmen.

### Kleines Hotel Kärnten

Egger Seepromenade 8 · A-9580 Egg am Faaker See

Tel. +43 (0) 4254 2375 · [www.kleineshotel.at](http://www.kleineshotel.at)

Zimmer ab 258 Euro inkl. Halbpension

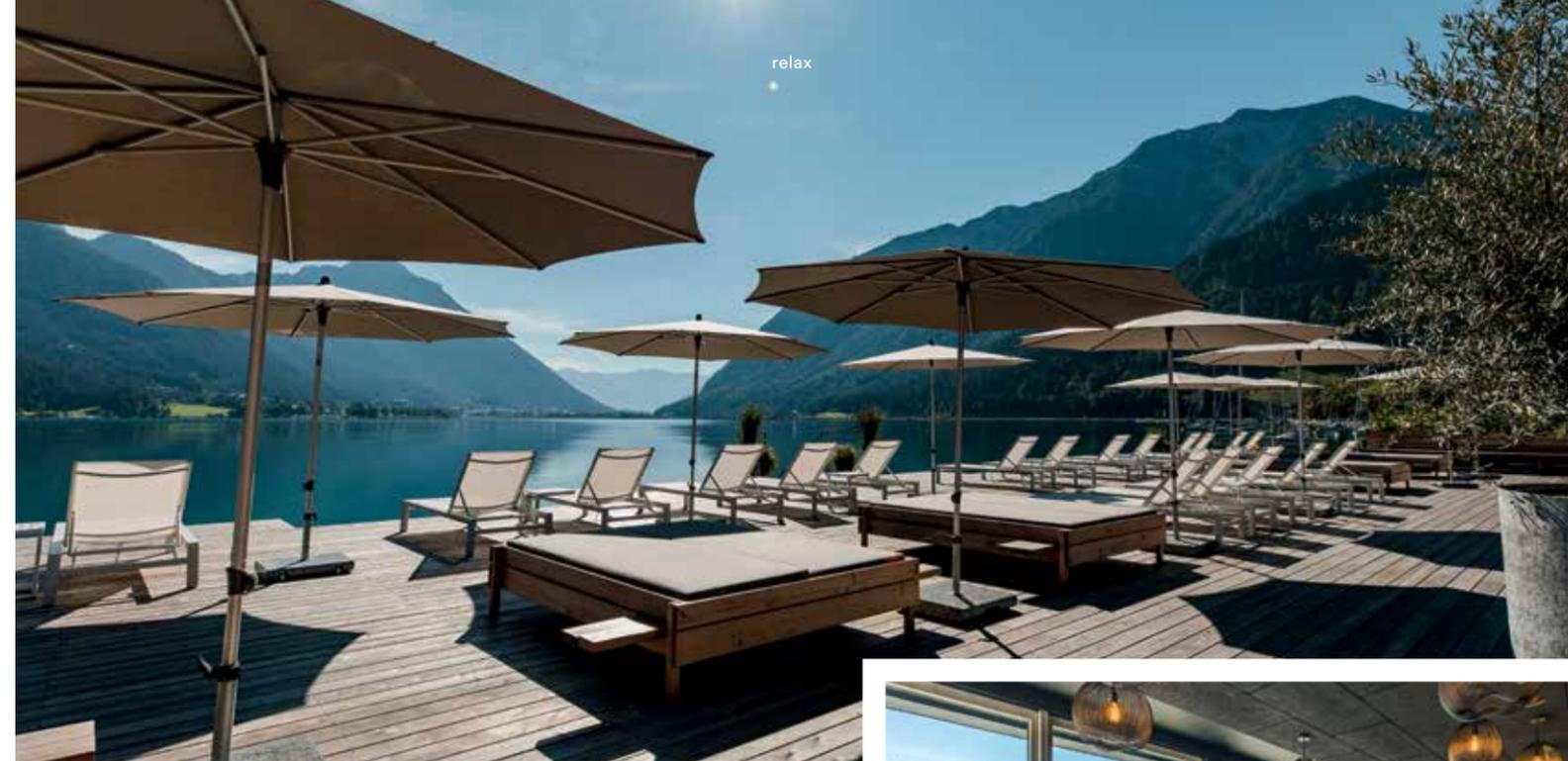




## Ruhe, bitte!

Seit vier Generationen ist die „Seevilla“ im Familienbesitz, jetzt hat Franziska Gastgeber die Zügel in der Hand. Die Urenkelin des Gründers hat ein entspanntes Ziel: Ihre Gäste sollen so richtig durchatmen. Runterkommen. Sich erholen. Das spürt man schon beim Einchecken. Hektik? Nichts da, die Lobby ist verschmolzen mit Kaminlounge und Bar. Von hier geht's direkt auf die Terrasse, zur Liegewiese und zum Pool, wo Day-Beds auf Holzpodesten einen Hauch Bali-Feeling verbreiten und von wo aus man zum Wolfgangsee gelangt. Ihn kann man auch von den kuscheligen Liegen und Kojen im Innenbereich bestaunen, genau wie aus den meisten Zimmern – allesamt hell und freundlich eingerichtet – und aus dem Spa-Bereich mit direktem Seezugang. Das À-la-carte-Restaurant lockt mit Seeterrasse, abends auch für externe Gäste. Den Wecker kann man daheimlassen: Frühstück gibt's bis 11.30 Uhr. Na, klingt das nicht entspannt?

**Hotel Seevilla Wolfgangsee**  
 Markt 17 · A-5360 St. Wolfgang  
 Tel. +43 (0) 6138 20055 · [www.seevilla-wolfgangsee.at](http://www.seevilla-wolfgangsee.at)  
 Zimmer ab 190 Euro inkl. Frühstück



## Fast wie daheim

Nur wenige Privilegierte besitzen einen privaten Zugang zum Tegernsee. Familie Buchberger teilt ihn sogar: In ihren beiden Häusern in Bad Wiessee laden acht Ferienwohnungen dazu ein, sich heimisch zu fühlen. Zwei in dem Haus, in dem auch die Buchbergers wohnen, sechs im Nachbarhaus, das einst ein Café war und seit 2015 der Familie gehört. Urmütlich und perfekt ausgestattet sind sie alle, mit 60 bis 120 Quadratmeter auch geräumig. Man hat die Wahl zwischen See- und Bergblick, wobei letzter mit Nachmittags- und Abendsonne punktet. Frühstück macht man sich in der Wohnung oder bucht es gegenüber im „Schustermannhof“, den Bruder Hubert mit Familie führt. Im Schlosserhof steht allen Gästen die große Liegewiese mit „Holzhütterl“ zur Verfügung. Hier kann man auch sein Surfbrett, Kiteboard oder Ähnliches ablegen und seinen Sundowner genießen. Die Tegernseer Wald- und Seefeste sind legendär, wunderschön, wenn alle Einheimischen in ihren Trachten feiern – nicht verpassen! Ob im Wasser, zu Lande oder auf dem Berg, die Region ist so vielfältig und faszinierend. Bei Buchbergers kommt man dann wieder zur Ruhe und genießt die Idylle – den See- und Bergblick gibt's gratis dazu!

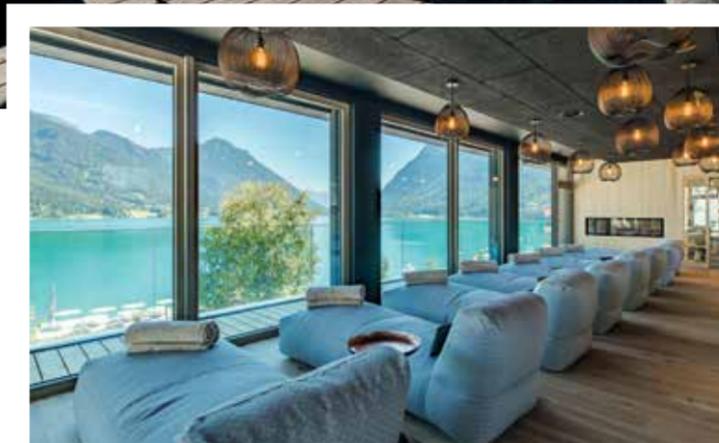
**Ferienwohnungen Schlosserhof & Seerose**  
 Seerosenweg 3 · D-83707 Bad Wiessee  
[www.schlosserhof-am-see.de](http://www.schlosserhof-am-see.de), [www.seerose-am-see.de](http://www.seerose-am-see.de)  
 Tel. +49 (0) 8022 704 1500  
 Ferienwohnung ab 105 Euro



## Seensuchtsort

Der Achensee ist ein Dorado für Wassersportler: Surfer und Segler lieben die nahezu perfekten Windverhältnisse, Taucher die spektakuläre Unterwasserwelt (und die Kurse und geführten Gänge, die hierher führen), Actionfreunde die Angebote für Canyoning, Tubing und Wildwasserschwimmen und Kitesurfen. Die Gäste des „Einwaller“ müssen nur wenige Schritte gehen, um vom Bootsverleih ihren Wasserspaß zu starten. Seit 1939 ist die Oase in Familienbesitz. 2018 wurde sie von Tochter Carina Angerer und ihrem Mann Christian behutsam erneuert. 24 Zimmer haben Seeblick und Balkon, fünf Bergblick, dafür größere Terrassen und Abendsonne. Romantiker buchen bei schönem Wetter für eine Nacht das „1.000-Sterne-Zimmer“ im Panorama-Spa im vierten Stock und schlafen unter freiem Himmel. Auf den privaten Liegesteg können Gäste auch Getränke und Picknickkörbe mitnehmen, damit sie keinen Sonnenstrahl verpassen, oder in einem über den See gespannten Netz träumen, sie würden auf einem Katamaran die Weltmeere erkunden. Trotz international inspirierter Küche werden hier Tiroler Klassiker, Hausmannskost und österreichische Konditor-Schmankerl angeboten. Favorit ist hier allerdings das hausgemachte Eis.

**Seehotel Einwaller**  
 Seepromenade 15 · A-6213 Pertisau am Achensee  
 Tel. +43 (0) 5243 5366 · [www.einwaller.at](http://www.einwaller.at)  
 DZ ab 244 Euro inkl. Halbpension





# Sommer-Schönheit

**Eine Make-up-Komposition mit Glow-Effekt – wie von der Sonne geküsst!**

Passend zur Jahreszeit hat Make-up Artistic Director Giovanni Fasiello einen Look kreiert, der für einen bezaubernden Auftritt sorgt. Bei dem Shooting fiel die Wahl für das passende Model schnell auf eine Frau mit Strahlkraft und Persönlichkeit. Monica Meier-Ivancan ist nicht nur wunderschön, sondern auch verdammt clever. Monica hat sich neben ihrer Modelkarriere einen Namen als Ernährungsberaterin sowie Fitness- und Pilatestrainerin gemacht. Sie ist zweifache Mama und hat bereits zwei Bücher mit Lifestyle-Tipps geschrieben, denn Gesundheit und Fitness sind die Basis für eine natürlich schöne Ausstrahlung. Mit wenigen Schritten verrät uns Giovanni die Tricks für den perfekten Sommer-Glow.

## **Der Teint:**

Grundierung ist das A und O. Für den ebenmäßigen Teint sorgt die REVIDERM Selection Stay on Minerals Foundation. Der REVIDERM Bright Up Mineral Concealer ist perfekt zum Aufhellen müder Augenpartien und bringt sie zum Strahlen. Um den Teint richtig leuchten zu lassen, empfiehlt Giovanni den REVIDERM Mineral Bronzer – Sunny Beach Kiss.



## **Die Vorbereitung:**

Als Grundpflege der Haut empfiehlt Giovanni das REVIDERM hyaluron hydro balance HD serum und für die Augen REVIDERM eye C perfection sowie die REVIDERM OPC cream und einen REVIDERM Lipbalm.



## **Die Lippen:**

Sinnlich frisch – für den Sommerlook setzt Giovanni auf den REVIDERM Cherry Sunset Wisper Lippenstift. Kontur und Deckkraft halten mit dem REVIDERM Performance Lipliner, hier in Light Orchid Rose, besonders lang.

hautnah



## **Der Augenaufschlag:**

Italian Diva – so nennt sich der REVIDERM Mineral Duo Eyeshadow. Um die Augen zum Funkeln zu bringen, werden sie mit schwarzem Kajal am Oberlid betont und die Wimpern mit der REVIDERM Dreams come true Mascara in Schwung gebracht. Der REVIDERM Brow Styler Nr. 1 gibt den Augenbrauen die richtige Form.



Foto: adriana © 123RF.com

### Grüner Daumen

Pflanzen sind en vogue!  
Nur was gedeiht wo? Auf  
www.bergamotte.de geben  
Experten Tipps für jede  
Lage – und liefern gesunde  
Exemplare deutschlandweit  
frei Haus.



# Holiday @ home

Jeden Tag von sonniger  
Leichtigkeit umgeben sein?  
Das richtige Interieur  
bringt Urlaubsflair direkt ins  
heimische Wohnzimmer.



### Licht an

Die „Urban Jungle“-Kette wird mit 20 kleinen, grün gefüllten Einmachgläsern zum Lichtblick in Ecken, in denen sonst nichts grünt.

Butlers, ca. 13 Euro



## Wiener Geflecht

Wiener Geflecht gilt als der Interior-Trend des Jahres. Beim Schaukelstuhl „Grönadal“ ist es handgeflochten und mit einer Prise skandinavischem Retro-Design verarbeitet.

Ikea, ca. 179 Euro



### Küsten-Feeling

Das Windlicht „Le Havre“ holt mit seinem Geflecht aus Seegrass eine kleine Prise Meeresrauschen in die Stadt.

Butlers.com, ca. 10 Euro

## Urban Gardening

Vertrocknete Kräuter? Gibt's nicht, wenn einer der stylischen Zimmergärten von Véritable im Spiel ist. Dank patentierter Technik kümmern sich die Töpfe allein um ihre Bewohner – fast. Den Wasserbehälter muss man noch auffüllen.

veritable-potager.fr/de,  
ab 149 Euro



## Lass die Korken knallen

Leicht, robust, wasserabweisend und schalldämpfend: Kork ist ein kleines Meisterwerk der Natur. Als Baumaterial wird er mit seiner samtigen Haptik vielseitig eingesetzt, beispielsweise als Beistelltisch, Hocker oder Bowl.

vitra.com, ab 395 Euro



## Bio-Barbecue

Mit gutem Gewissen garen: Der kompakte „Eco-Grill“ ist toll für alle Manchmal-Griller, die Lust auf Barbecue haben, aber nicht auf Alu-Abfall.

instagram.com/ecogrillglobal,  
erhältlich in mehreren Web-Shops,  
ab 9 Euro



**So ein Saftladen!**  
true fruits hat nicht nur leckere Säfte, sondern auch ein tolles Upcycling Konzept. Statt die leere Flasche ins Altküchen zu entsorgen, lieber einen der verschiedenen Flaschenaufsätze aufschrauben. Messbecher, Gewürzmühle, Seifenspender – keine Flasche ist so vielseitig wie diese.  
true-fruits.com, ab 10 Euro



## Bringt Farbe ins Leben

Egal ob charaktervolle „Vert de Bleu“-Töne oder üppiges Gelb: Die Trendfarben von „Schöner Wohnen“ verwirklichen jeden persönlichen Wohntraum und sorgen für frischen Wind in den eigenen vier Wänden.

Farben: *Frozen, Lagune, Honey*  
2,5 Liter ab 31 Euro, in Bau- und Fachmärkten



## Schmuckstück

„Penelope“ kommt aus London von Cult Furniture, einer neuen Schmiede für bezahlbares Design. Der mit Samt bezogene Zweisitzer beweist, wie gut sich Mid Century und angesagter Tropenlook verstehen.

[cultfurniture.de](http://cultfurniture.de), ca. 453 Euro

## Clean & green Chic

Eine gelungene Alternative zu Plastik bietet der schicke Bambus-Trinkhalm „Bamboo Lounge“. Kommt mit kleiner Reinigungsbürste, ist ergo sogar wiederverwendbar!

[Butlers.com](http://Butlers.com), 9 St. ca. 7 Euro



Das schönste Kleid, das eine Frau tragen kann, ist gesunde Haut.

DERMOKOSMETIK

VERTRÄGLICH & WIRKSAM

MADE IN GERMANY



*D. Bauermeister*

Dominik Bauermeister  
Vorstand REVIDERM AG

# haut verstehere

## insights people ansichten

**Was ist gesund, was schön? Die Moden, Mythen und Meinungen ändern sich rasend schnell. Zum Glück gibt es Menschen, die den Überblick behalten.**

---

Beim Thema Corona durften wir es gerade ausgiebig studieren: Das Zusammenspiel von bis zur Sinnlosigkeit verkürzten wissenschaftlichen Statements und der Jagd nach Klicks kann eine veritable Achterbahnfahrt auf dem Informations-Highway Internet auslösen. Ähnlich verhält es sich bei vielen anderen Themen, etwa der Schwangerschaft, die ja besonders emotional diskutiert wird. Wer in den letzten Jahren kein Kind ausgetragen hat, kann kaum ahnen, wie vielen falschen und widersprüchlichen Belehrungen Schwangere heute ausgesetzt sind. Deshalb war unsere Begegnung mit der Dermatologin Dr. Anna Brandenburg eine echte Wohltat. Die Hamburgerin – selbst Mutter – erklärt im Interview ab S. 62, worauf Schwangere in Bezug auf Haut und Schönheit wirklich achten sollten.

Ähnlich erleichternd: unser Interview mit dem Gynäkologen Professor Bernd Kleine-Gunk (ab S. 66), Präsident der GSAAM (German Society of Anti-Aging Medicine e.V.), Mitglied der Deutschen Menopausengesellschaft und Arzt für Ernährungsmedizin. Wenn einer weiß, worauf beim Thema Anti-Aging Verlass ist und welche Wunder-

kuren man getrost vergessen darf, dann er. Die Heilpraktikerin Tala Mohajeri beschäftigt sich auf anderer Ebene mit dem Altern. Ihr Credo: Innerer Stress und negative Gefühle in Bezug auf das Alter lösen sich in Luft auf, wenn man lernt, auf die Stimme des eigenen Körpers zu hören. Mehr dazu in unserem Buchauszug „Lesezeichen“ ab S. 68.

Und dann lernen wir das Ehepaar Carin und Dr. Heiko Renner kennen, die in ihrem neuen REVIDERM skinmedics Wien die Symbiose aus medizinischer Kosmetik und ästhetischer Chirurgie umgesetzt haben. Wie interdisziplinäres Denken, langjährige Erfahrung und eine gesunde Skepsis gegenüber Beauty-Hypes verlässlich für hervorragende Ergebnisse sorgen: nachzulesen ab S. 70.

Als ebenso verlässlich gilt bei uns in der Redaktion, dass REVIDERM Make-up Artistic Director Giovanni Fasiello uns in seiner Kolumne mit seinem besonderen Blick aufs Leben bezaubert. Diesmal verrät er auf S. 74 nicht weniger als das Geheimnis für einen perfekten Sommer. ■

Foto: iStock.com/filmfoto

# Oma hatte Recht

**Lange leben, gesund bleiben und gut aussehen: Laufend versprechen neue Methoden, diesen Traum zu erfüllen. Der Anti-Aging-Experte Professor Bernd Kleine-Gunk hält bewährte Maßnahmen für wirksamer.**



**care: Der Anti-Aging-Markt boomt und lockt mit vielen Versprechen. Sind die eher Wunsch oder Wirklichkeit?**

Professor Bernd Kleine-Gunk: Im Bereich Anti-Aging gibt es in der Tat immer neue Technologien, in den USA kann man sich beispielsweise für Tausende von Dollar Plasma von Jugendlichen transfundieren lassen. Aber eigentlich ist die Grundlage von Anti-Aging das, was die Großmütter uns schon immer gesagt haben: Hört mit dem Rauchen auf, bewegt euch mehr und esst das Gemüse auf. Mein Fazit: Leider ist beim Thema Anti-Aging immer noch vieles Zukunftsmusik.

**care: Ist also der persönliche Lebensstil wichtiger als moderne Hightech-Verfahren?**

BKG: Auf jeden Fall. Gute Beispiele dafür sind Studien an Zwillingen, die zwar die gleichen Gene haben, aber unter unterschiedlichen Bedingungen leben.

Dabei ist herausgekommen, dass die Genetik nur zu 30 bis 40 Prozent, der Lebensstil allerdings zu 70 bis 80 Prozent daran beteiligt ist, wie wir altern.

**care: Welche Rolle spielen Gewicht und Ernährung?**

BKG: Grundsätzlich ist es als Anti-Aging-Maßnahme wichtig, Übergewicht zu vermeiden. Die positive Nachricht dazu lautet aber: Im Alter von 50plus liegt das Idealgewicht nicht unbedingt bei einem Body-Mass-Index von 20 bis 21 wie bisher postuliert, sondern bei 25 bis 27. Ein paar Pfunde mehr im Alter sind also durchaus wünschenswert.

**care: Wie genau sollte die Ernährung aussehen?**

BKG: Vieles spricht dafür, Kohlenhydrate zu reduzieren, Fette und Eiweiß gezielt auszuwählen und auf Zucker weitgehend zu verzichten. Zucker macht alt.

**care: Können Sie das genauer erklären?**

BKG: Dass Zucker dick macht und der Gesundheit schadet, wissen wir. Dass süße Verführungen aber auch Falten verursachen, ist nicht jedem bekannt. Inzwischen warnen nicht nur Ernährungsexperten, sondern auch Dermatologen vor zu viel Zuckerkonsum. Denn: Zucker beschleunigt die Hautalterung. Zuckermoleküle, die als Zucker oder Kohlenhydrate über die Nahrung aufgenommen werden, heften sich an die elastinen Fasern im Gewebe, verketteten sich dort und lassen die Fasern erstarren, die Haut verliert ihre Spannkraft und Elastizität. Dieser Prozess wird auch als Glycation bezeichnet.

**care: Was halten Sie von Diäten?**

BKG: Die sind eindeutig kontraproduktiv. Von zehn Menschen, die mit einer Diät ihr Gewicht reduziert haben, haben neun nach einem Jahr ihr Ursprungsgewicht wieder oder wiegen

sogar mehr als vor der Diät. Das ist eine Rückfallquote von 90 Prozent. Meine provokante Aussage dazu: Übergewicht ist durch Diäten also schwerer zu behandeln als Krebs.

**care: Was tun?**

BKG: Es geht nur über einen Mix aus einer langfristigen Umstellung der Ernährung in Kombination mit gezieltem Muskelaufbau, denn Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand noch Kalorien.

**care: Welche Nahrungsmittel empfehlen Sie?**

BKG: Abnehmen ist mehr, als nur weniger zu essen. Über einen Punkt scheint bei den meisten Ernährungsexperten Einigkeit zu herrschen: Um schlank zu werden, sollte man hauptsächlich auf Nahrungsmittel setzen, die den Insulinspiegel nur langsam ansteigen lassen. Bei den meisten Kohlenhydraten ist das Gegenteil der Fall, was langfristig zu einer Insulinresistenz der Körperzellen führt und bedeutet, dass der Zucker im Blut bleibt. Der Körper wiederum wandelt diesen Zucker zu Fettsäuren um, die dann als Fett auf der Hüfte landen.

**care: Welche Rolle spielt die Qualität der Nahrungsmittel?**

BKG: Sie ist wichtiger als die Kalorien. Schlechte Kohlenhydrate stecken vor allem in Weißmehlprodukten, Süßigkeiten und süßem Obst. „Gute“ sind: Tomaten, frische Aprikosen, Naturjoghurt, Auberginen, Lauch, Paprika, Erbsen, Grapefruit, schwarze Schokolade (80% Kakao), grüne Bohnen, Roggenbrot oder Vollkornnudeln.

**care: Gibt es weitere Top-Lebensmittel?**  
BKG: Zum Abnehmen empfehlenswert sind auch Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen. Sie sättigen und enthalten viele Ballaststoffe, ohne viele Kalorien zu haben. Zudem liefern sie jede Menge Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate, aber praktisch kein Fett. Fisch enthält wertvolles Eiweiß sowie wichtige Omega-3-Fette für einen gesunden Stoffwechsel. Beeren haben weniger Fruchtzucker als viele andere Obstsorten und darüber hinaus jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe und viele Antioxidantien. Für einen straffen Body sollte man außerdem vermehrt auf Eiweiß aus Geflügel, Eiern und mageren Milchprodukten setzen. Proteine regen den Körper dazu an, mehr Sättigungshormone freizusetzen.

**care: Was halten Sie vom nicht endenden Detox-Trend?**

BKG: Nicht sehr viel. Unser Körper ist selbst dazu in der Lage, sich zu entgiften. Ganz fatal finde ich, wenn Menschen Detox-Kuren ein-, zweimal pro Jahr machen und glauben, das reiche für die Gesundheit. Viele leben danach wieder wie vorher. Allerdings hat die Regel „weniger essen – länger“ leben

nach wie vor Gültigkeit. Deshalb empfehle ich Intervallfasten in den Alltag zu integrieren. Essenspausen regen den Stoffwechsel an und erleichtern das Abnehmen. Ohne Frust und vor allem ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Die 16:8-Regel besagt beispielsweise: 8 Stunden am Tag kann man essen, nach der letzten Mahlzeit soll eine Pause von 16 Stunden eingelegt werden. Das fällt vielen Menschen nicht so schwer, weil es meist bedeutet, auf das Frühstück zu verzichten.

**care: Was kann man von außen tun, um möglichst lange gesund und fit auszu-sehen?**

BKG: Gute Pflege ist das A und O. Dazu gehört es unbedingt, sich vor UV-Licht zu schützen, was nachweislich als der wichtigste Auslöser für Hautalterung gilt. Auch das Thema Hautreinigung ist extrem wichtig. Leider wird das immer noch häufig vernachlässigt. Der sogenannte Schönheitsschlaf ist kein Mythos und Schlaf ab 21 Uhr ist heute für viele die neue Mitternacht. Ansonsten sollte man in der Pflege auf die individuellen Hautbedürfnisse eingehen und sich auch immer wieder von Profis beraten und behandeln lassen. ■



**Zur Person – Professor Dr. Bernd Kleine-Gunk**

Es gibt nur wenige Experten, die sich so intensiv mit dem Thema Altern auseinandergesetzt haben wie der Gynäkologe Professor Bernd Kleine-Gunk. Er ist Präsident der GSAAM (German Society of Anti-Aging Medicine e.V.), Mitglied der Deutschen Menopausengesellschaft und Arzt für Ernährungsmedizin. Auch seine Buchveröffentlichungen sind imposant: „15 Jahre länger leben“, „Entspannt durch die Wechseljahre“ oder „Abnehmen mit Sirtfood“. Professor Dr. Kleine-Gunk arbeitet als Frauenarzt im Nürnberger Metropol Medical Center.

## Lesezeichen

# Wir altern nicht, wir reifen

Tala Mohajeri, Autorin und Heilpraktikerin, lädt in ihrem neuen Buch „Körperflüstern“ zu einem heilsamen Dialog mit dem Körper ein. Unsere Kostprobe zeigt einen neuen Blick aufs Altern.



**Zur Person**  
Tala Mohajeri

Tala Mohajeri ist ausgebildete Heilpraktikerin und Expertin für Pflanzenheilkunde. Sie lebt in einem Waldhaus südlich von Hamburg und betreibt dort eine Praxis für schamanisches Heilwissen. In ihren Seminaren und Workshops stehen die Themen Spiritualität und Natur im Vordergrund, die Schwerpunkte ihrer praktischen Arbeit liegen auf Körperarbeit.

Je älter wir werden, umso mehr merken wir, dass wir ein erhöhtes Spannungsbedürfnis haben. Schon ab dem 40. Lebensjahr können sich erste Anzeichen von Gelenkleiden melden, das Gewicht zu halten wird schwieriger, Herz-Kreislauf-Probleme setzen ein. Unsere Körperzellen erneuern sich im Alter nicht mehr so schnell und ausreichend. Das heißt, es gibt weniger Nachschub, durch den abgestorbene Zellen ersetzt und Schäden ausgebessert werden können. Besonders bemerkbar macht sich das im Haut- und Muskelgewebe. Die Teilungsfähigkeit der Zellen soll dabei genetisch begrenzt, also bis zu einem bestimmten Maße angeboren sein. Unser Gehirn hingegen bildet bis ins hohe Alter immer wieder neue Neuronen aus – wenn wir es denn benutzen. Die Nase und Ohren verändern sich und wir werden kleiner. Wir bemerken Körpersymptome, die wir vorher nie hatten oder nie wahrgenommen haben. Haben wir erst einmal eine Beschwerde, braucht es auch mehr Zeit, bis wir uns von ihr erholen, oder wir arrangieren uns damit.

## Die Körperlichkeit rückt in den Vordergrund

Ein Körper besteht, vereinfacht ausgedrückt, aus Wasser, Luft, Proteinen und Mineralien. Je älter wir werden, umso „erdiger“, mineralischer werden wir. Das Skelett eines kleinen Kindes besteht hauptsächlich aus Knorpel. Je mehr es in Berührung mit der Schwerkraft kommt und anfängt, sich zu bewegen, desto stärker baut sich

„**Wir glauben, im Alter die Kontrolle zu verlieren, die wir de facto auch vorher nicht hatten.**“

Tala Mohajeri

die Mineralisierung der Knochen auf. Je älter wir werden, umso mehr kristalline Strukturen haben unsere Knochen. Darum brechen Knochen schneller, weil sie mehr verkalten und versteifen. Selbst wenn wir unserem Körper über die Jahre nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt haben, wird sich das mit dem Alter ändern. Aus diesem Blickwinkel betrachtet kann man sagen: Je älter wir werden, umso präsenter wird der Körper. Ähnlich wie in der Kleinkindzeit, wo alles neu entdeckt und ausprobiert werden muss, um voranzukommen, um zu reifen. Viele tun sich schwer damit, das Älterwerden als etwas Positives zu begreifen, da die körperlichen Einschränkungen sie in Furcht und Schrecken versetzen. Die Abschiede und die Trauerfälle im Freundes- und Bekanntenkreis nehmen zu. Sie gemahnen an die eigene Sterblichkeit und man kommt ins Grübeln.

Wir glauben, im Alter die Kontrolle zu verlieren, die wir de facto auch vorher nicht hatten. Der Körper folgt seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten, die unser Verstand nicht immer nachvollziehen kann. Er macht nicht mehr alles so mit, wie der Geist es manchmal noch kann und auch will. Die Mobilität lässt nach, vielleicht auch die kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten. Darum ist es wichtig, so früh wie möglich ein erweitertes Verständnis für seinen Körper aufzubauen. Was auch immer wir tun, wir werden unseren Körper nicht einfach entsorgen oder vor ihm fliehen können. Wir können jedoch lernen, seine



### Mehr zu dem Buch „Körperflüstern“

In unserer hektischen Welt setzen wir voraus, dass unser Körper jederzeit einwandfrei funktioniert. Wahrgenommen wird er oft nur noch im Fall einer Krankheit. Doch unser Körper spricht die ganze Zeit zu uns, sagt Tala Mohajeri, Heilpraktikerin und Heilerin. In ihrem neuen Buch lädt sie dazu ein, sich mehr auf die eigene Körperweisheit zu verlassen. Mit praktischen Übungen, informativ und unterhaltsam, lebensnah – und wohltuend.

Schwächen zu akzeptieren. Im besten Fall lernen wir so früh wie möglich, ein bedingungsloses „Ja“ zum Leben zu entwickeln, wie auch immer es aussehen mag. Und neugierig auf neue Erfahrungen zu bleiben. Man kann das Alter nicht pauschal über einen Kamm scheren, da jeder Mensch unterschiedlich altert und einen anderen Umgang damit pflegt. Viele Faktoren beeinflussen unsere Lebenserwartung, doch welche Einflüsse sich bei wem wie genau auswirken, lässt sich nicht sagen. Wir werden nie wissen, wann der Tod uns ins Jenseits mitnimmt.

Spannend ist für mich, was unsere Körperweisheit uns eigentlich vermittelt im Gegensatz zu unseren vorgefertigten Interpretationen und gesellschaftlichen Ansichten. Stelle ich Patienten, ohne dabei ihren Körper zu berühren, die Frage: „Wie erlebst du deinen Körper beim Älterwerden?“, dann sind dies die häufigsten Antworten:

- Ich bin nicht mehr leistungsfähig. · Ich bin schwach.
- Ich bin nicht schön. · Meine Haut ist runzelig und hässlich.
- Ich fühle mich zunehmend erschöpfter. · Ich möchte nicht alt werden. · Mein Körper wird mir immer unsicherer. · Mein Körper beeinträchtigt mich. · Die Wehwehchen gehen nicht mehr weg. · Ein alter Körper ist ein kranker Körper.

Diese Antworten kommen meist über den Verstand. Dann lasse ich meine Patienten sich hinlegen und frage erneut: „Wie erlebst du deinen Körper beim Älterwerden?“ Jetzt mit dem wesentlichen Unterschied, dass ich den Körper dabei berühre und versuche, das Körperempfinden bei den Antworten mit einzubinden. Nun tauchen folgende Antworten auf:

- Ich habe schon so viel geleistet. · Ich darf langsamer werden.
- Ich habe schon sehr viel erlebt. · Ach, mein Rücken, er hat einfach keinen Bock mehr auf den blöden Bürostuhl. · Ausruhen fühlt sich gut an. · Ich brauche einfach mehr Zeit für mich.
- Ich fühle mich viel jünger, als ich bin. · Mir ist danach, etwas Sinnstiftendes zu machen. ■



## Dream-Team

*Das Herz von Wien schlägt für die Schönheit, erst recht seit Beginn dieses Jahres. Im Januar haben Carin und Heiko Renner ihr neues REVIDERM skinmedics Wien eröffnet – einen Ort, an dem medizinische Kosmetik und ästhetische Chirurgie Hand in Hand arbeiten.*



”  
**Nie wieder ohne REVIDERM.**

Carin Renner, MSc.  
REVIDERM skinmedics Wien

Micro-Needling, Fadenlifting und Laser bis hin zu Botox, Fillern, ästhetischen Eingriffen wie Facelift, Lid-, Brust-, Straffungs-Operationen und Liposuktionen.

Hinter der Erfolgsgeschichte liegt eine beruflich spannende Reise, denn ursprünglich kommt Carin Renner aus einem völlig anderen Fachgebiet. Sie studierte in den USA klinische Optometrie, ein Fach, das im deutschsprachigen Raum noch nicht vergleichbar etabliert ist (Optometristen sind quasi das Bindeglied zwischen Augenoptikern und Augenärzten), und leitete danach ein Kontaktlinsen-Institut. Damals litt sie an schwerer Akne und probierte erfolglos verschiedene Therapien und Hautpflegeprodukte aus. Mit dieser Situation wollte sie sich nicht zufriedengeben und fasste den Entschluss, neben ihrer selbständigen Tätigkeit eine Ausbildung für medizinische Kosmetik zu machen. Nach anderthalbjähriger Ausbildung absolvierte sie die Meisterprüfung mit den Spezialisierungen auf Problemhaut und Anti-Aging. Auf ihrer Suche nach wirksamen Produkten fand sie schließlich die Marke REVIDERM. Endlich hatte sie Produkte, die ihre Haut positiv veränderten und bereits nach drei Monaten eine hervorragende Wirksamkeit zeigten. Seitdem hat Carin Renner mit REVIDERM Produkten auch bei ihren Patienten unzählige Erfolge feiern können. ▶



Die Symbiose aus medizinischer Kosmetik und ästhetischer Chirurgie – das haben Inhaberin Carin Renner und ihr Mann Dr. Heiko Renner mit dem REVIDERM skinmedics Wien umgesetzt. Seit Januar 2020 bietet das Duo dermokosmetische sowie minimalinvasive Behandlungsmethoden und ästhetische Operationen für langfristige, sichtbare Ergebnisse an. Carin Renner, „Master of Science“, kurz MSc., im Fachgebiet der Optometrie, konzentriert sich dank ihrer langjährigen Erfahrung im Bereich Medical Beauty auf neueste Behandlungsmethoden in Kombination mit hochwertigen Wirkstoffen aus der Anti-Aging und Hautforschung. Ihr Gatte Heiko Renner, Ästhetischer Chirurg, OA Dr. med. univ., bietet ein breites Portfolio an minimalinvasiven Treatments und Operationen an. Das Spektrum reicht von PRP (Vampirlifting) über medizinisches



#### Perfekter Start

Sichtlich euphorisch: Carin und Heiko Renner (im Bild oben der Herr und die Dame rechts) bei der Neueröffnungs-Party ihres REVIDERM skinmedics Wien



thetischen Eingriffen, beispielsweise einer Brust-OP, sicher und pflegerisch überwacht ruhen kann.

So anspruchsvoll das Konzept des Ehepaars ist, so anspruchsvoll sind auch die Kunden. Carin Renner: „Früher begannen Kundinnen deutlich später sich mit dem Thema Hautalterung zu beschäftigen. Man ging zum ‚Ausreinigen‘ zur klassischen Kosmetikbehandlung. Es wurde gedampft, gedrückt und massiert. Die Haut hatte wenig Chance, sich zu verändern. Heute wollen junge Frauen eine strahlende, gesunde, möglichst lange faltenfreie Haut. Sie sind apparativen Behandlungen gegenüber aufgeschlossen.“ Neukunden bekommen deshalb immer die „first skin contact“-Behandlung, die aus einer umfangreichen Hautanalyse besteht. „Auf deren Basis wird ein Behandlungs- und Pflegekonzept erstellt.“ Dr. Heiko Renner ergänzt: „Die Kundinnen werden immer jünger, da sie den Auswirkungen des Alterns vorbeugen wollen. Sie akzeptieren aber immer weniger die benötigte Downtime, also die Auskurierzeit nach einem Eingriff, die beispielsweise bis zu 14 Tage lang Sport verbietet.“ Noch sind es vor allem Kundinnen, die bei den Renners um Rat fragen. „Obwohl der Trend vorhersagt, dass mehr Männer ins ‚ästhetische Programm‘ einsteigen, ist in Österreich der Prozentsatz konstant“, erklärt Dr. Heiko Renner.

Einflüsse aus sozialen Netzwerken machen sich für die beiden deutlich bemerkbar, so werden Behandlungen wie Micro-Needling, JetPeel und Vampirlifting immer gefragter. Eine möglichst makellose Haut ist das Ziel. Durch Social Media werden aber auch teils unsinnige Trends und nicht ungefährliche Behandlungen wie Nano-Needling („BB Glow“) oder der Hyaluron-Pen gehypt. „Es gibt ästhetische Trends wie ‚Devil Lips‘ oder ‚Fox Brows‘, welche die Menschen eher entstellen. Wenn man diesen Wünschen folgt, schadet man auch dem eigenen Image“, meint Dr. Renner. Immer wieder lehnt er zweifelhafte Anfragen ab – etwa wenn potenzielle Patienten so von Filmfiguren fasziniert sind, dass sie sich ihnen angleichen möchten. Da stehen dann schon einmal Elfenohren oder Ohren wie die von Mr. Spock aus Raumschiff Enterprise auf der Wunschliste. Hier bezieht der Facharzt klar Stellung: „Das REVIDERM

„ **Nicht alles, was machbar ist, ist sinnvoll. Aber mit Konzept bekommt vieles einen Sinn.** “

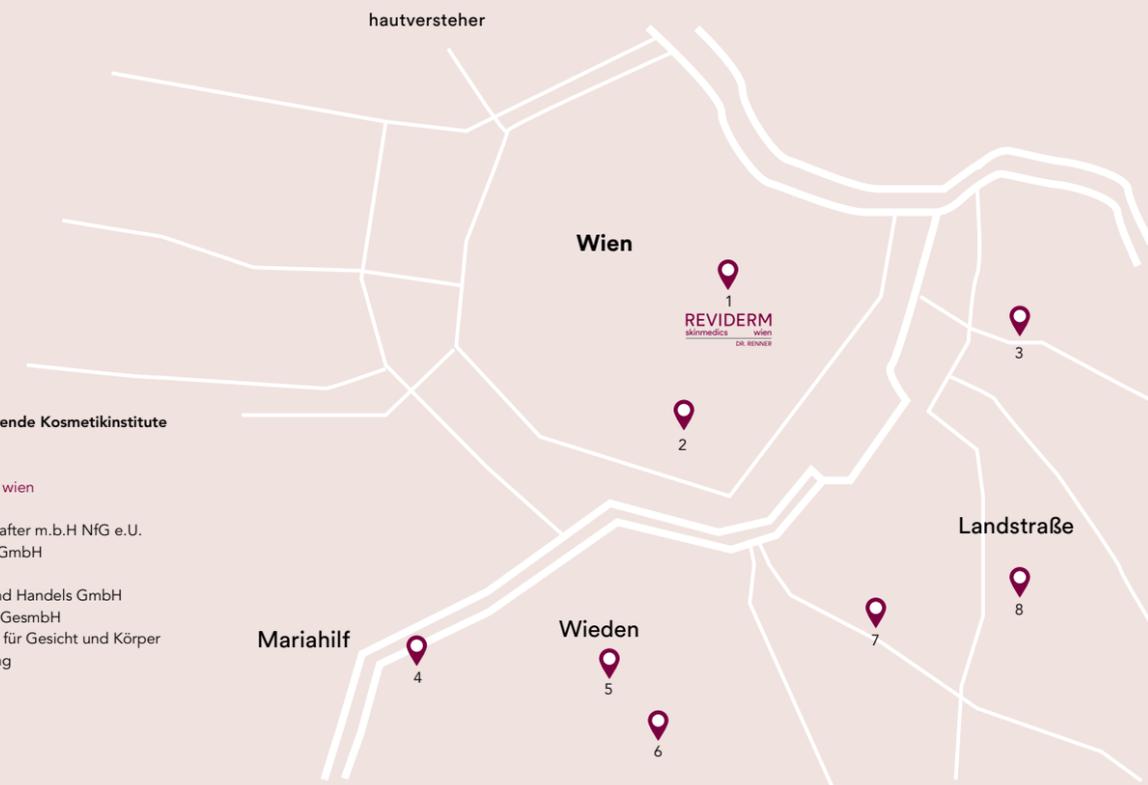
OA Dr. med. univ. Heiko Renner  
REVIDERM skinmedics Wien

Bis 2018 führte Carin Renner ihr Kontaktlinsen-Institut parallel zu ihrer neuen Leidenschaft fort. Bis sie beschloss, sich ganz der medizinischen Kosmetik zu widmen. Viele Jahre arbeiteten sie und ihr Mann Tür an Tür. Natürlich empfahl man sich von Experte zu Experte die Kunden vertrauensvoll weiter, doch leider gingen viele Patienten auf dem Weg zwischen der medizinischen Kosmetik zur ästhetischen Chirurgie verloren. Dies war oft fremden Ratschlägen oder dem zeitlichen Mehraufwand geschuldet. Für das Ehepaar wurde deutlich: Umfangreiche Beratungen und Behandlungen benötigen die gesamte Kompetenz gebündelt unter einem Dach. Die richtige Pflege der Narben nach einem ästhetischen Eingriff kann für die Heilung sowie das finale Ergebnis entscheidend sein. Darum war für die Optimierung der Behandlungsergebnisse ein vereinigtes Institut die logische Konsequenz. Die Gründung eines REVIDERM skinmedics war sozusagen die Krönung.

Wien ist eine Großstadt mit Flair und mit entsprechender Kaufkraft. Da nicht alle Bezirke in Wien die nötige Kundenfrequenz haben, sollte das neue Institut in einer zentralen Lage oder in einer pulsierenden Fußgängerzone sein. Der Rest war Zufall – man könnte auch sagen, Schicksal. Das REVIDERM skinmedics liegt unweit der Wiener Oper mitten im Herzen der bezaubernden Stadt und erstreckt sich über insgesamt 212 Quadratmeter. Es gibt einen Verkaufsbereich, drei Räume für die medizinische Kosmetik, einen OP-Saal sowie einen Aufwachraum, damit der Patient nach aufwendigen äs-

#### Weitere REVIDERM führende Kosmetikinstitute in Wien

- 1 REVIDERM skinmedics wien
- 2 Beauty Secret
- 3 Ehrlich & Co Gesellschafter m.b.H nFG e.U.
- 4 LUCE ESTHETICS VIE GmbH
- 5 Dani Kosmetik GmbH
- 6 Silhouette Kosmetik und Handels GmbH
- 7 COSMETIK-STUDIO 3 GesmbH
- 8 ESTETICAMED Institut für Gesicht und Körper mit ärztlicher Begleitung



skinmedics Wien führt Behandlungen nur mit Überlegung, Ziel und bewiesener Wirksamkeit durch. Ästhetische Trends werden genau hinterfragt, danach entweder angeboten oder mit einer ausführlichen Aufklärung abgelehnt.“

Auch bei nachvollziehbaren Wünschen wie glatter Haut lässt das Ehepaar keine Methode ungeprüft – und wenn sie noch so innovativ ist. „Nicht alles, was machbar ist, ist sinnvoll. Aber mit Konzept bekommt vieles einen Sinn“, formuliert es Heiko Renner. Es kann vieles gemacht werden, aber der Effekt ist manchmal unzureichend oder hält nicht lange an. Ein gutes Beispiel sind Fadenliftings, die ohne Vorbereitung der Haut schlechter funktionieren, da sich die Fäden zu wenig verankern können. Der Unterschied ist: viele Monate an Haltbarkeit. Ein anderes Beispiel ist das Facelift. Bevor es durchgeführt wird, sollte die Haut etwa drei Monate vorbehandelt werden.

Der Fokus liegt auf Verfeinerung des Hautbildes, Reduzierung der Porengröße, Aufhellung von Pigmentschäden und verbesserter Durchblutung. Wenn dann die Haut gestrafft wird, ist das Gesamtergebnis hervorragend – eine Win-win-Situation für Arzt und Patient. „Ohne Vorbehandlung erhält man eine zwar glatte Haut, auf der dann aber alle Unregelmäßigkeiten noch deutlicher sichtbar sind und die Wundheilung deutlich schlechter ist“, warnt Carin Renner.

Fazit: Als High-Quality-Anlaufstelle für medizinische Kosmetik und ästhetische Medizin ist das skinmedics Wien ein Ort, an dem Patienten wirklich umfassend beraten werden. Wir sind schon gespannt auf die Fortsetzung der Erfolgsgeschichte, denn mit der Energie, mit der das Ehepaar Renner sich der Patientenwünsche annimmt, blicken die beiden auch in die Zukunft. An Visionen und Plänen mangelt es nicht. ■

#### Zur Person – Heiko Renner

OA Dr. med. univ. Heiko Renner ist Facharzt für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, hat als Additivfach chirurgische Intensivmedizin, ist Notarzt, trägt ein DFP-Diplom für Arbeitsmedizin – und hat als Schwerpunkt ästhetische Behandlungen und Chirurgie. Auf eine langjährige Tätigkeit an der Uniklinik Graz und in der Privatklinik Währing (Plastisch-Ästhetische Chirurgie) als stellvertretender Ärztlicher Leiter folgte jetzt das eigene Zentrum.



#### Zur Person – Carin Renner

Carin Renner, MSc., zählt zu den wenigen Deutschsprachigen, die klinische Optometrie studiert haben. Ihren Abschluss als Master of Science machte sie in Philadelphia, USA. 2001 folgte die Ausbildung zur medizinischen Kosmetikerin, 2016 begann die Kooperation mit ihrem Ehemann Heiko Renner. Lange Jahre führte sie parallel zur Kosmetik ein Augenoptik- und Kontaktlinsen-Institut. Ab 2018 fokussierte sie sich ganz auf die medizinische Kosmetik.



# Wir sagen Danke für Ihr Vertrauen

... dass Sie Ihr schönstes Organ  
in unsere Hände legen.