MERZ AESTHETICS

ME

Selbsttest: Hält Ihr Lebensstil Sie jung?

SCHÖNE HÄNDE

Damit Hände das Alter nicht verraten

FALTEN? NEIN DANKE!

MEN SPECIAL

HAAR-PFLEGE-TIPPS

Sichtbar verjüngt in 60 Minuten

Inhalt

Highlights

BEAUTY-GEHEIMNIS
Wie sich Patchwork-Mutter Yvonne im stressigen Alltag jung hält 04

SELBSTTEST
Hält Ihr Lebensstil Sie jung? 08

MEN SPECIAL: FALTENKORREKTUR
Werbeberater Andres hat bei seinem Aussehen ein wenig nachgeholfen 16

Beauty

MAKE-UP-TIPPS
Jünger aussehen mit dem Nude-Look 07

SCHÖNE HÄNDE
Wie Hände Ihr Alter verraten und was Sie dagegen tun können 10

KLEINE TRICKS GEGEN DAS ALTERN
Tipps von einer Ästhetik-Beraterin 20

Wohlbefinden

HAARGESUNDHEIT
Hilfe & Pflege bei Haarproblemen 18

POWER-LEBENSMITTEL
Gesund durch die kalte Jahreszeit 23

SO TANKEN SIE ENERGIE
Unsere Vorschläge zum Relaxen 26

Wissenschaft u. Fakten

EXPERTEN-INTERVIEW
Was können Anti-Falten-Cremes leisten? 12

MÄNNER-STATISTIK
So ticken Männer wirklich! 14

HAUT-TRAINING
Step by Step zum Erfolg 22

6 FRAGEN AN IHREN ARZT
Ihr Ästhetik-Beratungsgespräch 24

ME

Liebe Leserinnen und Leser,
was denken Sie, welche Beauty-Trends sich durchsetzen? Schon heute glauben 70 % aller Frauen, dass ästhetische Behandlungen beim Facharzt in 10 Jahren so normal sein werden wie das Tragen eines Lippenstifts.[1] Sogar knapp die Hälfte aller Männer kann sich vorstellen, bei ihrem Aussehen ein wenig nachzuhelfen.[1] Für uns Grund genug, die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten genauer zu betrachten.

Wir haben für Sie die Vorteile von Faltenkorrektur, Volumenaufbau und Hautverjüngung mit Dermalfillern recherchiert und einen Mann getroffen, der ganz offen über seine Faltenbehandlung spricht. Worauf Beauty-Patientinnen besonders Wert legen, erklärt uns Ästhetik-Beraterin Nadine Faustin. Lesen Sie außerdem, was eine Patchwork-Mutter macht, um frisch auszusehen, und testen Sie, ob Ihr Lebensstil Sie jung hält.

Damit Sie die Vorzüge der kalten Jahreszeit rundum genießen können, haben wir Ihnen in dieser Ausgabe die besten Beauty- und Wohlfühltipps für den Winter zusammengestellt. Denn ob Haut, Haare oder Hände – gerade jetzt braucht der Körper besonders viel Pflege. Pünktlich zum neuen Jahr haben wir uns nach den besten Entspannungsmethoden umgesehen. Mit unseren Ideen für Naturverbundene, Kreative und Co. können Sie zukünftig ganz nach Ihrem Naturell mit neuer Energie so richtig durchstarten. Und damit Sie sich 2014 von Ihrer besten Seite zeigen können, verraten wir Ihnen, wie Sie schnell einige Jahre jünger aussehen können!

Einen guten Start in 2014 und viel Spaß beim Lesen,

Ihre
ME-Redaktion

Minimalinvasive Schönheitsbehandlungen sind immer häufiger in unserem „Beauty-Werkzeugkasten" zu finden

[1] Merz Face Value 2012 Report.

SO GEFALLE ICH MIR WIEDER!

Das Leben als Patchwork-Mami bringt mehr als einen turbulenten Alltag mit sich. Wie man es schafft, trotzdem so entspannt und frisch auszusehen, hat uns Yvonne R. verraten.

Wer sagt, dass es die große Liebe nur einmal gibt? Ich hatte meine mit Anfang vierzig noch einmal neu gefunden: Drei Jahre nach meiner Scheidung trat Stephan in mein Leben und in das meiner beiden Töchter. Auch Stephan brachte aus seiner ersten Ehe zwei Kinder mit. Weil sich die beiden auf Anhieb mit meinen Mädels verstanden, zogen wir schon nach einem halben Jahr zusammen.

Seitdem weiß ich, wie sich ein turbulenter Alltag anfühlt! Die neue Rolle als Patchwork-Mami ist eine bedeutende Umstellung für mich. Schließlich habe ich neben meiner Großfamilie auch noch meinen Halbtags-Job als Arzthelferin. Da bleibt oft nur wenig Zeit für mich selbst. Natürlich war mir bewusst, dass sich mein Aussehen mit den Jahren gewandelt hatte. Aber ich dachte, dass die Falten und die schmalen Wangen einfach zu meinem Alter gehören und man die Zeit sowieso nicht anhalten kann. Zum Glück weiß ich es heute besser!

»Mein Geheimnis? Gute Nerven! Und ab und zu gönne ich mir etwas für mein Aussehen.«

Ich musste endlich etwas für mich selbst tun

Wie sehr sich meine Gesichtszüge und meine Ausstrahlung verändert hatten, wurde mir allerdings erst so richtig klar, als ich beim Einkaufen eine Bekannte traf. „Yvonne!", sagte sie, „schön, dich zu sehen. Geht es dir gut? Ehrlich gesagt, siehst du ganz schön erschöpft aus." Ich fühlte, wie sie mich mit kritischem Blick

musterte. Wir hatten das gleiche Alter, doch ich musste mir selbst eingestehen, dass sie viel frischer und jünger aussah als ich. Dabei fühlte ich mich in meiner neuen Lebenssituation so lebendig und glücklich wie nie! Zu Hause betrachtete ich lange mein Spiegelbild. Meine Augen leuchteten noch wie früher, doch ich hatte einige Falten bekommen und sah müde und deutlich gealtert aus.

»Ich sehe in den Spiegel und bin zufrieden mit mir und mit meiner Haut.«

Ich wollte mich wieder wohl in meiner Haut fühlen

Ich überlegte, was ich tun könnte, um wieder so jung auszusehen, wie ich mich fühlte. Die Lösung fiel mir buchstäblich bei der Arbeit in die Hände, als ich gerade neue Zeitschriften für das Wartezimmer aussuchte. In einer Zeitschrift wurde genau beschrieben, wie sich Falten ausbilden und wie sie mit Dermalfillern gemildert werden können. Wenn ich nicht bald handelte, würden auch meine Falten immer deutlicher werden. Ich sprach unsere Ärztin an und sie empfahl mir einen Kollegen, der sich auf ästhetische Behandlungen spezialisiert hatte. Ich vereinbarte noch am selben Tag einen Termin.

Seit zweieinhalb Jahren ein Paar: Architekt Stephan (40) und Arzthelferin Yvonne (44)

Obwohl ich selbst jeden Tag in einer Praxis arbeite, war ich vor dem ersten Termin aufgeregt. Das Beratungsgespräch lief dann aber sehr entspannt ab. Der Hautarzt verstand meinen Wunsch nach einer deutlichen Verjüngung und erklärte, dass man das Gesicht immer als Ganzes betrachten müsse. Nicht nur Falten ließen mein Gesicht alt wirken. Im Laufe der Zeit veränderte sich schließlich nicht nur die Haut, sondern das Gesicht selbst verlor an Kontur und Volumen. Für den sichtbaren Lifting-Effekt, den ich mir wünschte, könnten verschiedene Dermalfiller kombiniert werden. Mit einem Volumenaufbau könnten meine natürlichen Gesichtskonturen wiederhergestellt werden, während mit Hyaluronsäure einzelne Falten behandelt werden sollten. Beide Filler waren optimal aufeinander abgestimmt und in einem Set erhältlich. Diesmal wollte ich mir selbst etwas gönnen und entschied mich für eine komplette Gesichtsbehandlung. Das war genau das, was ich brauchte!

Ich konnte es kaum erwarten, mich im Spiegel zu sehen

Die erste Behandlung fand direkt nach dem Gespräch statt. Da ich nicht besonders empfindlich bin, machte ich mir keine Sorgen wegen der Schmerzen, die sich dann auch gut aushalten ließen. Durch die Injektion des Volumenfillers wurden meine eingesunkenen Wangen wieder aufgefüllt und meine Wangenknochen mehr betont. Der Arzt erklärte mir, dass neben dem Sofort-Effekt außerdem die natürliche Kollagenproduktion der Haut wieder angeregt werde. Dadurch werde die Haut nachhaltig verjüngt.

Anschließend behandelte der Dermatologe mit dem Hyaluronfiller noch die Falten um Mund und Nase und die feinen Linien in den

Zu Hause ist immer was los. Ihre Mädels und ihre zwei Bonus-Kinder halten Yvonne ganz schön auf Trab

Augenwinkeln. Ich ließ auch meine Lippen ein wenig auffüllen, damit sie wieder eine so schöne Kontur bekamen wie früher. Die Behandlung dauerte keine Stunde und ich konnte es kaum erwarten, mich im Spiegel zu betrachten. Und ich erlebte tatsächlich den versprochenen Wow-Effekt: Meine Falten waren gemindert und meine Gesichtskonturen kamen nun wieder richtig zur Geltung! Ich sah wirklich viel jünger aus und fühlte mich gleich viel wohler in meiner Haut. Stephan war sichtlich beeindruckt von meinem frischen Aussehen. Sogar unsere Kinder fanden, dass ich auf einmal viel glücklicher aussah. In ein paar Wochen habe ich ein Klassentreffen – und ich freue mich darauf.

Mit den beiden Jüngsten unternimmt das Paar noch oft gemeinsame Ausflüge

In der wenigen Freizeit, die ihr bleibt, entspannt sich Yvonne am liebsten zu Hause bei einem guten Buch und einem Glas Wein

Was entscheidet eigentlich darüber, ob ein Gesicht jung oder alt wirkt?

Je jünger das Gesicht, desto straffer die Haut und desto klarer die Konturen. Das Gesicht wirkt symmetrisch und entspricht in seiner Form einem „V". Im Laufe der Zeit verliert die Haut an Volumen und Spannkraft. Die Wangen sinken nach unten, die klare Kinnkontur geht verloren. Das jugendliche „V" steht immer mehr auf dem Kopf und das Gesicht wird zunehmend als alt empfunden. Die Falten um Augen, Mund und Nase, die sich gleichzeitig immer weiter ausbilden, verstärken diesen Eindruck noch.
Ästhetische Mediziner empfehlen deshalb eine kombinierte Behandlung. Dabei werden die Gesichtskonturen mit einem Volumenfiller gestrafft und gleichzeitig Falten mit einem Hyaluronfiller geglättet. So entsteht ein lang anhaltender Lifting-Effekt, der das gesamte Gesicht verjüngt.

SCHMINKEN SIE SICH JUNG!

Eine Beauty-Behandlung kann Sie um Jahre jünger wirken lassen. Mit dem richtigen Make-up können Sie diesen Effekt noch verstärken. Schon ein paar kleine Tricks geben Ihrem Gesicht im Handumdrehen mehr Frische und eine jugendliche Ausstrahlung! Testen Sie selbst.

Dieses Make-up macht Sie jünger

Der Nude-Look eignet sich ideal als Tages-Make-up, denn er betont die natürliche Schönheit.

1. Tragen Sie zuerst eine getönte Tagescreme oder eine zarte Foundation auf, die Ihren natürlichen Hautton noch durchschimmern lässt. Der Farbton der Foundation sollte eine Nuance heller gewählt sein als der normale Hautton, damit er mit dem Teint verschmilzt und die Haut ebenmäßig wirken lässt.

2. Mit einem hellen Concealer kaschieren Sie Augenschatten und leichte Unregelmäßigkeiten. Bei reiferer oder trockener Haut sollten Sie einen flüssigen Concealer wählen, welcher die Haut leicht abdeckt und zusätzlich Feuchtigkeit spendet.

3. Bringen Sie Ihre Brauen mit einer Bürste in Form und setzen Sie helle Highlights unter den Brauen – so sehen die Augen gleich viel wacher aus. Ausgedünnten Brauen können Sie mit einem Korrekturstift mehr Kontur verleihen.

4. Der Lidschatten sollte in einem dezenten, natürlichen Ton, zum Beispiel in Vanille oder einem matten Braun, gewählt und bis zu den Brauen ausschattiert werden. Ein weißer Kajal lässt Augen strahlen.

5. Schimmernde Cremes oder ein leichtes Rouge auf den Wangen zaubern frische Akzente. Verwenden Sie dabei ein helles Rouge in Rosé oder Apricot – dunklere Töne können eingesunkene Wangen noch mehr hervorheben.

6. Betonen Sie Ihre Lippen durch einen zart glänzenden Lippenstift oder Gloss – am besten in einem bräunlichen Orange- oder Roséton. Schmaler gewordene Lippen können Sie mit einem hellen Konturenstift definieren.

TIPP FÜR ABENDS:

Ein klarer Lidstrich ohne zusätzlichen Lidschatten wirkt elegant und sieht jung aus. Die Lippen werden mit einem matten Beerenton zum Eyecatcher.

HÄLT IHR LEBENSSTIL SIE JUNG?

Kennen Sie das? Schon wieder eine Kerze mehr auf der Geburtstagstorte und der Gedanke „So alt fühle ich mich doch gar nicht!".

Der natürliche Alterungsprozess wird nicht nur von den Genen, sondern vor allem durch unsere eigene Lebensweise beeinflusst. Nur wer mit den Alltags-Belastungen richtig umgeht, bleibt glücklich und fit – und damit länger jung. Wie ist das bei Ihnen? Testen Sie selbst!*

Wählen Sie jeweils die Antwort, die am ehesten zutrifft, und zählen Sie alle Punkte zusammen.

1. Treiben Sie viel Sport?

- ☐ Ja, ich gehe täglich laufen oder ins Fitnessstudio. *(0 Punkte)*
- ☐ Mehrmals in der Woche mache ich Sport – als Ausgleich zum Job. *(1 Punkt)*
- ☐ Im Urlaub oder an den Wochenenden bin ich sportlich aktiv, sonst eher selten. *(2 Punkte)*
- ☐ Nein, für Sport fehlt mir die Zeit. *(3 Punkte)*

2. Bekommen Sie ausreichend Schlaf?

- ☐ Ja, für meinen Schönheitsschlaf brauche ich mindestens 8 Stunden. *(0 Punkte)*
- ☐ So um die 7 Stunden reichen mir, damit ich ausgeruht bin. *(1 Punkt)*
- ☐ Ich schlafe im Durchschnitt 5 bis 6 Stunden. *(2 Punkte)*
- ☐ Mehr als 4 Stunden Schlaf bekomme ich selten. *(3 Punkte)*

3. Gönnen Sie sich morgens ein ausgiebiges Frühstück?

- ☐ Nein, Kaffee muss reichen. *(3 Punkte)*
- ☐ Nein, ich hole mir schnell unterwegs etwas. *(2 Punkte)*
- ☐ Am Wochenende genieße ich mein Frühstück ganz in Ruhe, in der Woche esse ich nur eine Kleinigkeit. *(1 Punkt)*
- ☐ Ja, für ein gutes Frühstück nehme ich mir jeden Tag ausreichend Zeit. *(0 Punkte)*

4. Essen Sie viel Obst?

- ☐ Früchte stehen mehrmals am Tag auf meinem Speiseplan. *(0 Punkte)*
- ☐ Einmal täglich, zum Beispiel zum Frühstück. *(1 Punkt)*
- ☐ Nur ab und zu mal einen Apfel. *(2 Punkte)*
- ☐ Ich mag eigentlich kein Obst. *(3 Punkte)*

5. Wie oft essen Sie Fleisch?

- ☐ Fast jeden Tag. Fleisch gehört für mich einfach dazu. *(3 Punkte)*
- ☐ Im Durchschnitt jeden zweiten Tag. *(2 Punkte)*
- ☐ Nur ab und zu, vielleicht 1- bis 2-mal pro Woche. *(1 Punkt)*
- ☐ Ich ernähre mich vegetarisch. *(0 Punkte)*

6. Wie oft trinken Sie Alkohol?

- ☐ Nie oder nur bei speziellen Anlässen. *(0 Punkte)*
- ☐ Selten, vielleicht 2- bis 3-mal im Monat. *(1 Punkt)*
- ☐ Nur am Wochenende, wenn ich ausgehe. *(2 Punkte)*
- ☐ Immer, wenn ich Lust darauf habe – das kann auch täglich sein. *(3 Punkte)*

7. Rauchen Sie?

- ☐ Ja, ich rauche mehrere Zigaretten am Tag. *(3 Punkte)*
- ☐ Ab und zu rauche ich eine Zigarette. *(2 Punkte)*
- ☐ Nur bei besonderen Gelegenheiten, im Alltag halte ich mich sehr zurück. *(1 Punkt)*
- ☐ Nein, ich rauche nicht (mehr). *(0 Punkte)*

8. Leben Sie in einer Beziehung?

- ☐ Nein, ich genieße mein Single-Dasein. *(2 Punkte)*
- ☐ Ja, ich lebe in einer festen Beziehung. *(1 Punkt)*
- ☐ Ja, ich bin glücklich verheiratet. *(0 Punkte)*
- ☐ Ich bin geschieden bzw. verwitwet. *(3 Punkte)*

9. Werden Sie oft älter geschätzt, als Sie sind?

- ☐ Nein, man hält mich häufig für viel jünger. *(0 Punkte)*
- ☐ Eigentlich werde ich fast immer richtig eingeschätzt. *(1 Punkt)*
- ☐ Manchmal hält man mich für ein bisschen älter – 3, 4 Jahre vielleicht. *(2 Punkte)*
- ☐ Ja, leider werde ich häufig viel älter eingeschätzt. *(3 Punkte)*

10. Wie ist Ihre Work-Life-Balance?

- ☐ Sehr gut. Ich treffe mich oft mit Freunden oder gehe meinen Hobbys nach. *(0 Punkte)*
- ☐ Ganz gut. An den Wochenenden habe ich Zeit für mich und meine Freunde. *(1 Punkt)*
- ☐ Könnte besser sein. Meist habe ich nur im Urlaub wirklich Zeit für mich. *(2 Punkte)*
- ☐ Bei meinem Job bleibt mir wenig Zeit für ein Sozialleben. *(3 Punkte)*

11. Wie oft gönnen Sie sich im Alltag einen kleinen Luxus, zum Beispiel eine Beauty-Behandlung oder Massage?

- ☐ Viel zu selten – vielleicht alle paar Monate. *(3 Punkte)*
- ☐ Einmal im Monat nehme ich mir einen Tag Auszeit für mich. *(2 Punkte)*
- ☐ Im Durchschnitt 2- bis 3-mal im Monat, je nachdem, wie ich mich fühle. *(1 Punkt)*
- ☐ Immer, wenn ich Lust dazu habe – mindestens einmal pro Woche. *(0 Punkte)*

12. Sie haben überraschend ein paar Stunden frei. Was machen Sie?

- ☐ Für mich gibt es immer etwas zu erledigen – zum Beispiel Papierkram oder den Haushalt. *(3 Punkte)*
- ☐ Mein Sofa wartet schon! Ich mache es mir gemütlich und schaue fern. *(2 Punkte)*
- ☐ Zeit für Entspannung: Ich mache einen ausgiebigen Spaziergang, nehme ein Bad oder lese ein Buch. *(1 Punkt)*
- ☐ Ich treffe mich mit einer Freundin in einem Café oder zum Shopping. *(0 Punkte)*

IHR ERGEBNIS

Jung geblieben (0 – 12 Punkte)

Glückwunsch! Ihre Wünsche und Bedürfnisse haben Sie immer klar im Blick und auf Ihre Ressourcen nehmen Sie ausreichend Rücksicht. Sie wissen, dass eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung zu einem gesunden Lebensstil dazugehören, und achten auf Ihre Work-Life-Balance. Im Alltag können Sie sich auch an den kleinen Dingen erfreuen und gönnen sich selbst eine Freude, wenn Ihnen danach ist. Behalten Sie Ihre optimistische Einstellung bei, damit Sie weiterhin so jung bleiben. **Tipp:** Bereiten Sie sich auf eventuelle Stressphasen vor, indem Sie schon jetzt Entspannungstechniken erlernen.

In Balance (13 – 24 Punkte)

Glück gehabt! Ihr Lebensstil lässt Sie nicht schneller altern, als es Ihrem natürlichen Alter entspricht. Das ist gut – doch wer möchte nicht länger jung bleiben? Achten Sie mehr auf sich und überdenken Sie Ihre Gewohnheiten in Bezug auf Ernährung und Sport. Vor allem in Stressphasen verzichten Sie schnell mal auf ein ausgiebiges Frühstück oder die Verabredung mit Freunden. Stattdessen greifen Sie dann zu Genussmitteln wie Zigaretten und Alkohol, um sich zu entspannen. Überlegen Sie, welche anderen Wege für Sie infrage kommen, zum Beispiel gezielte Entspannungstechniken oder Yoga. Und integrieren Sie die kleinen Freuden des Lebens mehr in Ihren Alltag – ein entspannendes Bad oder ein ausgiebiger Spaziergang können oft Wunder wirken.

Denken Sie mehr an sich (25 – 36 Punkte)

Schade, Ihre unausgeglichene Lebensweise lässt Sie schneller altern. Sie haben sicher schon gemerkt, dass Sie sich nicht mehr so fit fühlen wie früher und nicht mehr die gleiche Energie haben. Eine ungesunde Ernährung, wenig Schlaf und viel Stress haben Spuren hinterlassen. Risikofaktoren wie Rauchen oder übermäßiger Alkoholgenuss können Ihrer Gesundheit langfristig schaden. Achten Sie mehr auf sich und nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und Freizeit. Ein Abend mit Freunden oder ein paar Stunden an der frischen Luft werden Ihnen sicher guttun. Ausgewogene und regelmäßige Mahlzeiten, genügend Bewegung und ein erfülltes Sozialleben können Ihre Lebensqualität deutlich steigern. Versuchen Sie außerdem, den Herausforderungen des Alltags mit einer optimistischen Grundeinstellung zu begegnen. Genießen Sie die kleinen Dinge des Lebens und ziehen Sie bei viel Stress auch einmal die Notbremse.

* Bitte berücksichtigen Sie, dass das Ergebnis für Sie nur eine Orientierungshilfe sein kann und keine medizinische Beratung ersetzt.

ZEIGT HER **EURE HÄNDE!**

Fast jede Frau macht sich über die Pflege des Gesichts viele Gedanken. Täglich sehen wir in den Spiegel und nehmen jede noch so kleine Veränderung wahr. Doch wann haben Sie zum letzten Mal Ihre Hände eingehend betrachtet?

Viele Frauen verwöhnen ihr Gesicht mit Pflegeprodukten oder ästhetischen Behandlungen und vergessen dabei ganz, dass auch ihre Hände das Alter verraten. Neben dem Gesicht sind gerade unsere Hände vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Zudem ist die Haut an den Händen sehr anfällig für Alterserscheinungen. Wenn die Haut im Laufe der Zeit dünner wird und das Fettgewebe abnimmt, treten Sehnen und Gefäße deutlich hervor. Kleine Falten entstehen zwischen den Fingergelenken und an der Handwurzel. Selbst bei guter Pflege wirken die Hände dann schnell alt und knochig.

Schenken Sie Ihren Händen ein paar Jahre

Zum Glück gibt es Möglichkeiten, wie Sie Ihren Händen ein paar Jahre zurückgeben können. Ästhetische Mediziner empfehlen den Volumenaufbau als eine der sanftesten Methoden zur optischen Verjüngung.

Mit injizierbaren Dermalfillern lässt sich das Volumen dort wiederherstellen, wo es durch den natürlichen Alterungsprozess verloren gegangen ist. Bei der Behandlung wird Ihr Dermatologe die Haut am Handrücken mit einer feinen Nadel unterspritzen. Dabei reicht in vielen Fällen ein Injektionspunkt je Handrücken bereits aus, um ein schönes kosmetisches Ergebnis zu erreichen.

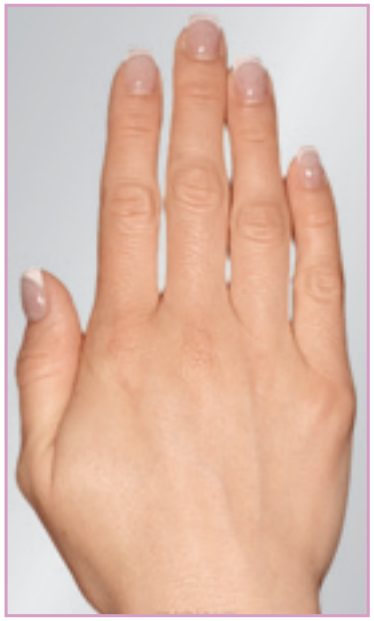
»Egal, ob Sie gerade flirten, shoppen gehen oder einen Vortrag halten – Ihre Hände sind immer im Mittelpunkt.«

Die Haut auf dem Handrücken glättet sich, Gefäße und Sehnen sind weniger sichtbar. Ihre Hände sehen um Jahre jünger aus – das entspricht oft einer Verbesserung um 1 bis 2 Stufen auf der unten gezeigten Skala. Für ein gleichbleibendes Ergebnis ist eine regelmäßige Behandlung etwa einmal im Jahr optimal, da sich die Füllsubstanzen ganz natürlich im Laufe der Zeit abbauen.

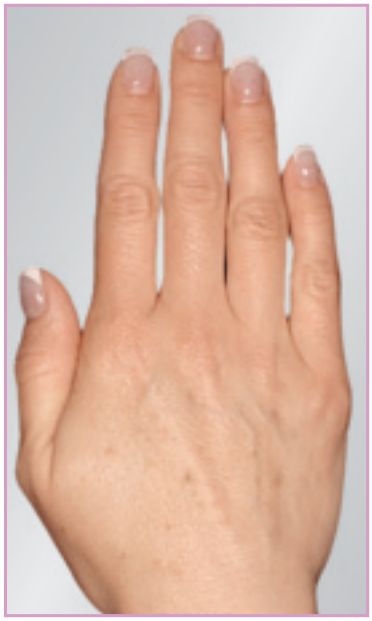
Welches Alter zeigen Ihre Hände?

Stufen Sie Ihre eigenen Handrücken auf einer medizinischen Skala ein.*

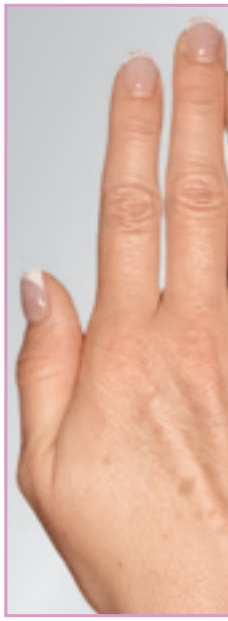
0



1



2



3

Pflegetipp für schöne Hände

Schon Cleopatra wusste, dass Milch der Schlüssel zu geschmeidiger Haut ist. Doch Sie müssen nicht gleich den ganzen Körper in Milch baden, um sich ein wenig Pflege zu gönnen.

Gerade im Winter, wenn die Haut schnell trocken wird, haben vor allem Ihre Hände ein wenig Luxus verdient. Und das geht ganz schnell und einfach zu Hause – mit unserem Handbad zum Selbermachen.

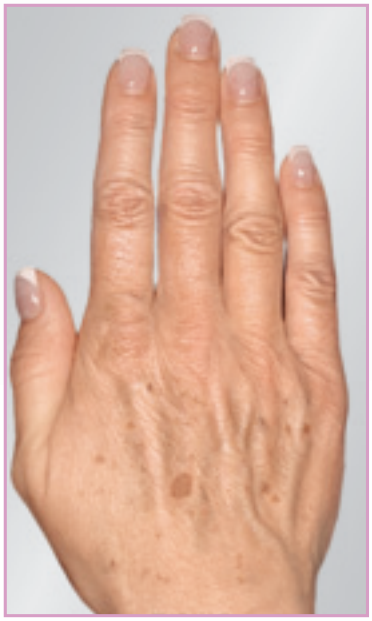
Handbad zum Selbermachen

300 ml Vollmilch oder Buttermilch und 2 EL Olivenöl

Erwärmen Sie die Milch langsam in einem Topf, bis sie angenehm warm ist. Fügen Sie das Olivenöl hinzu und rühren Sie die Mischung gut um. Baden Sie Ihre Hände für mindestens 5 Minuten in dem Pflegebad. Massieren Sie dabei die Innen- und Außenflächen Ihrer Hände, Ihre Finger sowie Nägel und Nagelbett. Damit möglichst viel pflegende Inhaltsstoffe in die Haut einziehen können, sollten Sie Ihre Hände nach dem Bad nur leicht abtupfen.

Mit einer anschließenden Maniküre sollten Sie allerdings ein bisschen warten, da der Lack auf den durch die Feuchtigkeit aufgeweichten Nägeln nicht gut haftet.

EXTRA-TIPP
für rissige Winterhaut:
Nehmen Sie für Ihr Handbad eine Tasse Kamillentee statt Olivenöl, denn er wirkt entzündungshemmend und beruhigt gestresste Haut.



4

* Die abgebildete Skala von Merz Aesthetics wurde von Wissenschaftlern entwickelt, um den Alterungsprozess zu veranschaulichen (von 0 = kein Volumenverlust bis 4 = starker Volumenverlust).

Helfen ANTI-FALTEN-*Cremes?*

Experten-Interview mit Prof. Dr. Martina Kerscher

Falten einfach wegcremen! Sichtbar geglättete Haut über Nacht! Die Werbung verspricht viel, wenn es um Kosmetikprodukte geht. Von Anti-Falten-Creme bis Beauty-Serum gibt es eine ganze Reihe unterschiedlicher Präparate, die Falten ganz einfach wegzaubern sollen.

Wir haben eine Expertin getroffen, die weiß, was Cremes wirklich leisten können und welche Alternativen es gibt. Prof. Dr. Martina Kerscher leitet an der Universität Hamburg den Studiengang Kosmetikwissenschaft sowie eine Arbeitsgruppe, die sich mit der Wirksamkeit von Kosmetikprodukten beschäftigt. Uns hat sie verraten, welche Mittel tatsächlich für jugendlich frische Haut sorgen.

Irgendwann altert jede Haut und Falten werden sichtbar. Warum eigentlich?

Zum größten Teil sind äußere Faktoren für die Hautalterung verantwortlich, wie vor allem die UV- und Infrarotstrahlung der Sonne, aktives und passives Rauchen, aber auch Umweltbelastungen. Nur zu etwa 20 bis 30 % ist die Hautalterung genetisch bedingt. So verlieren Frauen beispielsweise in den ersten fünf Jahren der Wechseljahre etwa 30 % ihres Kollagens in der Haut, was zur Entstehung von Falten und Elastizitätsverlust führen kann. Sowohl innere als auch äußere Faktoren führen zu einer erhöhten Menge an freien Radikalen. Freie Radikale lassen die Haut besonders schnell altern, denn sie bewirken einen Anstieg an kollagenabbauenden Enzymen, sodass die Haut ihre Spannkraft verliert und Falten entwickelt.

Das möchten wir alle natürlich so lange wie möglich verhindern. Kann man Falten denn tatsächlich wegcremen?

Das kommt darauf an. Es gibt glättende, sofort wirkende Cremes, die die Haut sofort nach dem Auftragen regelmäßiger erscheinen lassen. Das ist allerdings ein kurzfristiger Effekt, der abends nach der Gesichtsreinigung verschwindet. Fältchen mit Anti-Aging-Produkten zu verbessern, funktioniert auch, braucht aber seine Zeit, also einige Wochen und Monate. Es gibt heute unzählige Wirkstoffe, darunter vor allem Vitamine (zum Beispiel A, B_3, B_5 und C), aber auch Signalpeptide und Wachstumsfaktoren, die einen wissenschaftlich nachgewiesenen Effekt auf die Zeichen der Hautalterung haben.

Das hört sich doch vielversprechend an. Also halten Anti-Aging-Produkte, was sie versprechen?

Anti-Aging-Produkte können die Zeichen der Hautalterung minimieren. Jedoch darf man nicht erwarten, dass eine Creme eine tiefe Falte „wegzaubern" kann.

Wirkstoffe – wie beispielsweise Vitamin C, Vitamin A oder auch Signalpeptide – können jedoch die Produktion von hauteigenem Kollagen wieder ankurbeln, die Hautoberfläche glätten und den „Skin Glow", also die Strahlkraft der Haut, verbessern.

Trotzdem haben ja viele Frauen das Gefühl, dass Kosmetikprodukte ihnen irgendwann nicht mehr helfen können. Was empfehlen Sie, wenn die Creme nicht mehr ausreicht?

Wenn die Creme nicht mehr ausreicht, sollte man entscheiden, welche Alterungszeichen als besonders störend empfunden werden. Sind dies etwa Mimikfalten, wie die Zornesfalte oder Sorgenfalte, hilft eine Behandlung mit Botulinumtoxin, um das Gesicht frischer und jünger erscheinen zu lassen. Soll die Strahlkraft der Haut verbessert werden, ist eine flächige Behandlung mit Hyaluronsäure sehr wirkungsvoll. Und fehlt Gesichtsvolumen, kommen zum Beispiel Filler zum Einsatz.

Die ästhetische Behandlung beim Facharzt ist also der nächste Schritt beim Kampf gegen Alterserscheinungen. Wann halten Sie diese denn für sinnvoll?

Eine ästhetische Behandlung ist dann sinnvoll, wenn einzelne Falten stören oder die Haut an Elastizität und Volumen verloren hat. Also immer dann, wenn eine Creme nicht mehr ausreicht.

In dem Bereich gibt es ja eine Fülle von Behandlungsmöglichkeiten. Könnten Sie uns die Unterschiede erklären?

Botulinumtoxin ist in erster Linie zur Behandlung mimischer oder dynamischer Falten, wie zum Beispiel der sogenannten Zornesfalte zwischen den Augenbrauen, geeignet. Filler wie Hyaluronsäure werden sowohl zum Aufbau von Volumen oder zum Füllen einzelner Falten wie der Nasolabialfalte, aber auch flächig mittels Mikroinjektionen zur Rejuvenation der Haut eingesetzt. So dienen sie als „Frischekick", versorgen die Haut mit neuer Feuchtigkeit und verbessern so die Ausstrahlung und den „Glow" der Haut. Allen Verfahren gemeinsam ist, dass sie – allein und vor allem auch in Kombination eingesetzt – das Aussehen um einige Jahre „verjüngen" können. Sie lassen die Patientin entspannt aussehen – wie nach einem Wellness-Wochenende.

> „Eine großflächige Behandlung mit Hyaluronsäure versorgt die Haut mit neuer Feuchtigkeit und verbessert so die Ausstrahlung und den ‚Glow' der Haut."

Das hört sich toll an. Warum kann man solche Behandlungen nicht auch von einer Kosmetikerin durchführen lassen?

Behandlungen mit Fillern und insbesondere die Therapie mit Botulinumtoxin stellen ärztliche Behandlungen dar. Botulinumtoxin ist ein Arzneimittel, das unter das Arzneimittelgesetz fällt und daher nur in geschulte Fachhände gehört. Prinzipiell gilt: Alles, was äußerlich gecremt und angewendet wird, zählt als Kosmetik. Jegliche Injektionen oder andere Interventionen, die in tiefere Regionen gelangen, sollten ausschließlich von geschulten Ärzten durchgeführt werden.

Vielen Dank für dieses Interview, Frau Professorin Kerscher.

Prof. Dr. Martina Kerscher ist habilitierte Dermatologin und leitet den Studiengang Kosmetikwissenschaft der Universität Hamburg sowie eine Arbeitsgruppe, die sich mit der Wirksamkeit von Kosmetikprodukten beschäftigt.

Was **Männer denken**...

Erstes Date

20 %
trainieren am Tag des Dates, um ihren Körper möglichst gut aussehen zu lassen

30 %
fragen vor einem Rendezvous einen Freund bei der Wahl des Outfits um Rat

26 %
rasieren sich einige Tage im Voraus, um einen perfekten Dreitagebart zu bekommen

32 %
denken, dass ihnen der richtige Duft eine Verabredung verschaffen könnte

63 %
glauben, dass ein attraktives Gesicht die Chancen auf ein Date erhöht

Aussehen & Style

21 %
vergleichen ihr Aussehen mit dem von Models

68 %
schauen mehrmals täglich in den Spiegel, um ihren Look zu kontrollieren

51 %
wollen jünger aussehen als gleichaltrige Freunde oder Bekannte

74 %
halten gutes Aussehen für sehr wichtig

Quelle: Merz Face Value 2012 Report

Oft reicht schon ein Termin beim Facharzt, um Ihr attraktives Aussehen zu unterstreichen. Die Behandlung mit injizierbaren Dermalfillern und nativer Hyaluronsäure ist unkompliziert und bringt Ihnen lang anhaltende Ergebnisse. Für eine frische Ausstrahlung!

Fragen Sie Ihren Facharzt nach den Ästhetik-Fillern von Merz Aesthetics!
www.belotero.de www.radiesse.de www.hyal-acp.de

„Auf Falten kann ich gut verzichten“

Werbeberater Andres hat bei seinem dynamischen Aussehen ein wenig nachgeholfen – mit einer Ästhetik-Behandlung.

AUCH MÄNNER HELFEN GERNE EINMAL NACH, WENN ES UM DAS THEMA FALTEN GEHT. ANDRES HAT UNS VON SEINEN ERFAHRUNGEN BERICHTET.

Der ist ja smart! Andres wirkt gleich auf den ersten Blick sympathisch. Ein sportlicher Typ mit frischer, vitaler Ausstrahlung. Noch bis vor Kurzem wirkte Andres allerdings auf seine Mitmenschen eher abgespannt. „Ich wurde oft gefragt, ob ich Stress habe oder zu viel arbeite. Dabei fühlte ich mich eigentlich topfit."

„Auf einmal sah ich alt aus"

Andres hatte viel Zeit in seinen Job investiert – und das sah man dem erfolgreichen Werbeberater nun auch an. „Meinen Körper hatte ich mit Leichtathletik fit gehalten, doch mein Gesicht wirkte ausgezehrt. Ich sah auf einmal alt aus, dabei war ich erst 36", bedauerte Andres die Alterserscheinungen. Dabei achtete er auf seine Ernährung und benutzte außerdem eine Menge Pflegeprodukte. „Als Sportler bin ich es gewohnt, Erfolge zu sehen. Bei den ganzen Cremes sah ich nie Resultate", sagt Andres heute.
Er recherchiert online über Möglichkeiten der Faltenkorrektur und sucht nach Erfahrungsberichten von anderen Mittdreißigern. „Dass andere Männer die gleichen Probleme haben, beruhigte mich. Und die Aussicht auf einen sofortigen Erfolg spornte mich an."

„Ich wollte keine permanente Veränderung"

Eher zufällig bekommt er dann von einem Kollegen die Empfehlung für einen erfahrenen Facharzt. Andres vereinbart umgehend einen Beratungstermin in der Klinik am Kurfürstendamm. Dr. med. Kuschnir (plastisch-ästhetische Operationen/ästhetische Medizin) klärt ihn über die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten auf und rät zu Dermalfillern und Botulinumtoxin. „Beide Produkte sind sehr gut verträglich und werden auf ganz natürliche Weise wieder abgebaut. So können wir flexibel auf die Faltenbildung reagieren. Schließlich verändert sich die Haut im Laufe der Jahre", so Dr. Kuschnir. Andres war überzeugt: „Eine permanente Veränderung kam für mich nie infrage. Diese Behandlung gibt mir die Freiheit, mich alle paar Monate wieder neu entscheiden zu können."

Dr. med. Harald Kuschnir vertraut auf Produkte von Merz Aesthetics und klärt Andres über Sicherheit und Verträglichkeit der Präparate auf

„Um Jahre jünger in einer halben Stunde"

Im Beratungsgespräch bespricht er mit dem Facharzt auch die Auswahl der richtigen Produkte.
Dr. Kuschnir empfiehlt Botulinumtoxin, um Andres' Gesicht einen relaxteren Ausdruck zu geben. „Eine tiefe Zornesfalte kann einen unzufriedenen, angestrengten Gesichtsausdruck hervorrufen. Durch das Botulinumtoxin wird diese Mimikfalte einfach wieder entspannt", erklärt der Facharzt. Ausgeprägte Falten um Mund und Nase behandelt er hingegen mit einem Dermalfiller. Dabei wird Hyaluronsäure direkt unter die Falte gespritzt und glättet die Haut so von innen. Zusätzlich nutzt Dr. Kuschnir einen Volumenfiller, um Andres' Hohlwangen wieder voller und gesünder aussehen zu lassen.

Dass der Effekt sofort sichtbar ist, bestätigt auch Andres: „Ich sah sofort viel jünger und erholter aus. Ausfallzeiten gab es auch nicht", äußert sich der Werbefachmann zufrieden.
Heute geht Andres locker mit seinen Behandlungen um. „Viele Männer wünschen sich einen frischen und dynamischen Ausdruck. Diesen Wunsch habe ich mir in einer halben Stunde erfüllt. Ich rate jedem dazu, der sich bei mir über sein Aussehen beschwert."

HAAR FÜR HAAR GESUND

Ob lockig oder glatt, ob blond oder braun: Gesundes, volles Haar ist weltweit ein Schönheitsideal. Gerade bei Frauen gelten schöne Haare als Zeichen für Weiblichkeit und Attraktivität. Doch nicht jede Frau hat die Haare, mit denen sie sich rundum wohlfühlt. Wenn Haare ausfallen, ist das nicht nur ein optisches Problem. Für viele Betroffene kann Haarausfall schnell zu einer emotionalen Belastung werden.

5 Fragen zu Haarausfall

1. Wie bleibt mein Haar gesund?

Kräftiges und schönes Haar benötigt zum Wachsen besondere Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente. Eine ausgewogene Ernährung trägt daher neben anderen Faktoren dazu bei, dass in den Haarwurzeln neue Haarzellen gebildet werden.

2. Wann sollte Haarausfall behandelt werden?

Wir verlieren jeden Tag bis zu 100 Haare. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Nimmt die Zahl ausgefallener Haare allerdings zu, sollte man etwas dagegen tun. Haarausfall kann in emotionaler Hinsicht sehr belastend sein. Umso wichtiger ist es, den Ursachen des Haarausfalls auf den Grund zu gehen und diese gezielt zu behandeln.

3. Welche Formen von Haarausfall gibt es?

Am häufigsten ist der erbliche Haarausfall. Hierbei reagieren die Haarwurzeln überempfindlich auf das Hormon Dihydrotestosteron (DHT), sodass sich das Haar besonders an Stirn und Scheitel lichtet. Daneben gibt es den diffusen Haarausfall, bei welchem der gesamte Kopf betroffen ist. Die Haarwurzel ist intakt, wird aber nicht ausreichend mit Nährstoffen, wie z. B. Aminosäuren und Vitaminen, versorgt. Die Wachstumsphase verkürzt sich und das Haar fällt aus.

4. Welche Ursache hat diffuser Haarausfall?

Krankheiten wie Infektionen oder Stoffwechselstörungen, bestimmte Medikamente, psychische Belastung (z. B. Stress), falsche Ernährung oder hormonelle Umstellung (etwa Pillenpause oder Geburt) können zu einer Unterversorgung des Haares führen. Sofern die Ursache des diffusen Haarausfalls ermittelt werden kann, sollte diese möglichst bald behandelt werden.

5. Wie kann man Haarausfall behandeln?

Beim erblichen Haarausfall ist es wichtig, möglichst früh mit der Behandlung zu beginnen, damit die Haarwurzeln nicht langfristig geschädigt werden. Die Behandlung kann z. B. mit dem Wirkstoff Alfatradiol erfolgen, welcher in Pantostin® enthalten ist.
Bei diffusem Haarausfall sollten Haarwurzeln ausreichend mit den für das Wachstum wichtigen Aufbaustoffen versorgt werden. Eine zuverlässige Wirkstoffkombination findet sich beispielsweise in Pantovigar®.

WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS PFLEGEN!

EXTRA-TIPP

Wenn trockene Heizungsluft, heißes Föhnen und der Kontakt zu synthetischen Materialien in Mützen und Pullovern die Haare fliegen lassen: Eine Spur Haarkur oder Wachs in den Händen verreiben und auf die Spitzen der fliegenden Haare aufbringen. Die Spitzen werden leicht beschwert und legen sich an, ohne dass der Haaransatz seinen Stand verliert.

Im Winter werden Haut und Haare besonders beansprucht. Die wohlige Wärme drinnen und eisige Kälte draußen strapazieren das Haar und lassen es austrocknen. Die Haare brauchen im Winter besonders viel Pflege, um trotz der Strapazen schön und glänzend zu sein.

- Verwenden Sie milde Shampoos, die die Kopfhaut nicht reizen. In vielen Produkten sind bereits pflegende Stoffe, wie Panthenol für mehr Feuchtigkeit, enthalten.
- Spülen Sie nach der Haarwäsche mit reichlich, möglichst kühlem Wasser nach.
- Shampoonieren Sie nur den Haaransatz und kneten Sie die Längen während des Spülens behutsam durch. So werden die Haarlängen durch das Spülwasser schonend gesäubert.
- Im Winter lassen Heizungsluft und heißes Föhnen das Haar schnell austrocknen. Gönnen Sie deshalb Ihrem Haar hin und wieder eine Kur, die fehlende Feuchtigkeit zuführt.
- Föhnen Sie nicht zu heiß. Am schonendsten ist es, wenn Sie Ihr Haar zunächst an der Luft vortrocknen, bevor Sie es lauwarm föhnen.
- Bürsten und kämmen Sie Ihre Haare immer nur in trockenem Zustand, da nasse Haare aufgeweicht und damit empfindlicher sind. Nasses Haar kann vorsichtig mit einem grobzinkigen Kamm in Form gebracht werden.
- Verwenden Sie Bürsten mit abgerundeten, weichen Borsten. Ideal ist auch ein Kamm mit weit auseinanderstehenden, glatten Zinken. Testen Sie an Ihrem Handrücken, ob sich Bürste oder Kamm angenehm anfühlen und keine scharfen Kanten haben. Das Gleiche gilt für Accessoires wie Haarspangen.
- Glätteisen sollten Sie nur sehr zurückhaltend einsetzen. Die starke Hitze kann das Haar dauerhaft schädigen.

EINIGE FAKTEN RUND UMS HAAR

- *Wir haben ca. 100.000 Haare auf dem Kopf*
- *Ein Haar wächst monatlich ca. 1 cm*
- *Im Sommer wachsen Haare schneller als im Winter*
- *Die Lebensdauer eines Haares beträgt 2 bis 6 Jahre*
- *80 bis 100 Haare fallen täglich aus*

MIT KLEINEN TRICKS ERFOLGREICH GEGEN DAS ALTERN

Nadine Faustin ist die Frau, die die Frauen versteht. Die 37-jährige Kosmetikerin ist als Ästhetik-Beraterin tätig. In unterschiedlichen Arztpraxen bietet sie Beratungsgespräche für die nicht operative Faltenkorrektur.

Wir haben uns auf eine Tasse Kaffee mit Nadine Faustin getroffen und nachgefragt, mit welchen Wünschen und Fragen die Frauen zu ihr kommen.

In ihrer Beratung klärt Nadine Faustin über die Möglichkeiten der Faltenkorrektur mit Dermalfillern auf

Frauen, die sich für die minimalinvasive Faltenbehandlung interessieren, befinden sich zumeist in einer besonderen Lebensphase. Einige haben eine Trennung oder Scheidung hinter sich, andere wollen beruflich noch einmal durchstarten. „Auch kommen Patientinnen zu mir in die Beratung, die sich in den Wechseljahren befinden oder deren Kinder gerade aus dem Haus sind." Wenn diese intensiven Ereignisse Spuren im Gesicht hinterlassen haben oder ein „Neustart" auch äußerlich sichtbar werden soll, wünschen sich die Frauen eine sichere Behandlung, die sie frischer und jünger aussehen lässt.

Ganz egal, welche Vorgeschichte die Frauen haben, sie alle kommen mit dem gleichen Ziel: Sie wollen Falten mildern und einfach wieder frischer aussehen. „Viele bringen auch Bilder von sich mit und zeigen, das war ich vor fünf Jahren und so will ich wieder aussehen." Die größten Problemzonen liegen im Mund- und Stirnbereich, wo beispielsweise Nasolabial- oder Zornesfalten dem Gesicht einen strengen und abgespannten Ausdruck verleihen.

In einem Vieraugengespräch mit Nadine Faustin sprechen die Patientinnen ganz offen über ihre Wünsche und Ziele. Der Spiegel darf bei solch einem Gespräch nicht fehlen, denn bevor die Ästhetik-Beraterin die unterschiedlichen Arten der Faltenbehandlung mit injizierbaren Dermalfillern aufzeigt, möchte sie wissen, was die Frauen selbst stört. Häufig hat die Fachfrau in Sachen Schönheit auch schon eine Vision, wie toll die Frau aussehen könnte, wenn sie den Raum betritt. „Manchmal kann mit Kleinigkeiten schon viel verändert werden." Bei älteren Frauen mit tieferen Falten allerdings rät sie zu einer Full-Face-Behandlung. Dabei werden sowohl die jugendlichen Gesichtsformen wiederhergestellt als auch einzelne Falten gemildert.

Die Natürlichkeit steht bei allen Frauen im Vordergrund. Sie wollen jünger, frischer und erholter aussehen, aber dennoch sie selbst bleiben. Die aus den Medien bekannten negativen Beispiele einzelner Promis wirken oftmals abschreckend, doch da kann Nadine Faustin bei der minimalinvasiven Behandlung Entwarnung geben. „Diese Negativbeispiele können mit den von mir empfohlenen Behandlungen so nicht eintreten!"

Nach der Behandlung erhalten die Frauen oft Komplimente für ihr Aussehen. Auch sind sie mit sich selbst wieder zufriedener. Lächelnd erzählt Nadine Faustin von einer Frau, die ihr nach einer Full-Face-Behandlung schrieb: „Sie haben mir ein Stück Lebensqualität zurückgegeben! Viele sprechen mich an, ob ich in der Kur oder im Urlaub gewesen sei, ich sähe so erholt aus."

Zum Schluss verrät uns die Ästhetik-Beraterin noch ihre Geheimtipps für ein frisches, natürliches Aussehen und zur zusätzlichen Unterstützung des positiven Behandlungseffektes:

Tipps für eine frische Ausstrahlung

- Mit einem tollen Make-up und typgerechter Kleidung kann der Behandlungserfolg noch mehr zur Geltung gebracht werden
- Die Haut sollte auch nach einer Behandlung regelmäßig gepflegt werden, zum Beispiel mit Peeling, Creme etc.
- Gesunde Ernährung und genügend Bewegung spielen eine wichtige Rolle, um fit zu bleiben und auch so auszusehen
- Innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit führen zu einer positiven Ausstrahlung

Zum richtigen Zeitpunkt einer Faltenbehandlung sagt Nadine Faustin, dass es keine allgemeingültige Antwort gibt. Jeder sollte für sich entscheiden, wann äußerliche Veränderungen so stören, dass man eine Behandlung möchte. Jedoch gilt: „Je früher etwas gemacht wird, desto geringer kann das Behandlungsprogramm ausfallen."

»Keiner sollte davor zurückschrecken, mit kleinen Tricks den Alterungsprozess zu verlangsamen!«

Und die Männer? Nadine Faustin schmunzelt: „Bislang haben sich nur wenige Männer in die Beratungsstunde ‚getraut´. Männer gehen mit dem gesamten Thema viel rationaler um." Laut der Ästhetik-Beraterin wissen sie genau, was sie stört und was sie wollen. Oft bräuchten sie auch nur einen kleinen Schubs, zum Beispiel von ihrer Frau: „Mensch, ist das denn nichts für dich?"

Bei einem Kaffee spricht Nadine Faustin über die Wünsche und Bedürfnisse der Frauen

DER „TRAININGSPLAN“ FÜR IHRE HAUT!

Durch regelmäßiges Workout bleibt der Körper in Form. Doch ein Training, das Bauch, Beine und Po strafft, kann leider das Gesicht nicht jung halten.

Die Gesichtshaut braucht einen eigenen „Trainingsplan“! Um das Hautbild deutlich und langfristig zu verbessern, sollten Sie Ihrem Gesicht genauso viel Aufmerksamkeit schenken wie dem restlichen Körper.
Zum Glück bieten Fachärzte eine Behandlung, die die Haut „trainiert“ und schrittweise bis zu 10 Jahre jünger machen kann. Was Sie dafür tun müssen? Sie sollten bereit sein, regelmäßig in sich zu investieren. Dabei steht Ihnen Ihr Facharzt wie ein „Fitnesscoach“ zur Seite.

SO HALTEN SIE IHRE HAUT FIT

Muskeln bilden sich zurück, wenn sie nicht trainiert werden. Genauso nimmt mit der Zeit der natürliche Hyaluronsäuregehalt der Haut ab. Ohne Hyaluronsäure kann die Haut weniger Feuchtigkeit speichern und verliert ihre Spannkraft und Elastizität.
Bei einer Behandlung injiziert der Facharzt Hyaluronsäure direkt in die Haut. So wird die Haut auf natürliche Weise „trainiert“, sich selbst wieder aktiv mit Feuchtigkeit zu versorgen. Die Haut wirkt wieder frischer, glatter und einfach um Jahre jünger. Dieses „Workout“ für die Haut lässt sich einfach in den Alltag integrieren, denn die regelmäßige Behandlung beim Facharzt dauert meist nicht länger als 10 Minuten.

„... das passt zu mir“

„... weil ich es mir wert bin“

„... das gefällt mir“

„... das gönn ich mir“

„... ich will meiner Haut etwas Gutes tun“

„... weil ich mehr will“

Gesund durch Herbst & Winter

Regen, Wind, Frost und Schnee – vor allem im Herbst und Winter ist unser Immunsystem einer erhöhten Belastung ausgesetzt. Darum heißt es gerade jetzt: vorbeugen und gesund bleiben! Denn Gesundheit fängt im Inneren des Körpers an. Und wie könnten wir unseren Körper von innen besser beleben, wenn nicht durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung?

Hier unsere Power-Lebensmittel für die kalte Jahreszeit

Eine starke Kombi

Mit Milch und Milchprodukten wie Naturjoghurt beugen Sie in der dunklen Jahreszeit einem Vitamin-D-Mangel vor. Extra-Tipp für noch mehr Vitamine: Joghurt lässt sich wunderbar mit frischen Früchten mixen.

Süße Heilkraft

Das flüssige Gold enthält wertvolle Inhaltsstoffe, die bei Wundheilung helfen und gegen Entzündungen sowie Viren und Bakterien wirken. Darum wird Honig als beliebtes Hausmittel bei Erkältungen und Halsschmerzen eingesetzt.

Power-Knollen

Scharfe Nahrungsmittel wie Ingwer stärken das Immunsystem und wärmen uns in der kalten Jahreszeit von innen. Die ätherischen Öle des Ingwers wirken zudem entzündungshemmend, schützen vor Bakterien und haben eine anregende Wirkung auf die Psyche.

Frische Fitmacher

Nicht nur Zitrusfrüchte unterstützen das Immunsystem in der kalten Jahreszeit. Auch schwarze Johannisbeeren, Paprika, Rosenkohl, Grünkohl und Fenchel enthalten reichlich Vitamin C.

Wertvolle Kerne

Sie gehören zur Weihnachtszeit einfach dazu und sind außerdem wahre Energiespender für Körper und Seele! Haselnüsse, Walnüsse, Maronen und Mandeln sind reich an Nährstoffen und ungesättigten Fettsäuren.

Gesundes aus dem Meer

Wenn die Tage kürzer werden, benötigen wir mehr Vitamin D, denn unser Körper selbst produziert den Nährstoff nur bei Lichteinstrahlung in der Haut. Fisch und Meeresfrüchte, zum Beispiel Heringe und Austern, enthalten viel von dem Sonnenschein-Vitamin.

6 Fragen an Ihren Arzt

Sie haben sich für eine professionelle Faltenbehandlung entschieden. Wie geht es nun weiter? Lassen Sie sich von Ihrem Facharzt ausführlich beraten. Er weiß, welche Behandlung zu Ihrem Gesicht passt und Sie auf ganz natürliche Weise jünger und frischer aussehen lässt.

Damit Sie ein sicheres Gefühl bei der Behandlung haben, stellen Sie Ihrem Arzt ruhig ein paar Fragen zu den verwendeten Produkten. Denn hier kommt es auf Qualität an. Manchmal machen schon kleine Unterschiede in der Zusammensetzung oder Herstellung der Dermalfiller einen großen Unterschied für Verträglichkeit, Sicherheit und das kosmetische Ergebnis.

Beispiel-Fragen für Ihr Beratungsgespräch

1

Welche Produkte verwenden Sie und warum?
Auf den Inhalt kommt es an. Grundsätzlich sind Produkte empfehlenswert, die umfassend hinsichtlich Wirksamkeit und Verträglichkeit getestet sind.

Wurde das Produkt ausgiebig auf Sicherheit und Wirksamkeit geprüft?
Als besonders sicher gelten Produkte, die von der amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA zugelassen sind. Denn die FDA-Prüfung gilt als die weltweit strengste mit den höchsten Anforderungen an Sicherheit und Verträglichkeit. Der Hyaluronfiller Belotero® beispielsweise und auch der Volumenfiller Radiesse® (beide von Merz Aesthetics) haben diese FDA-Zulassung.

2

3

Vertrauen Sie dem Anbieter?
Vertrauen schaffen Unternehmen, die ihrer Verpflichtung nach Qualität und Sicherheit nachkommen. Ein Pharmaunternehmen wie zum Beispiel Merz erhebt an seine Produkte in der Ästhetik die gleichen hohen Ansprüche wie an seine Arzneimittel.
Zur Merz Aesthetics Sparte gehören die Dermalfiller Belotero®, Radiesse® und Hyal® ACP.

4

Wird das Produkt weltweit verwendet?
Einige Inhaltsstoffe sind nicht in allen Ländern zugelassen.
Fragen Sie deshalb nach Produkten, die weltweit verwendet werden.

Wie sicher lässt sich das Produkt mit anderen Produkten kombinieren?
Für besonders gute Resultate in der Faltenbehandlung werden oft verschiedene Produkte miteinander kombiniert. Diese Produkte sollten sehr gut verträglich und optimal aufeinander abgestimmt sein. Da kann es vorteilhaft sein, alle Produkte vom selben Anbieter zu nutzen.

5

6

Wie zufrieden sind Ihre Patienten mit den Ergebnissen?
Vertrauenswürdige Anbieter von Ästhetik-Produkten erheben regelmäßig Studien zur Kundenzufriedenheit. So ist zum Beispiel vom Volumenfiller Radiesse® bekannt, dass 90 % der Patienten auch noch 12 Monate nach einer Behandlung zufrieden sind.[1]
Fragen Sie Ihren Arzt außerdem nach Vorher-nachher-Bildern von anderen Patienten.

[1] A Multicenter, Randomized Trial Comparing Calcium Hydroxylapatite to Two Hyaluronic Acids for Treatment of Nasolabial Folds, Moers-Carpi M. et al., Dermatol Surg 2007; 33: 144–151.

FÜR GENIESSER

Erholen Sie sich bei einem Wohlfühl-Tag daheim! Die besten Utensilien hierfür: eine CD mit Entspannungsmusik, Duftkerzen und ein pflegendes Schaumbad (zum Beispiel tetesept Goldschatz mit Mandelblütenduft und natürlichen Ölen).

FÜR MUTIGE

Sie wollten schon lange mal etwas ausprobieren? Das noch junge Jahr ist der beste Zeitpunkt dafür. Erleben Sie doch mal die Kunst des Bodypaintings auf der eigenen Haut oder lernen Sie die Perfektion der Verführung bei einem Burlesque-Kurs. Egal, was Sie ausprobieren – eine neue Erfahrung gibt Ihnen Schwung und Selbstvertrauen.

Mit mehr Schwung durch das neue Jahr –

so tanken Sie Energie in 2014

Nasskaltes Wetter, Feiertagsstress oder Jahreswechsel – unsere Energiereserven werden gerade jetzt besonders beansprucht. Ein guter Zeitpunkt also, um zu relaxen und neue Energie zu tanken! Am schnellsten erholen Sie sich, wenn die Art der Entspannung Ihrem Naturell entspricht.

FÜR ENTDECKER

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, um Neues zu entdecken. Besuchen Sie doch mal wieder eine Kunstausstellung, ein Theaterstück oder nehmen Sie sich Zeit für einen kurzen Städtetrip. Auch der neue Geschenkeladen um die Ecke will bestimmt schon längst von Ihnen erkundet werden.

FÜR KREATIVE

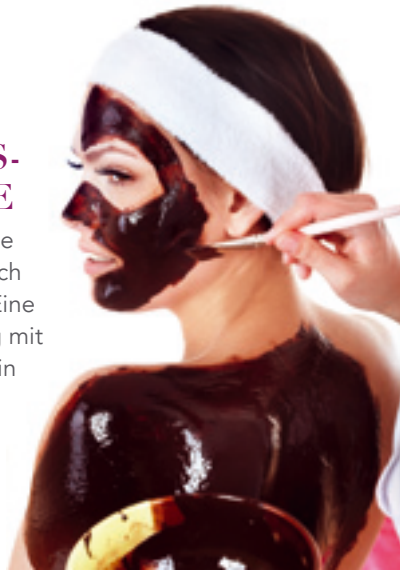
Lassen Sie Ihre Ideen sprudeln! Das klappt am besten bei einem Mal- oder Töpferkurs. Auch ein Goldschmiedekurs, bei dem Sie selbst ein individuelles Schmuckstück herstellen, macht den Kopf frei. Angenehmer Nebeneffekt: Das Schmuckstück erinnert Sie im Alltag daran, sich öfter etwas Gutes zu gönnen.

FÜR NATURVERBUNDENE

Nichts hilft besser, wieder klare Gedanken zu fassen, als ein paar Stunden an der frischen Luft. Ein ausgedehnter Spaziergang, ein Ausritt oder eine Radtour bewirken oft wahre Wunder. Dehnen Sie diese Zeit ruhig aus, indem Sie unterwegs öfter eine Pause machen und dabei ganz gemütlich eine heiße Schokolade trinken.

FÜR LUXUSLIEBENDE

Sie lieben die schönen Dinge des Lebens? Dann gönnen Sie sich in Ihrem Alltag ein wenig Luxus. Eine ausgedehnte Spa-Behandlung mit Schokoladen-Massage oder ein erlesenes Fünf-Gänge-Menü wecken Ihre Sinne aus dem Winterschlaf.



MERZ AESTHETICS

Sie möchten mehr für Ihre attraktive Ausstrahlung tun?

Dann nutzen Sie Ihren persönlichen Beauty-Bonus!

So einfach gehts:

- Unter www.beauty-bonus.de persönlichen 50-€-Gutschein ausdrucken und einen teilnehmenden Facharzt in Ihrer Nähe finden
- Unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren
- Gutschein gleich bei der ersten Behandlung einlösen

www.beauty-bonus.de

* Ihren Beauty-Bonus können Sie in allen teilnehmenden Praxen ab einem Behandlungswert von 300 € einlösen. Beauty-Bonus ist eine bundesweite Aktion von Merz Aesthetics und ausgewählten Fachärzten mit hervorragender Ästhetik-Kompetenz.

MERZ AESTHETICS

FaltenTest App
für Sie

FaltenCheck App
für Ihn

Testen Sie Ihren Beauty-Status

- ✓ Gesichtsanalyse in 3 Minuten
- ✓ Individuelle Behandlungs-empfehlungen
- ✓ Infos zu Faltenkorrektur, Hautverjüngung und jugendlichen Gesichtsformen

Gratis für Ihr Smartphone!

Kostenlos erhältlich im App Store und bei Google play.

Haftungsausschluss

Dieses Magazin wurde von Merz Aesthetics entwickelt. Es wird damit nicht beabsichtigt, einen medizinischen Rat zu geben. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt für weitere Informationen über ästhetische Behandlungen.

Bildnachweise:

©Africa Studio, Andrey Kiselev, Anton Maltsev, AR Images Berit Kessler, CandyBox Images, Christian Jung, dpaint, Gennadiy Poznyakov, goodluz, Goran Bogicevic, JaeGreen, lidante, margo555, picsfive, pressmaster, Sergejs Rahunoks, shotsstudio, silencefoto, Subbotina Anna, Valua Vitaly, volod2943 – Fotolia

©Ocean – Corbis

Matthias Rebel/mediarebels tv production, Photographer BBK Ingolf Hatz, Jörg Hemmen

Diese Zeitschrift ist Eigentum der Praxis, bitte nicht mitnehmen.

Merz Pharmaceuticals GmbH
Eckenheimer Landstraße 100
60318 Frankfurt am Main
www.merz.de

Stempelfeld

Artikelnummer: 43575