MERZ AESTHETICS

ME

AUSGABE 5

Eiskalt erwischt – Winterpflege für die Haut

NUR NOCH SCHAL UND KRAGEN?

Tipps für einen schönen Hals

Die neuen Superfoods

BEAUTY-TRICKS DER PROFIS

Lifting-Effekte für mehr Ausstrahlung

ZUSAMMEN ÄLTER WERDEN

Kennt wahre Liebe wirklich kein Alter?

EINFACH MAL ABTAUCHEN

Wellness-Baden für die Seele

Inhalt

Foto: Obermaier Therme

Highlights

ZUSAMMEN ÄLTER WERDEN
Kennt wahre Liebe wirklich kein Alter? 04

SELBSTTEST
Sind Sie bereit für die große Liebe? 08

OPTISCHES TUNING?
Ein Statement über echte Kerle
und Anti-Aging-Versuche 30

Beauty

ICH SCHAU DIR IN DIE AUGEN, KLEINES
Smokey Eyes für tiefe Blicke 07

EISKALT ERWISCHT
Winterpflege für die Haut 10

BEAUTY-TRICKS DER PROFIS
Lifting-Effekte für mehr Ausstrahlung 12

LESER FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN
Nur noch Schal & Rollkragen? 16

FORMSCHÖN UND AUSDRUCKSSTARK
Mit Volumenfillern zu jugendlichen Wangen 18

INTERVIEW MIT EINEM FACHARZT 20
Behandlungswünsche und gestärktes
Selbstbewusstsein

STRESS? EIN SCHÖNHEITSKILLER! 22
Wenn aus Daueranspannung Falten werden &
die besten Tipps zur Vorbeugung

10 TIPPS FÜR GESTRESSTES WINTERHAAR 32

Wohlbefinden

EINFACH MAL ABTAUCHEN
Wellness-Baden für die Seele 24

DIE NEUEN SUPERFOODS 27

YOGA FÜR DIE AUGEN
Entspannte Pausen von der Bildschirm-Arbeit ... 34

Wissenschaft und Fakten

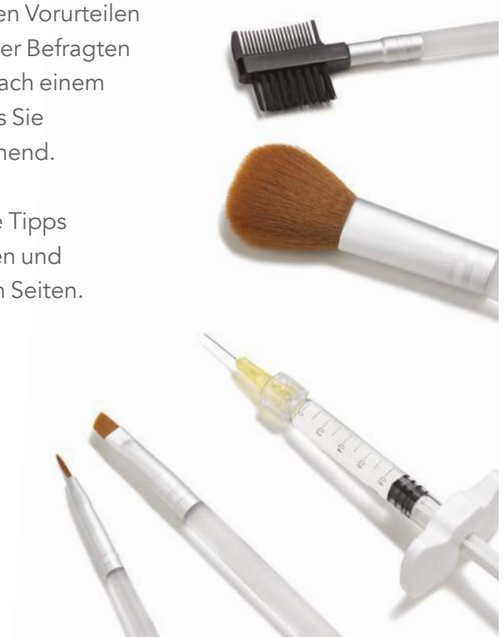
SCHÖN SCHIEFGELAUFEN?
Die häufigsten Vorurteile über
Ästhetikbehandlungen 14

NEWS VOM BEAUTY-MARKT 28

ME

Liebe Leserinnen und Leser,
glauben Sie an die Liebe fürs Leben? An eine Seelenverwandtschaft, die im Alter noch inniger wird? Dann freuen Sie sich auf drei glückliche Paare, die mit uns über ihre Lebenssituationen, ihre Wünsche und ihr Geheimnis für den gemeinsamen Weg durch die Jahre gesprochen haben. Sie verraten übrigens auch, welche nicht zu unterschätzende Rolle dabei das Aussehen spielt.

Gerade weil das Aussehen und die Zufriedenheit mit dem eigenen Spiegelbild so wichtig sind, interessieren sich immer mehr Menschen für eine kleine kosmetische Korrektur durch den Facharzt. Weshalb man dabei auf seine eigenen Wünsche und nicht auf weitverbreitete Klischees hören sollte, haben wir für Sie recherchiert. In dem Artikel „Schön schief-gelaufen?“ räumen wir mit hartnäckigen, aber unbegründeten Vorurteilen gegenüber kosmetischen Eingriffen auf. Knapp 50 Prozent der Befragten stresst nämlich völlig zu Unrecht der Gedanke, sie könnten nach einem Eingriff unnatürlich aussehen. Dabei ist Stress das Letzte, was Sie gebrauchen können. Davon bietet der Alltag bereits ausreichend.



Grund genug, mit dem Stress Schluss zu machen. Entspannte Tipps zum Relaxen sowie eine wasserdichte Anleitung zum mentalen und muskulären Entspannen im Thermalbad bieten die folgenden Seiten. Einfach mal die Seele baumeln lassen und abtauchen!

Viel Spaß beim Lesen

Ihre
ME-Redaktion

ZUSAMMEN ÄLTER WERDEN

mit Haut & Haaren

Kennt wahre Liebe wirklich kein Alter? Oder ist es nicht vielmehr so, dass liebende Paare gemeinsam einfach befreiter mit dem Älterwerden umgehen?

Drei Paare sprechen über ihre große Liebe, ihre gemeinsamen Wünsche und warum der Blick in den Spiegel keine Frage des Alters ist.

Friederike & Klaas

FRIEDERIKE (43) & KLAAS (45)

Kurz vor dem Abschlussexamen lernten sich die beiden kennen. Es war Liebe auf den ersten Blick, die ganz große Leidenschaft. Damals waren beide noch anderweitig liiert und es dauerte fast ein Jahr, bis sie auch offiziell ein Paar wurden. Heute sind die beiden erfolgreichen Juristen verheiratet, Friederikes Tochter aus erster Ehe hat Klaas voll ins Herz geschlossen und wacht eifersüchtig über erste Verehrer des Teenagers.

DAS GEHEIMNIS IHRER LIEBE? „Es ist gar nicht so leicht, über die Jahre anziehend und interessant für den Partner zu bleiben", weiß Friederike. „Immerhin kennt mich Klaas noch aus einer Zeit, in der ich deutlich jünger war." Sich dem Partner auch weiterhin im besten Licht zu zeigen und die Leidenschaft lebendig zu halten, ist für beide ein wichtiger Ansporn.

„Doch wenn es einer meistert, dann wir!"

IHR UMGANG MIT SICHTBAREN ZEICHEN DES ALTERS? Die Neigung zu trockener Haut hat Friederike von ihrer Mutter geerbt. Bereits vor Jahren hat sie daher bei einem Facharzt mit regelmäßigen Hautverjüngungskuren auf Hyaluronbasis mit Hyal® ACP begonnen. „Heutzutage sind ästhetische Behandlungen zum Glück sicher und unkompliziert. Ich möchte so jung aussehen, wie ich mich fühle, und auch in Klaas' Augen noch lange die attraktive Frau bleiben, in die er sich damals Hals über Kopf verliebt hat", erklärt Friederike. Auch Klaas ist sein Aussehen wichtig. Er treibt regelmäßig Sport und achtet auf seine Ernährung. Dem Älterwerden sieht er eher mit pragmatischer Coolness entgegen und schmunzelt. „Sieht man doch an George Clooney, dass ein paar Zeichen der Zeit durchaus gut aussehen können."

IHR WUNSCH FÜR DIE ZUKUNFT? Friederike und Klaas haben für die Zukunft ein großes Ziel. „Wir wollen uns mit einer gemeinsamen Kanzlei selbstständig machen. Sicher wird eine so enge Zusammenarbeit auch für die Beziehung eine neue Herausforderung. Doch wenn die einer meistert, dann wir!"

CHARLOTTE (46) & MARC (42)

Charlotte ist als Leiterin einer Personalabteilung und Mutter zweier quirliger Kinder eine Powerfrau. Marc hat sich gerade als Makler selbstständig gemacht und ist vier Jahre jünger als seine große Liebe. Zwei starke Persönlichkeiten und jede Menge Herausforderungen, Wünsche und Aufgaben.

DAS GEHEIMNIS IHRER LIEBE? „Es gibt sicher Partnerschaften, die reibungsloser funktionieren", gesteht Marc, „Konflikte sprechen wir immer gleich an, da kann es schon mal krachen." Aber beide schätzen die Offenheit und Ehrlichkeit in ihrer Partnerschaft, „daran können wir beide wachsen." Für Charlotte war das Bewusstsein, einen jüngeren Partner zu haben, anfangs gewöhnungsbedürftig. „Doch Marc und ich haben diese enorme emotionale Anziehung, die uns an einen großen, gemeinsamen Weg glauben lässt", schwärmt Charlotte.

IHR UMGANG MIT SICHTBAREN ZEICHEN DES ALTERS? Dass Charlotte auf Marc immer noch ungeheuer anziehend wirkt, sagt und zeigt er ihr oft. Dennoch gibt es hin und wieder Situationen, in denen die Mittvierzigerin zweifelt. „Wenn ich die jungen, attraktiven Frauen sehe, mit denen Marc gelegentlich zusammenarbeitet, komme ich schon mal ins Grübeln." Das hält nicht lange an, denn Marc wischt all ihre Bedenken mit einem Schmunzeln weg. Dennoch legen beide Wert auf ihr frisches, immer noch jugendliches Aussehen. Auf Anraten eines befreundeten Dermatologen hat Marc vor

drei Monaten die Falten zwischen seinen Augenbrauen mit Botulinum glätten lassen. Seitdem sieht er entspannter aus und wird nicht mehr gefragt, ob er gerade „im Stress" sei. Charlotte stört sich an den Fältchen um ihre Augen, die sie oft müde aussehen lassen. Gerade probiert sie eine neue Spezialcreme aus. Ganz überzeugt ist sie von dem Ergebnis aber noch nicht.

IHR WUNSCH FÜR DIE ZUKUNFT? „Wir wünschen uns mehr gemeinsame Auszeiten. Später, wenn die Kinder aus dem Haus sind, würden wir gerne eine große Asienreise machen", träumt das Paar.

ANNE (56) & CHRISTOPHER (66)

Eine junge Liebe in fortgeschrittenen Jahren? Dass es so etwas wirklich gibt, hätten sich weder Anne noch Christopher träumen lassen, genießen dafür jetzt den Funkenflug umso mehr. Beim Strandbummel erklären sie: „Wir bringen beide eine Geschichte mit. Dass es noch einmal möglich ist, bei null zu beginnen, ist ein Geschenk." Kennengelernt haben sich die beiden übrigens vor vier Jahren. „Ich habe mich sofort in ihre ansteckend fröhlichen Augen verliebt. Anne sah und sieht für mich nach purer Lebensfreude aus", schwärmt Christopher.

DAS GEHEIMNIS IHRER LIEBE? „Gelassenheit ist das Zauberwort. Man ist schneller zufrieden, weiß, dass man den anderen nicht ändern kann, und ist daher dankbar, wenn man jemanden findet, mit dem man sich gut versteht."
Diese Art der Gelassenheit wollen übrigens beide nicht mit Gleichgültigkeit oder gar mangelndem Anspruch verwechselt wissen. Im Gegenteil: „Vielleicht ist es ein Geschenk des Alters, dass man Qualitäten und Prioritäten neu zu definieren lernt", vermutet das Paar.

IHR UMGANG MIT SICHTBAREN ZEICHEN DES ALTERS? „Ich hatte mit den optischen Veränderungen des Alters zunächst meine Schwierigkeiten; richtige kleine Hängebacken habe ich bekommen und die unterschiedlichsten kosmetischen Masken und Cremes dagegen ausprobiert. Nichts hat geholfen und ich habe sogar über eine Schönheits-OP nachgedacht. Als ich mit meinem Hautarzt offen darüber gesprochen habe, riet er mir zu einem Volumen-Lifting mit dem Dermalfiller Radiesse®. Gut zu wissen, dass man auch ganz ohne OP richtig viel machen lassen kann und es nachher ganz natürlich aussieht", weiß Anne inzwischen. Und was sagt Christopher dazu? „Er war sofort begeistert von dem Ergebnis. Der kleine Macho denkt aber nicht im Traum daran, selbst etwas an sich ändern zu lassen", lacht Anne. „Soll mich Anne ruhig wegen meiner, wie sie es nennt, Denkerstirn aufziehen." Christopher weiß schließlich, dass seine Liebste ihn auch mit Stirnfalten attraktiv findet. „In Wirklichkeit", schmunzelt Anne, „hat er nur Angst vor dem kleinen Pikser, den die Spritze bei einer Faltenbehandlung macht. Typisch Mann eben." Sie lacht und legt die Arme um ihren Christopher.

> *„Gelassenheit ist das Zauberwort"*

IHR WUNSCH FÜR DIE ZUKUNFT? „Fit bleiben, so lange es geht", antwortet das Paar. Dafür haben sich Anne und Christopher sogar vorgenommen, regelmäßig ein Sportprogramm mit einem Personal Trainer zu absolvieren. Da sagen wir: Hut ab und weiter so!

Ich schau dir in die Augen, Kleines...

Ob mit dem festen Partner oder einem völlig Unbekannten – ein Rendezvous lässt unser Herz höherschlagen. Mit unseren Make-up-Tricks verdrehen Sie Ihrem Date schon beim ersten Augenaufschlag den Kopf!

Eine Basis schaffen
Tragen Sie vor dem Lidschatten einen speziellen Primer auf, der die zarte Haut des Augenlids ebnet. So bekommt der Lidschatten optimalen Halt und setzt sich später nicht in der Lidfalte ab.

1, 2, 3 – Smokey Eye!
Wählen Sie beim Lidschatten natürliche Farben wie Creme, Beige und Braun. Füllen Sie das Augenlid zunächst mit dem hellsten Ton und arbeiten Sie die dunkler werdenden Farben in die äußeren Augenwinkel ein. So entsteht ganz einfach der Smokey-Eye-Look, der Ihrem Blick Tiefe verleiht.

Hypnotische Wirkung
Damit der Kajalstift einen besonders satten Ton erhält, halten Sie seine Spitze kurz in eine Kerzenflamme. Lassen Sie den Stift einige Sekunden abkühlen und schminken Sie danach wie gewohnt die Augen. Das intensive Schwarz lässt Ihren Blick strahlen!

Perfekt in Form
Zusätzlich zur Mascara sorgt die Wimpernzange für den letzten Schliff. Unser Tipp: Wärmen Sie Ihre Wimpernzange mit dem Föhn auf! So bekommen Ihre Wimpern den richtigen Schwung.

SIND SIE BEREIT FÜR DIE GROSSE *Liebe?*

Alle träumen von ihr. Aber sind Sie wirklich bereit für die große Liebe? Zulassen, einlassen, etwas Neues wagen: Liebe hat mehr Farben als nur Rosarot. Finden Sie heraus, ob Mr. Right bei Ihnen landen kann. Wählen Sie die Antwort, die am ehesten zutrifft, und zählen Sie alle Punkte zusammen.

01. *Ihre Freundin hat im Fitnesscenter einen Mann kennengelernt und schwärmt Ihnen nun von ihm vor. Was raten Sie ihr?*

- ☐ Sei lieber vorsichtig, die meisten Männer suchen nur unverbindliche Abenteuer. *(0 Punkte)*
- ☐ Das freut mich für dich! Und vielleicht hat er ja einen interessanten Freund. *(2 Punkte)*
- ☐ Wie schön, aber glaubst du, dass das wirklich was werden kann? *(1 Punkt)*
- ☐ Klasse, am besten rufst du ihn gleich an und machst ein Date aus. *(3 Punkte)*

02. *Kinoabend mit den Freundinnen: Für welchen dieser Filmklassiker entscheiden Sie sich?*

- ☐ Casablanca *(3 Punkte)*
- ☐ Ich bleibe lieber zu Hause und schaue eine Reportage. *(0 Punkte)*
- ☐ Der Pate *(1 Punkt)*
- ☐ Titanic *(2 Punkte)*

03. *Nach einem Stadtbummel entspannen Sie sich in einem Café. Der sympathisch aussehende Mann vom Nachbartisch lächelt Ihnen zu, wie reagieren Sie?*

- ☐ Ich studiere erst mal die Speisekarte. *(1 Punkt)*
- ☐ Ich zwinkere ihm zu und sage „Hi". *(3 Punkte)*
- ☐ Ein Mann hat mich angelächelt? Ist mir gar nicht aufgefallen. *(0 Punkte)*
- ☐ Ich lächle freundlich zurück, warte aber darauf, dass er den nächsten Schritt macht. *(2 Punkte)*

04. *Frauenabend, da darf das Thema Männer natürlich nicht fehlen. Welche Aussage könnte von Ihnen sein?*

- ☐ Ich wünsche mir jemanden, der gleichzeitig mein bester Freund und Liebhaber ist. *(3 Punkte)*
- ☐ Lasst mich mit Männern in Ruhe, es gibt einfach keine guten Typen mehr. *(0 Punkte)*
- ☐ Dann und wann wäre es toll, gemeinsam durchs Leben zu gehen. *(2 Punkte)*
- ☐ Ich glaube, ich habe gar keine Zeit für einen Mann. *(1 Punkt)*

05. *Kleine Ticks, lieb gewonnene Gewohnheiten und unverzichtbare Rituale. Passen die zu einer neuen Beziehung?*

- ☐ Wenn das Gefühl stimmt, kann man die Macken des anderen akzeptieren. *(3 Punkte)*
- ☐ Meine Gewohnheiten aufgeben, um einem Mann zu gefallen? Niemals. *(0 Punkte)*
- ☐ Jeder sollte versuchen, an sich zu arbeiten. Dafür wäre ich bereit. *(2 Punkte)*
- ☐ Wenn ich verliebt bin, neige ich dazu, mich anzupassen. In Zukunft werde ich allerdings darauf achten, das nicht mehr zu tun. *(1 Punkt)*

06. *Der Sonntag ist der unbeliebteste Wochentag bei Singles. Wie verbringen Sie diesen Tag?*

- ☐ Ausschlafen, aufräumen, putzen und Tatort schauen. So geht dieser Tag zumindest schnell vorbei. *(0 Punkte)*
- ☐ Ich kuschle mich auf die Couch und schaue mir meine liebsten Filme an. *(1 Punkt)*
- ☐ Stylen und rausgehen. Irgendwo ist sicher was los und neue Leute treffe ich gerne. *(3 Punkte)*

- ☐ Ich verabrede mich mit der Familie oder Freunden. In Gesellschaft sind Sonntage perfekt. *(2 Punkte)*

07. *Ein Abendessen mit befreundeten Paaren. Ein netter alleinstehender Freund des Paares ist eingeladen. Wie reagieren Sie auf diesen Verkupplungsversuch?*

- ☐ Ich bin genervt und rede nur über die Arbeit und Politik. *(0 Punkte)*
- ☐ Ich finde den Mann schon interessant, bin aber vorsichtig, damit er sich nicht überfahren fühlt. *(1 Punkt)*
- ☐ Ich freue mich, wenn meine Freunde mir interessante Männer vorstellen. *(2 Punkte)*
- ☐ Toll, ich plaudere fröhlich drauflos und hoffe, dass er in den Flirt mit einsteigt. *(3 Punkte)*

08. *Glauben Sie, dass man über Online-Partnerbörsen die große Liebe findet, und würden Sie es versuchen?*

- ☐ Ich bin auf zwei Portalen angemeldet und habe so immer wieder nette Verabredungen. *(3 Punkte)*
- ☐ Meine Freunde haben es mir empfohlen, aber das ist nichts für mich. *(1 Punkt)*
- ☐ Ich habe mal ein Profil erstellt, aber bislang nicht veröffentlicht. Vielleicht ja bald. *(2 Punkte)*
- ☐ Als ob man so die wahre Liebe fände … *(0 Punkte)*

09. *Sie sind zu einer großen Feier eingeladen, auf der Sie viele neue Menschen kennenlernen können, vielleicht auch den Einen. Was ziehen Sie an?*

- ☐ Das kleine Schwarze und auffällige High Heels. *(2 Punkte)*
- ☐ Ich gönne mir ein neues Kleid und ein tolles Styling. *(3 Punkte)*
- ☐ Das Kleid von der letzten Feier und schlichte, elegante Accessoires. *(1 Punkt)*
- ☐ Mein Business-Outfit, solche Events sind ideal für berufliches Networking. *(0 Punkte)*

10. *Sie haben auf der letzten After-Work-Party einen Mann kennengelernt, mit dem Sie einen tollen Abend verbracht und auch ein bisschen geflirtet haben. Beim Abschied haben Sie Ihre Handynummern ausgetauscht. Was machen Sie nun?*

- ☐ Ich hoffe, dass er anruft, und schalte mein Handy die nächsten Tage nicht aus. *(1 Punkt)*
- ☐ Ich denke nicht, dass er anruft, und vergesse den Abend schnell wieder. *(0 Punkte)*
- ☐ Ich rufe ihn an und lade ihn zu einem Date ein. *(3 Punkte)*
- ☐ Ich bedanke mich per SMS für den schönen Abend, warte dann aber auf seinen Anruf. *(2 Punkte)*

IHR ERGEBNIS

TYP 1 – „LOVE YOURSELF" *(0–10 Punkte)*

Zurzeit konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Das ist auch gut so und hat sicher seine Gründe. Eine neue Partnerschaft wäre für Sie gerade mit zu vielen Einschränkungen verbunden. Es ist ganz normal, sich zurückzuhalten, wenn Sie momentan nicht offen für eine Beziehung sind. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Aber wagen Sie sich dann auch wieder aus Ihrem Schneckenhaus heraus. Gönnen Sie sich einen Friseurbesuch oder einen Wellnesstag und genießen Sie es, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Sie werden sehen, das wirkt Wunder.

TYP 2 – „CALL ME MAYBE" *(11–22 Punkte)*

Sie sind Realistin und Romantikerin in einem. Auf der einen Seite würden Sie gerne jemanden an Ihrer Seite wissen. Auf der anderen Seite wissen Sie genau, dass es nicht so einfach ist, den Richtigen zu finden, und fürchten, verletzt zu werden. Daher sind Ihnen Ihre Freunde und Ihre Familie besonders wichtig geworden. Doch die Sehnsucht nach der großen Liebe bleibt, deswegen halten Sie immer wieder die Augen offen. Das ist toll, geben Sie nicht auf, früher oder später läuft Ihnen der Richtige ganz sicher über den Weg.

TYP 3 – „HAPPY END" *(23–30 Punkte)*

Sie sind bereit für Ihr persönliches „Happy End" und gehen mit offenen Augen durchs Leben. Sie verstecken sich nicht, sondern nutzen jede Gelegenheit, um neue Leute kennenzulernen. Doch Vorsicht, sind Sie zu verbissen, zu beschäftigt damit, das große Glück zu suchen, und verpassen Sie dadurch möglicherweise das kleine Glück? Es ist toll, dass Sie als starke Frau die Suche nach dem richtigen Partner in die Hand nehmen und sich nicht darauf verlassen, dass der Mann den ersten Schritt macht. Doch nehmen Sie sich die Freiheit, sich auch mal ein bisschen treiben zu lassen, manchmal begegnen einem die richtigen Menschen, wenn man gar nicht damit rechnet. Sie wissen ja … „You can't hurry love."

Eiskalt erwischt – Winterpflege für die Haut

Ist die Haut trocken und gereizt? Juckt und spannt sie? Sieht der Teint fahl aus? Das bedeutet meist nur eines: Der Winter ist da – und er setzt der Haut ordentlich zu. Kein Wunder: Denn je kälter die Luft draußen, desto geringer ist die Luftfeuchtigkeit. Dadurch kann die Haut austrocknen. Und drinnen sieht es nicht besser aus: Trockene Heizungsluft füllt die Räume und entzieht der Haut zusätzlich die Feuchtigkeit, die sie so dringend braucht.

Cremen für mehr Feuchtigkeit

Bei Kälte wird die Talgproduktion der Haut heruntergefahren – fällt das Thermometer unter 8 Grad Celsius, stoppt sie sogar ganz. Dadurch wird der schützende Hydrolipidfilm auf der Haut immer dünner. Er ist für die Feuchtigkeitsversorgung der Haut zuständig. Je dünner er wird, desto schneller kann Feuchtigkeit aus der Haut entweichen und Schad- und Reizstoffe können leichter eindringen. Zudem ziehen sich Blutgefäße bei Kälte zusammen. Das ist eine normale Reaktion, um Wärme im Körper zu speichern. Allerdings kann dann die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen nicht mehr gewährleistet werden. Mögliche Reaktionen der Haut sind Rötungen, gespannte Haut, schuppige, rissige und spröde Stellen sowie geplatzte Äderchen. Um die Haut in der Situation bestmöglich zu unterstützen, sollte in der kalten Jahreszeit eine reichhaltige Pflege angewendet werden, die einen Schutzfilm auf der Haut hinterlässt und sie so gezielt unterstützt. Inhaltsstoffe wie Urea oder Panthenol können dabei sehr gute Hilfe leisten.

Hautschutz auf der Skipiste

Vor allem beim Wintersport sollte auf eine spezielle Pflege geachtet werden. Der Sport an der frischen Luft regt den Kreislauf an, sodass die Durchblutung zunimmt, der Körper schwitzt und die Haut natürlich hydratisiert wird. Allerdings entzieht die kalte Luft der Haut auch Feuchtigkeit. Schnelle Abfahrten beim Ski- oder Snowboardfahren beanspruchen die Haut durch den Fahrtwind zusätzlich. Hinzu kommt die verstärkte UV-Strahlung in den Bergen. All das sind Faktoren, die die Haut besonders während des Wintersports stark beanspruchen. Deshalb benötigt sie in dieser Zeit eine Extraportion Pflege.

- Fettreiche Kälteschutzcremes, die sich wie eine Schutzschicht auf die Haut legen, sind genau das Richtige für die Piste. In warmen Räumen sollte die Creme aber wieder abgenommen werden, um zu verhindern, dass die Haut sich überwärmt.
- Denken Sie trotz winterlicher Temperaturen und Schnee unbedingt an einen ausreichenden UV-Schutz.
- Nach dem Duschen oder Baden, was Sie übrigens Ihrer Haut zuliebe nicht jeden Tag tun sollten, heißt es: cremen, cremen, cremen. Mit der richtigen Pflege geben Sie Ihrer Haut die nötige Feuchtigkeit zurück.
- Und auch Arme und Beine benötigen im Winter Extrapflege, da sie viel weniger Talgdrüsen als andere Körperteile haben und so schneller austrocknen. Gleiches gilt für Hände und Lippen!
- Stellen Sie Ihre Pflege im Winter zwar auf reichhaltigere Produkte um, aber experimentieren Sie nicht zu viel mit neuen Produkten. Die Haut ist in dieser Zeit besonders empfindlich. Eventuelle allergische Reaktionen brauchen dann viel länger, um abzuklingen.

Speicher der Haut wieder auffüllen

Ob im Winterurlaub oder im normalen Alltag zu Hause, reifere Haut ist in der kalten Jahreszeit besonders pflegebedürftig. Denn mit zunehmendem Alter kann sie viel schneller austrocknen. Die Erneuerungsfähigkeit der Zellen, der Hyaluron-Gehalt sowie die Kollagen- und Elastinproduktion nehmen ab, dadurch verliert die Haut an Feuchtigkeit, Spannkraft und Elastizität. Auch die Fähigkeit, freie Radikale abzufangen und sich selbst zu regenerieren, ist nicht mehr so ausgeprägt.
In der Folge wird die Haut fahl und spannt – immer mehr Knitterfältchen werden sichtbar. Dagegen hilft auch die beste Creme nicht mehr. Dermatologen raten in diesem Fall oft zu einer nachhaltigen Hautverjüngung: Eine Hyaluronbehandlung mit Hyal® ACP von Merz Aesthetics kann die Feuchtigkeitsspeicher der Haut lang anhaltend wieder auffüllen und so der frühzeitigen Hautalterung vorbeugen. Diese Behandlung erfolgt beim Facharzt und ist besonders für die langfristige Revitalisierung der Gesichtshaut und des Dekolletees geeignet. Die natürlichen Funktionen der Haut werden durch Hyal® ACP gefördert und Feuchtigkeit kann wieder besser gespeichert werden. Dadurch wirkt die Haut glatter, erfrischt und um Jahre jünger.

Extra-Tipp: Lippenpflege im Winter

Lippen besitzen keine Talg- oder Schweißdrüsen – und somit auch keine natürlichen Fett- oder Feuchtigkeitsspeicher.

Das macht sie vor allem im Winter besonders empfindlich und sie werden schnell spröde und rissig. Hinzu kommt, dass die Lippen kaum Pigmente besitzen und daher nicht gegen UV-Strahlen geschützt sind. Spezielle Lippenpflegestifte mit rückfettenden Inhaltsstoffen und einem integrierten UV-Schutz eignen sich daher besonders gut bei kalten Temperaturen und Wintersport in den Bergen.

Frisches Aussehen ist das Wichtigste! Als Model weiß Leanne, wie sie nachhelfen kann …

Die Beauty-Tricks der Profis

Sie sehen einfach fantastisch aus: Viele internationale Fotomodels haben auch in ihren 40er- und sogar 50er-Jahren immer noch eine tolle Ausstrahlung und sind für große Fotoshootings sehr gefragt. Straffe Gesichtskonturen sowie eine glatte und strahlende Haut gehören zu einem gepflegten Look ganz selbstverständlich dazu. So auch für Leanne: Die 47-Jährige ist ein begehrtes Model im Beautybereich. Ihr frisches Aussehen ist Voraussetzung für ihren Job. Da ist es nicht ungewöhnlich, auch mal etwas nachzuhelfen. Models wie Leanne sind wahre Beauty-Profis, die alle Tricks kennen. Hoch im Kurs stehen die Behandlungsoptionen der ästhetischen Medizin: Mit Dermalfillern können Ärzte (z. B. Dermatologen) Falten und Co unkompliziert glätten, ohne Ausfallzeiten und mit einem ganz natürlichen Aussehen. Deshalb hat Leanne sich kürzlich mit dem kollagenstimulierenden Filler Radiesse® behandeln lassen.

Nicht nur für Models

Dermalfiller wie Radiesse® haben einen sofort sichtbaren Lifting-Effekt: Sie glätten und straffen das Gesicht, verjüngen seine Form und lassen es wieder frischer aussehen – und das Ganze in nur 30 Minuten. Auch die Qualität der Haut verbessert sich langfristig durch die Behandlung. Ein weiterer großer Vorteil: Der Eingriff ist einfach und gut verträglich. Spezielle Volumen- und Lifting-Filler werden nämlich vom Körper auf ganz natürliche Weise wieder abgebaut. In der Regel hält der Effekt der Behandlung 12 bis 15 Monate an. Danach kann man immer wieder aufs Neue entscheiden, ob die Behandlung nochmals aufgefrischt werden soll. Diese Art der Beautybehandlung ist längst kein Geheimtipp unter Beauty-Profis mehr, schon 6 Millionen Ästhetikbehandlungen wurden weltweit mit Radiesse® durchgeführt. Die Kosten liegen in der Regel nicht höher als für ein kleines Wellnesswochenende und viele Frauen auch in Deutschland haben diesen Trick längst für sich entdeckt. Auch Leanne ist mit dem Ergebnis voll und ganz zufrieden: Ihr Aussehen und ihre persönliche Ausstrahlung sind nach wie vor absolut natürlich. Nur wirkt alles insgesamt frischer und jünger – und genauso fühlt sie sich auch und strahlt in die Kamera fürs nächste Shooting!

Leanne (47) vor der Behandlung

Nach der Behandlung

Schön schief-gelaufen?

Die **häufigsten Vorurteile** gegenüber Ästhetikbehandlungen

Die Vorurteile gegenüber Schönheitsbehandlungen sind zahlreich: erstarrte Gesichtszüge, unnatürliche Mimik, irrwitzig große Lippen. Doch ist an diesen Klischees überhaupt etwas dran? Wir haben für Sie die häufigsten Bedenken recherchiert und zeigen, was dahintersteckt.

49% der Patienten befürchten, nach einem Eingriff unnatürlich auszusehen.

Ein erfahrener Arzt und die richtigen Produkte sind das A und O. Wohl jeder kennt die Promifotos, die gruselige Ergebnisse von schiefgelaufenen Schönheits-OPs zeigen. Das sind jedoch extreme Beispiele nach teils fragwürdigen Behandlungen. Tatsächlich gibt es rund um uns herum viele Frauen und auch Männer, die einfach frisch und gut aussehen und denen man gar nicht anmerkt, dass sie etwas haben „machen" lassen. Ein guter Ästhetikarzt hat immer das Ziel, ein natürliches und individuelles Aussehen zu wahren.

55% der Patienten haben die Befürchtung, sie könnten nach einem Eingriff maskenhaft aussehen – ein sogenanntes „frozen face" (dt. eingefrorenes / erstarrtes Gesicht) haben.

Diese Sorge entspringt vermutlich dem Wissen, dass einige Faltenbehandlungen gezielt Muskeln entspannen, die für die Mimikfalten im Gesicht verantwortlich sind. Befürchtungen, dass die Gesichtszüge nach so einer Behandlung völlig unbeweglich wären und so zu einem starren Aussehen führen, sind unbegründet. Der Arzt kann gezielt und punktuell einzelne, hyperaktive Muskeln entspannen. Die Natürlichkeit des Gesichts bleibt immer gewahrt – nur eben mit weniger Falten und einem entspannteren Ausdruck.

33% der Patienten haben Angst vor Schmerzen bei der Behandlung.

Minimalinvasive Schönheitsbehandlungen sind in der Regel relativ schmerzfrei. Zudem sind die meisten Eingriffe einfach und schnell gemacht. Besonders schmerzempfindliche Patienten können eine leichte örtliche Betäubung erhalten, auch bei Eingriffen an sensiblen Stellen bietet sich das an. So lässt sich die Behandlung gut aushalten. Es gibt auch Filler, wie zum Beispiel die Filler aus der Belotero®-Familie oder Radiesse®, die bereits ein leichtes lokal wirkendes Betäubungsmittel enthalten. Im Beratungsgespräch vor der Behandlung können mit dem Arzt die verschiedenen Möglichkeiten ausführlich besprochen werden.

60% machen sich Sorgen, es könnte einen bleibenden Schaden geben.

Eine Behandlung mit abbaubaren Dermalfillern wird in der Regel gut vertragen. Injektionsbedingte leichte Rötungen und Schwellungen nach einem Eingriff mit Fillern oder Botulinum sind nicht ungewöhnlich, klingen aber auch nach der Behandlung wieder ab. Das liegt auch daran, dass diese Filler auf ganz natürliche Weise über die Zeit vom Körper wieder abgebaut werden. Somit ist keine der Behandlungen dauerhaft. Und das ist ein großer Vorteil: Je nach Bedürfnis kann immer wieder individuell über eine neue Behandlung entschieden werden.

49% befürchten, nach einem ästhetischen Eingriff womöglich overdone, also übertrieben behandelt, auszusehen.

Bis zu „overdone" ist es meist ein längerer Weg. Und darauf hat jeder selbst Einfluss. Klar, wenn man in den Medien mal wieder ein eigentlich bekanntes Gesicht sieht, das aufgrund zahlreicher Ästhetikbehandlungen fast nicht mehr wiederzuerkennen ist, schreckt das ab. Aber das sind krasse Einzelfälle. Vor einer Behandlung sollte das Wunschergebnis mit dem Arzt besprochen und festgelegt werden – nämlich frisch und verjüngt auszusehen, ohne dass die Natürlichkeit verloren geht. Manchmal ist es auch von Vorteil, die Behandlung schrittweise vorzunehmen. Dann ist die Veränderung nicht zu plötzlich und stark. Bei einem Kontrolltermin nach 2 bis 4 Wochen kann dann ganz individuell entschieden werden, ob es noch ein bisschen mehr sein soll.

FRAGEN-CHECK FÜR DEN ARZTBESUCH

Zu Ihren persönlichen Behandlungsoptionen, möglichen Nebenwirkungen und dazu, wie lange das Ergebnis anhält, berät Sie Ihr Arzt gern. Wenn Sie sich bei etwas unsicher sind oder etwas nicht verstehen, fragen Sie nach. Es gibt keine unwichtigen Fragen! Hier finden Sie eine Anregung, welche Fragen vor einer Behandlung geklärt werden sollten:

- Behandlungsablauf: Wie genau läuft die Behandlung ab? Sind mehrere Sitzungen nötig? Was muss nach dem Eingriff beachtet werden?
- Wie sicher und verträglich ist die Behandlung?
- Ergebnis: Wie lange hält das Ergebnis? Wann sollte die Behandlung aufgefrischt werden?
- Beispiele: Gibt es Vorher-Nachher-Bilder, die Sie sich zeigen lassen können?
- Produkte: Welche Produkte werden benutzt und warum?
- Kosten: Wie teuer wird die Behandlung?

Nur noch Schal & Rollkragen?

„Ich bin gerade mal Anfang 50 und habe immer öfter das Bedürfnis, meinen faltigen Hals zu verstecken. Meist greife ich dann zu Halstuch, Rollkragen & Co. Das kann in meinem Alter doch keine Lösung sein.“

Steffen Giesse, Experte für ästhetische Medizin:
Gerade im Bereich des Halses ist unsere Haut besonders dünn und entsprechend empfindlich. Durch die dünner werdende Haut sowie den Rückgang von Kollagen und Elastin treten mit fortschreitendem Alter immer mehr Falten und Runzeln auf, in schwereren Fällen spricht man dann unschmeichelhaft vom sogenannten „Truthahnhals“, wenn die oberflächig liegenden Muskeln (Platysmamuskel) als sichtbare Bänder hervortreten.

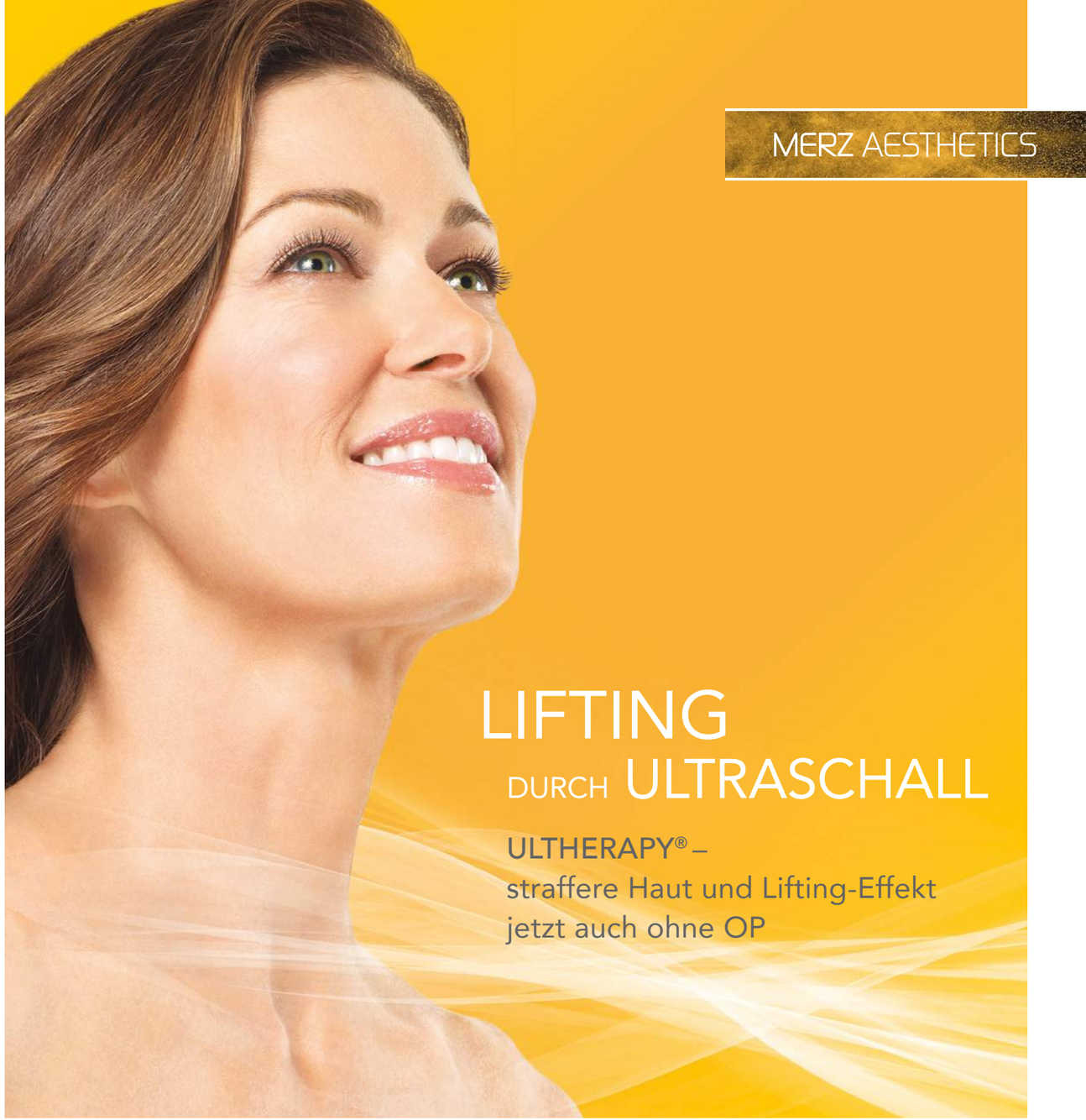
Es gibt inzwischen ein innovatives, neues Verfahren, das die Zeichen der Zeit, die Falten und Runzeln, besonders im Bereich des Halses und Dekolletees mildern kann: Ultherapy®!

Immer mehr meiner Patienten haben es inzwischen ausprobiert und sind von den natürlich wirkenden Ergebnissen begeistert. Auf der Basis von mikrofokussiertem Ultraschall – also komplett ohne OP und ohne Schädigung der Hautoberfläche – kann die Haut 12 Monate oder länger wirksam gestrafft werden. Diese Behandlung würde ich auch Ihnen empfehlen.

Vorher

Nach 90 Tagen

Haben auch Sie Fragen zu nicht invasiven und minimal-invasiven Behandlungsmöglichkeiten – zum Beispiel Faltenkorrektur, Straffung der Gesichtskonturen und Hautverjüngung?
Dann schreiben Sie uns unter memagazin@merz.de



Ideal für die Anwendungsbereiche Gesicht, Augenbrauen, Kinn, Hals und Dekolletee

- Natürliche Ergebnisse
- Keine Ausfallzeiten
- Sichtbar strafferes Hautbild
- Mehr als 800.000 Behandlungen weltweit

Mehr Infos unter www.ultherapy.de

Ultherapy®
DAS **ULTRA**SCHALL-LIFTING

Wirkt.
Einfach.
Natürlich.

FORMSCHÖN & AUSDRUCKS-STARK

Jugendliches Aussehen & natürliche Mimik gehören zusammen

Jugendliches, frisches Aussehen ist nur eine Frage glatter Haut? Keineswegs: Neben sichtbaren Falten, die sich mit dem Alter um Mund und Augen bilden, verändert sich auch die Gesichtsform. Und die entscheidet, wie jung oder alt ein Gesicht auf uns wirkt!

Volle, pralle Wangen und hohe Wangenknochen verleihen jedem Gesicht eine gesunde Ausstrahlung und die typische jugendlich anmutende Herzform. Mit dem Alter jedoch verändert sich das. Nicht nur Falten entstehen, sondern die Haut verliert insgesamt an Volumen, das Unterhautfettgewebe sinkt ab und mit ihm auch die Gesichtszüge. Die Wangen büßen ihre ursprünglich feste Struktur ein und sinken der Schwerkraft folgend nach unten. Dadurch verändert sich nach und nach die Gesichtsform. Die häufige Folge: Das Gesicht wirkt insgesamt älter und abgespannt. Und früher oder später kommt es zu den gefürchteten Hängebäckchen.

VOLUMEN ZURÜCKGEBEN

Die gute Nachricht: Gegen die eingefallenen, hängenden Wangen können Sie etwas unternehmen. Um den Volumenverlust im Gesicht auszugleichen, setzen ästhetisch tätige Ärzte zunehmend auf sogenannte Volumenfiller. Gesichtspartien, vor allem Wangen, die an Volumen verloren haben, können so effektiv wieder aufgepolstert werden. Aus der Vielzahl der angebotenen Volumenfiller hebt sich Belotero® Volume sehr positiv hervor, denn dieser Filler hat einen hohen Hyaluron-Gehalt und hierdurch einen besonders schönen und lang anhaltenden Effekt. So ist meist nur eine Behandlung beim Facharzt nötig, um den Wangen ihr ursprüngliches Volumen zurückzugeben.

ÜBERZEUGEND NATÜRLICH

Auch wegen der außerordentlich natürlichen Ergebnisse wählen viele ästhetisch tätige Ärzte Belotero® Volume. Denn dieses Gel integriert sich so optimal in die Haut, dass es wie ein Teil von ihr wird. Es sorgt für sehr weiche Übergänge zwischen behandelten und unbehandelten Hautpartien. Egal, ob Sie sprechen, lachen oder flirten – Sie bleiben ganz Sie selbst! Niemand wird erkennen, dass Sie Ihrem jugendlich frischen Aussehen und der schönen Form Ihrer Wangen ein wenig nachgeholfen haben.

Die Auffrischung der Wangenpartie führt zu einer sichtbaren Verjüngung des gesamten Gesichts

„GUTES AUSSEHEN STÄRKT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN“

Steffen Giesse ist Facharzt für Chirurgie und Experte für ästhetische Medizin und ästhetische Kosmetologie. Mit dem ME Magazin sprach er über aktuelle Ästhetik-Trends, die Behandlungswünsche seiner Patienten und seine Empfehlungen für ein frisches, verjüngtes Aussehen.

ME Magazin: Die ästhetische Medizin bietet immer neue und hocheffektive Behandlungsmöglichkeiten. Sehen wir in Zukunft alle besser aus?

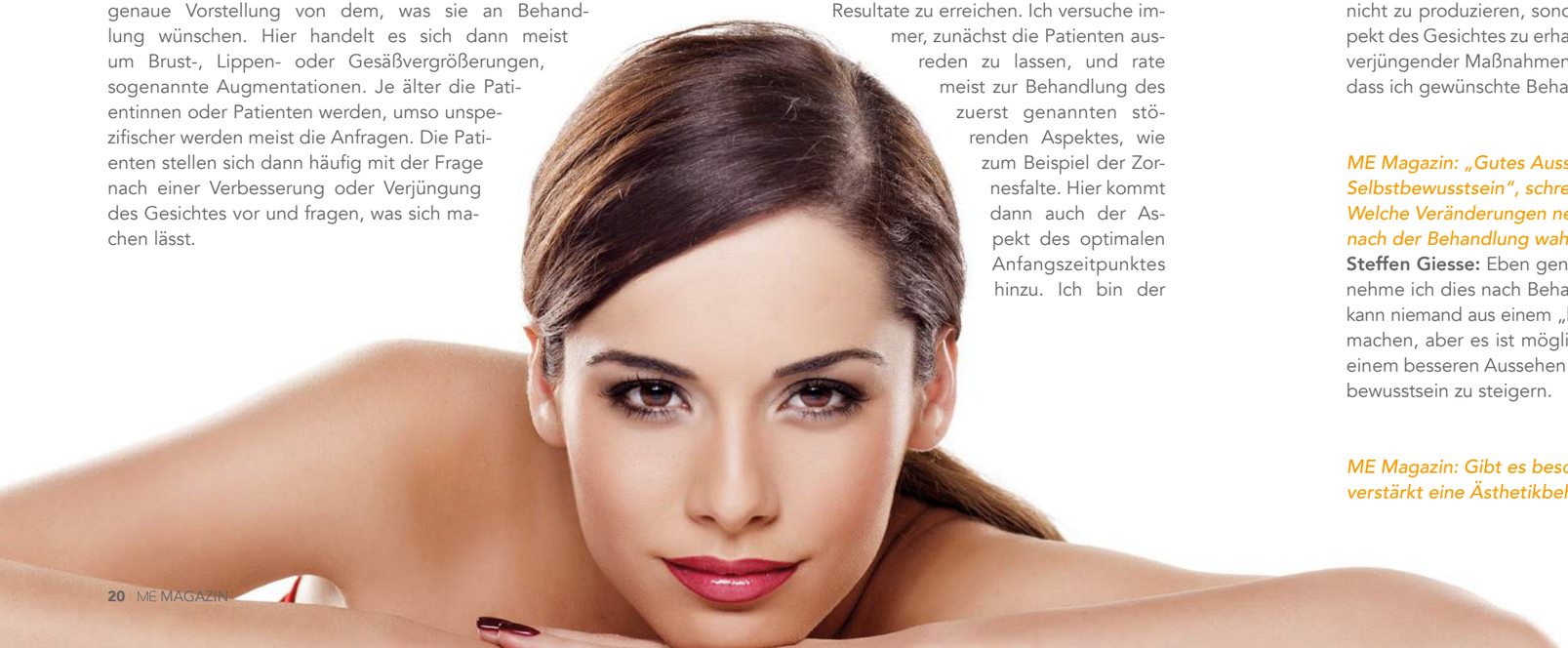
Steffen Giesse (lächelnd): Na, das wäre sehr wünschenswert. Formulieren wir das mal so: Durch immer mehr neue, teils mehr, teils weniger effektive Behandlungsmöglichkeiten haben wir ästhetisch behandelnden Ärzte zumindest die Möglichkeit, die Menschen besser aussehen zu lassen. Die theoretische Option ist also gegeben. Es bleibt nur noch die Hürde, alle Menschen zu uns zu bringen und sie natürlich gut zu behandeln.

ME Magazin: Mit welchen ästhetischen Anliegen kommen Ihre Patienten zu Ihnen?

Steffen Giesse: Das ist ganz unterschiedlich. Viele, gerade junge Patientinnen und Patienten haben eine sehr genaue Vorstellung von dem, was sie an Behandlung wünschen. Hier handelt es sich dann meist um Brust-, Lippen- oder Gesäßvergrößerungen, sogenannte Augmentationen. Je älter die Patientinnen oder Patienten werden, umso unspezifischer werden meist die Anfragen. Die Patienten stellen sich dann häufig mit der Frage nach einer Verbesserung oder Verjüngung des Gesichtes vor und fragen, was sich machen lässt.

ME Magazin: Was raten Sie Patienten, die mit einer Faltenbehandlung starten wollen?

Steffen Giesse: Das ist nicht leicht zu beantworten, weil viele zu berücksichtigende Aspekte eine Rolle spielen. Nicht selten stellen sich Patienten mit der Bitte um Behandlung einer ganz speziellen Falte, die sie unheimlich stört, in der Praxis vor. Als Behandler sieht man aber ganz andere Dinge, die viel deutlicher im Vordergrund stehen und von deren Behandlung die Patientin oder der Patient viel mehr profitieren würde. Trotzdem, auch wenn man die Patienten vorsichtig und behutsam berät, wird dann nicht selten nur diese Falte zum Einstieg behandelt, später folgen dann weitere Areale. Raten würde ich den Patienten gerne, dass sie mit dem Arzt ihres Vertrauens die Alterungsveränderungen in ihrem Gesicht analysieren und dann einen Behandlungsplan vom Arzt erstellen lassen. Das ist häufig ein sehr zeitintensives Erstgespräch, aber aus meiner Sicht unabdingbar, um optimale Resultate zu erreichen. Ich versuche immer, zunächst die Patienten ausreden zu lassen, und rate meist zur Behandlung des zuerst genannten störenden Aspektes, wie zum Beispiel der Zornesfalte. Hier kommt dann auch der Aspekt des optimalen Anfangszeitpunktes hinzu. Ich bin der Meinung, dass man gerade mit zuvor erwähnten neuen, hocheffektiven Behandlungsmöglichkeiten sehr wohl bereits prophylaktisch tätig werden kann. Diese Bitte wird zwar bisher selten an uns herangetragen, nimmt aber zu.



ME Magazin: Besonders kombinierte Behandlungen mit Fillern und Ultraschall erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Was spricht dafür?

Steffen Giesse: Mit der Einführung des mikrofokussierten Ultraschalls steht uns eine Behandlungsoption der nicht invasiven Straffung der Haut von Gesicht, Hals und Dekolletee zur Verfügung. Die Kombination mit Fillern oder auch Botulinum ist zwangsläufig unumgänglich und wird auch in meiner Praxis immer häufiger praktiziert. Dafür spricht insbesondere, dass ohne Ausfallzeit des Patienten oder der Patientin behandelt werden kann und trotzdem hocheffektive Verfahren miteinander kombiniert werden. Diese führen zu schönen, natürlichen Ergebnissen ohne Operation.

> „… Gutes Aussehen stärkt das Selbstbewusstsein …“

ME Magazin: Eine aktuelle Marktumfrage zeigt, dass Patienten häufig Angst haben, nach einer Ästhetikbehandlung unnatürlich auszusehen oder gar starre Gesichtszüge zu bekommen. Erleben Sie diese Sorgen auch in Ihrer Praxis?

Steffen Giesse: Auch meine Patientinnen und Patienten äußern die Sorge, unnatürlich oder künstlich auszusehen. Dies nicht zuletzt durch die Bilder, die insbesondere immer wieder in den Medien veröffentlicht werden und allermeist aus den USA stammen. Ich antworte hierauf, dass solche Behandlungsergebnisse aus meiner Sicht durch nicht ausreichend ausgebildete Mediziner und/oder durch drängende Patienten verursacht werden. Mein Ziel ist es, solche „Unfälle“ nicht zu produzieren, sondern viel mehr den natürlichen Aspekt des Gesichtes zu erhalten, insbesondere durch und trotz verjüngender Maßnahmen. Nicht selten führt das auch dazu, dass ich gewünschte Behandlungen nicht durchführe.

ME Magazin: „Gutes Aussehen stärkt das Selbstbewusstsein“, schreiben Sie auf Ihrer Website. Welche Veränderungen nehmen Sie an Ihren Patienten nach der Behandlung wahr?

Steffen Giesse: Eben genau diese! Aber auch bei mir selbst nehme ich dies nach Behandlungen wahr. Selbstverständlich kann niemand aus einem „hässlichen Entlein“ einen „Schwan“ machen, aber es ist möglich, Patientinnen und Patienten zu einem besseren Aussehen zu verhelfen und somit das Selbstbewusstsein zu steigern.

ME Magazin: Gibt es besondere Anlässe, zu denen verstärkt eine Ästhetikbehandlung angefragt wird, zum Beispiel ein Neustart nach einer Scheidung, ein runder Geburtstag oder Karrierepläne?

Steffen Giesse: Ja, alle genannten Anlässe habe ich bereits erlebt. Zuletzt die Bitte nach Verjüngung der Hände bei einer Moderatorin, die eine Werbeverkaufssendung im Fernsehen moderieren sollte und hierbei Ringe vorzuführen hatte. So, wie Frauen früher vor großen Tagen zum Friseur gingen, erweitern sie heutzutage ihre Besuche beim Ästhetik-Experten.

ME Magazin: Welche Ästhetikbehandlungen sind bei Männern besonders beliebt – gibt es zwischen Männern und Frauen große Unterschiede?

Steffen Giesse: Bei Männern stehen in meiner Praxis Behandlungen mit Botulinum oder gegen Haarausfall im Vordergrund. Aber auch sie zeigen steigende Behandlungszahlen mit zum Beispiel Fillern oder Ultherapy®. Die Behandlungen mit diesen sollten jedoch entsprechend den anatomischen Unterschieden anders durchgeführt werden.

ME Magazin: Wo sehen Sie die Zukunft der Schönheit, von welchen Behandlungsmethoden werden wir künftig noch viel hören?

Steffen Giesse: Die Zukunft der Schönheit liegt genau da, wo sie auch schon vor Hunderten von Jahren lag. Jeder strebt nach gutem und besserem Aussehen. Schönheitsideale verändern sich, der Wunsch des Menschen, möglichst gut auszusehen, dagegen nie. Die Schönheitsindustrie und mit ihr die Behandlungsmöglichkeiten haben sich mit zunehmender Technisierung verändert. Aus meiner Sicht liegt die Zukunft in Techniken, welche möglichst nicht invasiv und minimalinvasiv, ohne unerwünschte Nebenwirkungen und mit geringer Ausfallzeit möglichst natürliche Ergebnisse erreichen. In dieses Bild passt Ultherapy® exakt – dies ist die Technik, die nach meiner Meinung noch viel von sich hören lassen wird.

ME Magazin: Vielen Dank für das Gespräch!

Steffen Giesse
Experte für ästhetische Medizin, arbeitet in der Estetic Lounge, Privatpraxis für ästhetische Medizin, in Ludwigshafen am Rhein

Stress?
EIN SCHÖNHEITSKILLER!

Stress sitzt uns nicht nur sprichwörtlich im Nacken, sondern zeigt sich auch in unserem Spiegelbild. Sorgen- und Zornesfalten zwischen den Augenbrauen oder eine angespannte Mundpartie sind nicht schön. Wer Abhilfe schaffen will, kann noch heute anfangen. Es lohnt sich!

Der Wecker klingelt um halb 6, weil der Tag nicht genug Stunden hat. Die Präsentation muss schnell noch fertig werden. Dann müssen die Kinder zur Schule und der Hund vor die Tür. Nach einem harten Bürotag wartet ein Berg Blusen darauf, gebügelt zu werden. Und was ist eigentlich mit dem Partner? Der bekommt einen schnellen Kuss, ehe man zum Theaterabend mit der Freundin hetzt und dort mit der gewiss gut gemeinten Frage begrüßt wird: „Sag mal, geht es dir gut? Du siehst so angespannt aus."

Anspannung ist bei diesem Alltag kein Wunder. Und heute längst kein Einzelfall mehr. Stress, Hektik und Druck sind zum Dauerbrenner geworden. Und das macht sich bemerkbar. Das Gefühl der Anspannung spielt sich dabei keineswegs nur mental ab. Stress entsteht im Kopf und überträgt sich auf den Körper: mit verkrampften Muskeln, Nackenschmerzen oder einem nervösen Magen. Doch die sichtbarsten aller Stresssymptome zeigen sich im Spiegelbild: Tiefe Denkerlinien auf der Stirn, zornige Falten zwischen den Brauen und angespannte Mundwinkel verraten, wie sehr wir täglich die Zähne zusammenbeißen. Diese sogenannten dynamischen Falten sind die Spuren des Alltags. Anders als ihre statischen Kollegen entstehen sie nicht durch die Schwerkraft in Zusammenarbeit mit dem Zahn der Zeit, sondern durch unser eigenes Zutun. Nämlich durch unsere Mimik. Wer die Stirn ständig in Falten legt, muss sich nicht wundern, wenn die Linien dauerhaft dort bleiben. An Mimikfalten sind wir also selber schuld. Klingt nicht nett. Ist in Wahrheit aber die gute Nachricht. Immerhin haben wir es selbst in der Hand, diese Falten gar nicht erst entstehen zu lassen. Wie das geht? Indem man Stress reduziert. Natürlich klingt das in der Theorie leichter, als es in der Praxis ist. Einen Versuch ist es aber in jedem Fall wert. Nehmen Sie den Alltag nicht zu schwer und sorgen Sie für Auszeiten vom Stress, sei es mit einer Kaffeepause in der Sonne oder einem Wellnesstag im Thermalbad (mehr dazu ab S. 24). Weitere Tipps haben wir auf der nächsten Seite für Sie zusammengestellt.

Wenn allerdings auch die beste Entspannung nicht gegen lästige Mimikfalten hilft und man gestresster aussieht, als man sich fühlt, kann ein Besuch beim Dermatologen für eine entspanntere Optik sorgen. Eine Faltenkorrektur mit Botulinum beim Facharzt macht Mimikfältchen den Garaus. Und zwar nicht nur dann, wenn bereits tiefe Linien entstanden sind, sondern durchaus auch im Anfangsstadium.

Ein Trick funktioniert übrigens immer: Lächeln Sie Ihrem Spiegelbild zu! Am besten nicht nur mit dem Mund, sondern auch mit den Augen. Das entspannt die Mimik und steckt an. Und zwar vor allem Sie selbst!

Die besten Entspannungstipps für Haut & Seele.

- **Wärme:** Dem Stress können Sie buchstäblich einheizen. Wärme entspannt nämlich nicht nur die Muskeln, sondern löst auch mental ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit aus. Vollbäder eignen sich daher zum Entspannen ebenso gut wie Wärmelampen, vor denen man in kleinen Alltagspausen (5 Minuten genügen oft schon) mit geschlossenen Augen ruht.

- **Aktiv entspannen:** Mentaler Stress führt zu körperlicher Verspannung. Diesem Umstand gilt es, immer wieder bewusst entgegenzuwirken. Entspannung ist nämlich oft eine reine Übungssache. Erinnern Sie sich zwischendurch immer wieder daran, sich zu entspannen. Fühlen Sie dabei jeden Muskel, der verkrampft ist, und lösen Sie diese Starre aktiv. Entspannen Sie die Stirn, lassen Sie die Arme baumeln und gönnen Sie den Fingern eine entkrampfende Pause. Kleiner Tipp: Entspannung funktioniert nicht auf Knopfdruck, sondern durch Übung. Vielleicht lernen Sie Entspannungstechniken wie Yoga oder Qigong, die Ihnen beim Entstressen helfen.

- **Massage:** Knetkuren sind ein Klassiker der Entspannung. Kein Wunder, ist doch in unzähligen Studien längst belegt, dass sanfter Druck nicht nur die Muskeln, sondern auch die Seele entspannt. Und zwar sogar dann, wenn man in Eigenregie handelt. Regelmäßige Selbstmassagen sind erwiesenermaßen Stresskiller der Extraklasse. Am besten fangen Sie gleich damit an!

EINFACH MAL ABTAUCHEN

Foto: Obermain Therme

ABTAUCHEN: *Wer sich treiben lässt, schwimmt dem Alltag davon. Thermales Baden bietet Erholung der Extraklasse, ebenso wie Gesundheit und Schönheit für die Haut.*

Thermal- und Solebäder sind Entspannung und Gesundheit in ihrer flüssigsten Form. Denn hier taucht nicht nur der Körper, sondern garantiert auch die Seele ab. Also: Wasser marsch!

Dass man in warmen Fluten dem Alltag am besten entkommt, wissen viele bereits von der heimischen Badewanne. Vollbäder gehören zu den wirkungsvollsten und dabei simpelsten Entspannungs- und Beauty-Methoden überhaupt. Vor allem muskuläre Verhärtungen lassen sich durch regelmäßige Baderituale gezielt und nachhaltig entspannen. Es ist die Wirkung der Wärme, die die Muskelfasern aus ihrer Verkrampfung löst und das gesamte Gewebematerial locker und geschmeidig werden lässt. Hinzu kommt der hydrostatische Druck des Wassers, der ähnlich wirkt wie eine Massage: Das Bindegewebe wird durch die Wasserkraft sanft geknetet, die Durchblutung angeregt. Der Wasserdruck soll sogar die Lunge stimulieren und die Atmung ruhiger und tiefer werden lassen. Und was hier bereits in der Mini-Version der heimischen Nasszelle funktioniert, klappt noch besser an einem Ort, an dem es um nichts anderes geht als um Gesundheit und Wohlgefühl auf Wasserbasis: Thermales Baden zählt zu den Königsdisziplinen des gesundheitsbewussten Relaxens.

Gesunde Baderituale

Als Thermalbad bezeichnet man dabei nur solche Bäder, die eine bestimmte Mineralstoffkonzentration aufweisen und mindestens eine Temperatur von 20 Grad haben. Thermales Wasser ist in seinem Ursprung nichts anderes als Niederschlagswasser, das tief in die Erdschichten gesickert ist, verschiedene Mineral- und Gesteinsschichten durchspült und sich so mit den wertvollen Naturstoffen angereichert hat.
Typischerweise weisen Thermalbäder ein Gemisch aus Brom, Jod, Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Natrium, Fluor und Schwefel auf. Experten unterscheiden die verschiedenen

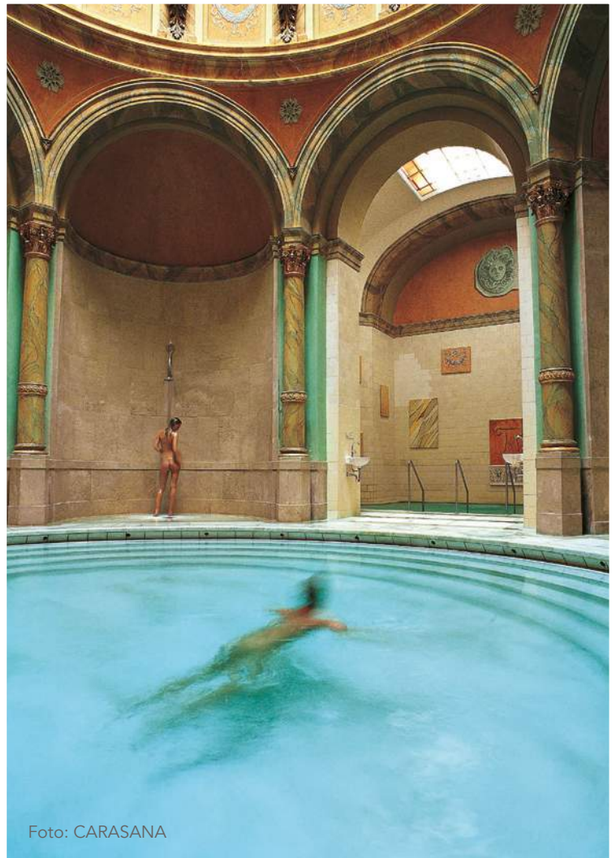


Foto: CARASANA

Foto: CARASANA

MALERISCHE ERHOLUNG: *Die kunstvollen Fresken der Therme „Friedrichsbad" in Baden-Baden entspannen die Augen. Für körperliche Erholung sorgt ein exklusives Badevergnügen auf einem Rundgang mit 17 Stationen.*

Foto: Liquidrom

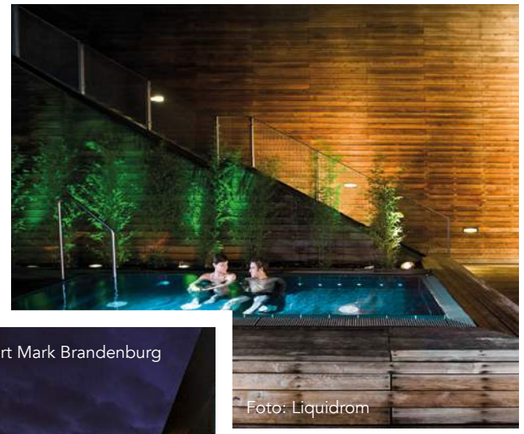


Foto: Liquidrom

SCHWIMMEN IM MONDSCHEIN

Wenn der Mond durch die Kuppelhalle scheint und den warmen Salzwasser-Pool bestrahlt, relaxen Körper und Seele. Lauscht man außerdem den sanften Klängen klassischer Musik im Berliner „Liquidrom“, ist das Glück perfekt.

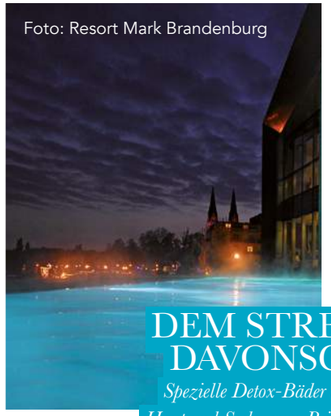


Foto: Resort Mark Brandenburg

DEM STRESS DAVONSCHWIMMEN:

Spezielle Detox-Bäder entgiften und relaxen gezielt Haut und Seele, zum Beispiel in der „Fontane Therme“ in Neuruppin.

Thermalwasser-Arten sogar noch etwas genauer: Laugt das Wasser beispielsweise eine unterirdische Salzlagerstätte aus, spricht man von Solebädern. Die desinfizierende Wirkung dieser Salzbäder ist vor allem bei Menschen mit sensibler Haut oder sogar Neurodermitis und Schuppenflechte beliebt. Aber auch Rheuma-Patienten finden in den salzigen Fluten Erholung. Eine ähnliche Wirkung haben Schwefelbäder. Hat sich die Nase einmal an den etwas moderig riechenden Schwefelgehalt gewöhnt, freuen sich die Gelenke über reizlindernde Entspannung; ebenso wie die Haut über Linderung von Juckreizen, Trockenheit und Irritationen. Das dritte Spezialgebiet des thermalen Badens sind Kohlensäurebäder. Ihnen wird nachgesagt, positiv auf die Durchblutung und bei Herz-Kreislauf-Beschwerden zu wirken.

Wellness-Oasen

Doch auch wer keine Gesundheitsvorsorge betreiben, sondern einfach nur den Stress des Alltags abspülen will, ist mit thermalen Planschritualen bestens beraten. Moderne Badetempel haben nämlich noch viel mehr zu bieten als warmes Gesundheitswasser. Die hübsch designten Wellness-Oasen sind bereits für das Auge eine kleine Wohltat; mit zauberhaften Wasserlandschaften oder Brunnen, aber auch mit einer Vielfalt weiter gehender Wohlfühl-Angebote. Ob Massagen, Kosmetik-Behandlungen, Saunen oder Yoga-Stunden, es gibt alles, was das Herz begehrt und das gestresste Gemüt verlangt. Einige Thermen bieten sogar ausgefallene Rituale, wie Floating, bei denen man in konzentrierten Salzwasserbecken schwerelos an der Wasseroberfläche treibt, oder Klang- und Farbbäder, die über zarte Musik und noch zartere Lichteffekte eine Entspannungs-Einladung an alle Sinne aussprechen. Klingt gut. Und ist noch besser, wenn man es live erlebt. Wer selbst in die Fluten springen möchte, findet sicher auch in seiner Nähe eine Therme; denn über das ganze Bundesgebiet erstrecken sich die wässrigen Erholungszonen. Einfach ins Auto setzen, in die Fluten springen und treiben lassen. Geht schneller und ist günstiger als ein Urlaub; wirkt aber genauso.

ERHOLUNG AUF WASSERBASIS

Thermale Oasen der Erholung finden Sie im gesamten Bundesgebiet. Passende Thermen für einen erholsamen Nachmittag oder als ganzes Wellness-Wochenende mit Hotel-Aufenthalt können Sie unter anderem auf diesen Websites finden:

- www.therme-thermen.de – Tipps für Thermen (nicht nur für Deutschland)
- www.thermencheck.com – Bewertungen anderer Gäste helfen bei der Orientierung
- www.therme-sauna-freizeitbad.de – schnelle Suche nach Postleitzahlen

Die neuen Superfoods

Sie kommen aus aller Welt und können viel mehr als andere Lebensmittel – die Superfoods! Sie sind vielseitig in der Anwendung und strotzen nur so vor gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Unsere Liste zeigt Ihnen die derzeit beliebtesten Power-Lebensmittel.

Avocado

Die ungesättigten Fettsäuren der Avocado helfen beim Fettabbau und regulieren den Cholesterinspiegel. Die enthaltenen Vitamine A und E sorgen darüber hinaus für starke Knochen und Zähne sowie für strahlende Haut.

Acai-Beeren

Acai-Beeren sind reich an Antioxidantien, die der Hautalterung vorbeugen, und enthalten die Vitamine A, C und E.
Als Pulver oder Extrakt machen die süßen Beeren in Smoothies eine besonders gute Figur.

Quinoa

Das „Urgetreide“ aus Südamerika ist gut bekömmlich und reich an Eiweiß. Zudem ist es glutenfrei und basisch, wirkt also Übersäuerung entgegen. Für herzhafte Aufläufe und als Zusatz für Salate eignen sich die hellen Kugeln ausgezeichnet.

Gojibeeren

Die roten Beeren sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, Aminosäuren und Vitaminen.
Zudem sind sie echte Eisen-Bomben: Mit 50 Gramm Gojibeeren decken Sie die Hälfte Ihres Tagesbedarfs an Eisen. Unter das Müsli gemischt oder pur als Snack schmecken sie besonders gut.

Kokosnusswasser

Madonna und Rihanna schwören darauf: Das Wasser aus der noch unreifen Kokosnuss ist das neue Fitnessgetränk! Nussig-süß im Geschmack, ist Kokosnusswasser reich an Kalium, Magnesium und Natrium und soll blutdrucksenkend wirken.

Chiasamen

Weil sie in Flüssigkeit aufquellen, wirken Chiasamen stark sättigend und können so vorzeitigen Hungergefühlen entgegenwirken. Dabei entwickeln sie ein neutral schmeckendes Gel, welches beim Verzehr besonders sanft zum Magen ist und die Chiasamen gut bekömmlich macht.

Cellulite ade

Gesunde Ernährung, Massagen und Sport, Sport, Sport – was soll nicht alles gegen unschöne Dellen an Po und Oberschenkeln helfen! Aber Cellulite ist hartnäckig: Weder Diäten noch Cremes helfen auf Dauer, denn sie bekämpfen nicht die eigentliche Ursache von Cellulite. Diese liegt tiefer in der Haut, und zwar im Bindegewebe. **Aus den USA kommt nun eine neue Behandlungsmethode auch nach Deutschland:** Mit Cellfina® werden die feinen Bindegewebsstränge, die für die cellulitetypischen Dellen verantwortlich sind, in einer minimalinvasiven Behandlung beim Facharzt ganz präzise gelöst, sodass sich die Haut wieder glätten kann. Die positiven Resultate halten langfristig an: **96 Prozent der Patientinnen sind auch noch 2 Jahre nach der Cellfina-Behandlung zufrieden.**[1]

NEWS

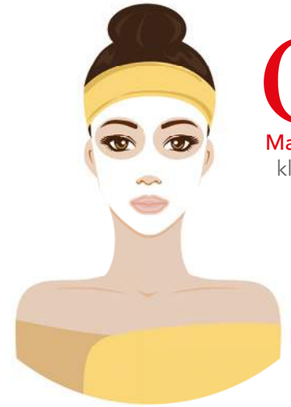
VOM BEAUTY-MARKT

Scharfe Augenbrauen

Wer Morgen für Morgen mit unregelmäßigen Augenbrauen kämpft, kann sich über eine neue Technik aus Japan freuen: **Microblading ist die aktuelle Behandlungsmethode**, bei der mit dünnen Skalpellen von Hand haarfeine Linien in die Haut gezogen werden. Diese werden dann mit Pigmenten gefüllt. **Das Ergebnis sind täuschend echt aussehende, neue „Haare"!** So bietet die Alternative zum Permanent-Make-up einen besonders natürlichen Look der Augenbraue. Das Microblading hält bis zu zwei Jahre, in Nachbehandlungen können Farbintensität und Haardichte angepasst werden. Zugegeben: Das Microblading ist wegen der Ritztechnik etwas schmerzhafter als das Permanent-Make-up. **Doch das extrafeine Ergebnis finden wir echt scharf!**

Zweite Haut aus der Tube

Störende Fältchen und Falten einfach „wegcremen" – eine von US-amerikanischen Forschern entwickelte künstliche Haut bringt diesen Traum vieler Frauen jetzt in greifbare Nähe. Das Prinzip ist simpel: Durch das Auftragen zweier unterschiedlicher Cremes entsteht auf Gesicht oder Körper **ein elastischer, luftdurchlässiger Film, der die Haut strafft und Falten, Tränensäcke und schlaffe Arme wie von Zauberhand verschwinden lässt.** Auch Feuchtigkeitsverluste werden durch die sogenannte XPL (cross-linked polymer layer)-Creme wirksam verhindert – ein Plus vor allem für besonders trockene Haut. Einmal aufgetragen, haftet diese „Zweithaut" bis zu 24 Stunden. Ein Spaziergang durch den Regen oder ein Besuch im Schwimmbad ist mit der „Zweithaut" problemlos möglich. Angewendet werden soll diese innovative Technik in Zukunft übrigens nicht nur für kosmetische Zwecke, sondern auch im medizinischen Bereich, zum Beispiel als Sonnenschutz. **Wir sind gespannt, wann die XPL-Creme auf den Markt kommt!**



Ganz schön prickelnd

Ein brandneuer Trend aus Korea sind kohlensäurehaltige **„Bubble Masks"**. Die Gesichtsmasken bilden nach dem Auftragen auf der Haut viele kleine Bläschen, die die Haut nicht nur wirksam von Make-up-Resten und überschüssigem Talg befreien, sondern auch noch porenverfeinernd wirken! Zusätzlich sind die **„Bubble Masks" vollgepackt mit wertvollen Beauty-Inhaltsstoffen wie grünem Tee, Granatapfelextrakt oder Kollagen** – Wirkstoffen, die durch den Sprudeleffekt tief in die Haut eindringen können und dort durchblutungsfördernd und aufpolsternd wirken. Prickelndes Plus: Durch die vielen kleinen Bläschen fühlen sich die **„Bubble Masks"** an wie eine kleine, aber feine Gesichtsmassage.

Bitte recht anschaulich

In den USA setzen Beauty-Docs immer öfter **3-D-Drucker** ein, um ihre Patienten zu beraten. Vor der Behandlung wird das gewünschte Nachher-Gesicht mithilfe des neuen Verfahrens einfach „ausgedruckt" – und der Patient kann nun von allen Seiten betrachten, ob ihm das Ergebnis gefällt.

Ob Lippenkorrektur oder Nasenbegradigung – **der 3-dimensionale Vorher-Nachher-Vergleich** hilft Arzt und Patient, Wünsche und Erwartungen ganz konkret zu besprechen und sich das Ergebnis vor der Behandlung besser vorzustellen. **Wir sagen schon mal: Tschüss, Spiegel – hallo, 3-D-Drucker!**

Bleiben Sie up to date

Nutzen Sie den gemeinsamen Newsletter von Merz Aesthetics und dem ME Magazin

Regelmäßige Top-News zu Beauty-Themen, Lifestyle, Ästhetikbehandlungen … und einem frischen, verjüngten Aussehen. Unter allen Neu-Abonnentinnen bis **28.02.2017** verlosen wir **33 x 2** der begehrten **Badesalze von t: by tetesept.**

Gewinnen Sie eine von 33 Portionen Glück & Liebe

Jetzt anmelden unter
www.memagazin.de/gewinnspiel

OPTISCHES TUNING

Nein, ein Mann muss im Bad nicht aus Tiegeln und Tuben die Skyline Manhattans nachbauen. Aber einen gepflegten Eindruck darf er gerne hinterlassen. Und Wert auf seine Optik legen sollte er ebenfalls. Ein Statement über Schönheit, das Älterwerden und die männlichen Wege, beides zu vereinen!

„Wann ist ein Mann ein Mann?" Auf diese Frage bleibt uns Herbert Grönemeyer bis heute eine Antwort schuldig. Eines aber hat der Musiker mehrmals betont: Wir Männer sind auch Menschen. Und intime Details über unsere Spezies hat Grönemeyer ebenfalls ausgeplaudert: Männer kriegen dünnes Haar! Früher oder später blättert der Lack. Der Zahn der Zeit schnappt plötzlich zu und er trifft uns Kerle vollkommen unvorbereitet. Denn – so weit die guten News – bis zum circa 30. Geburtstag sind wir als starkes Geschlecht klar im Vorteil. Das Haut-Modell Mann ist nämlich im Gegensatz zu dem der Frau um rund ein Viertel dicker, besser durchblutet und produziert mehr Talg. Genau diese Kombination hält den Teint länger straff. Doch nach dem 30. Lebensjahr ist dieser Vorsprung gegenüber der weiblichen Konkurrenz schlagartig aufgebraucht. Der Grund: Adrenalinschübe, die in unserer harten „Men's World" für Höchstleistungen sorgen, hinterlassen ihre knittrigen Spuren rund um die Augenpartie. Und nicht nur da: Unter Starkstrom produziert der Körper Stresshormone und freie Radikale, die schlimmsten Feinde der Jugend.
Woher ich das weiß? Von meiner Liebsten! Sie ist nämlich nicht nur eine umwerfend schöne Frau, sondern auch Expertin darin, es zu bleiben. Anti-Aging ist ihr Einmaleins. Wir armen Kerle haben hingegen keine Ahnung von Kosmetik. Und wollen es auch nicht haben. Wir werden als Kind schon auf Mann geeicht. Wir brauchen Kernseife. Sonst nichts.

Jedenfalls behaupten wir das gern. Doch so langsam komme auch ich der Wahrheit auf die Schliche. Der gepflegte Mann 30 aufwärts steckt in Sachen Schönheit nämlich viel mehr im Detail, als er zugeben möchte. Von diversen Kollegen weiß ich, dass sie sündhaft teure Anti-Aging-Cremes benutzen. Jogi Löw macht sogar Werbung für so was. Und unser Nachbar war neulich zur Faltenkorrektur beim Dermatologen. Woher ich das schon wieder weiß? Von seiner Frau natürlich. Seitdem schwört er auf Botulinum und den Volumenfiller Radiesse®. Und sieht tatsächlich besser aus. Wahrscheinlich gibt es da draußen noch viel mehr Mannsbilder, die still und heimlich cremen, schmieren und auch spritzen lassen.

Es ist also langsam an der Zeit, mit einem Vorurteil aufzuräumen: Ein Mann, der sich pflegt oder ästhetische Behandlungen durchführen lässt, ist nicht zwangsläufig feminin. Ein Kerl, der Wert auf Pflege legt, ist heute vielmehr so etwas wie ein gleichberechtigter Partner. Im Kampf gegen Falten. Und für eine attraktivere Welt. Und so könnte eigentlich auch ich mal überlegen, etwas gegen diese Stirnfalten zu tun. Sieht ja schon ziemlich mürrisch aus, wie sich die Haut da oben kräuselt. Oder die Furche zwischen Nase und Mundwinkel. Auch nicht schön. Aber eben auch nicht unlösbar. Hauptsache, meine Freundin verrät mich hinterher nicht."

Eitelkeit ist weiblich? Von wegen. Auch Männer legen Wert auf ihr Spiegelbild. Ein Fakten-Check:

33%
denken, dass sie ihr gutes Aussehen im Beruf genauso nutzen können wie Intelligenz oder Netzwerkkontakte

58%
fühlen sich selbstbewusster, wenn sie besser aussehen als die Menschen in ihrem Umfeld

28%
hätten ihren Look gerne cool und macholike

18%
denken, dass ein Sportwagen ihre Chance auf ein Date erhöhen würde

52%
fürchten, mit dem Alter ihre Attraktivität zu verlieren

70%
erachten ihre körperliche Erscheinung als sehr wichtig

44%
denken, dass es wichtig ist, attraktiver auszusehen als Freunde und Kollegen

Quelle: Face Value Report 2012

10 Tipps für gestresstes Winterhaar

Der Winter stellt nicht nur die Haut auf eine echte Bewährungsprobe – auch die Haare werden durch den Jahreszeitenwechsel strapaziert. Kalte Luft und eiskalter Wind draußen, warme Heizungsluft drinnen – all das tut den Haaren nicht gut und entzieht ihnen Feuchtigkeit. Oft sind trockenes, sprödes Haar und eine gereizte Kopfhaut die Folge. Mit diesen Tipps schonen Sie Ihr Haar in der kalten Jahreszeit.

1 Unsere Haare werden durch tägliches Waschen ganz schön stark beansprucht. Versuchen Sie, die Haarwäschen zu reduzieren, am besten auf alle zwei Tage.

2 Zu heißes Wasser öffnet die Schuppenschicht der Kopfhaut, wodurch ihr Fett entzogen werden kann. Lauwarmes Wasser eignet sich deshalb viel besser zum Haarewaschen.

3 Auch wenn es den Anschein macht, das Haar brauche besonders viel Pflege im Winter: Überpflegen Sie es nicht!

4 Verwenden Sie ein mildes Shampoo mit einem niedrigen pH-Wert und pflegenden Inhaltsstoffen wie Öl oder Panthenol. Massieren Sie das Shampoo sanft in die Kopfhaut ein.

5 Apropos massieren – eine Kopfmassage wirkt wahre Wunder im kalten, dunklen Winter. Sie fördert die Durchblutung der Kopfhaut und außerdem werden Glückshormone freigesetzt.

6 Eine pflegende Haarkur kann zusätzlich Feuchtigkeit spenden. Tipp: Wickeln Sie Ihre Haare während der Einwirkzeit in ein Handtuch ein – Wärme verstärkt die Wirkung der Kur.

7 Wenn möglich, lassen Sie Ihre Haare an der Luft trocknen. Ansonsten föhnen Sie immer auf niedrigster Wärmestufe.

8 Langes Haar kann sich im Winter leicht am Mantelkragen oder Schal aufreiben und verknoten. Das bedeutet zusätzlichen Stress für das Haar. Binden Sie es deshalb am besten locker zusammen.

9 Augen auf beim Mützenkauf: Achten Sie auf das Material. Meiden Sie Kunstfasern wie Acryl oder Polyester und setzen Sie lieber auf natürliche Materialien, wie zum Beispiel Wolle, Baumwolle oder Kaschmir – die reizen das Haar nicht ganz so stark.

10 Beim Kämmen wird das natürliche Hautfett der Kopfhaut in die Haarlängen verteilt. Bürsten mit längeren und kürzeren Borsten massieren einerseits die Kopfhaut und verteilen andererseits optimal den Talg im Haar.

Versuchen Sie, möglichst viele dieser Tipps regelmäßig umzusetzen, und gönnen Sie Ihrem Haar dadurch reichlich Entspannung in der kalten Jahreszeit. So müssen Sie auch im Winter nicht auf geschmeidiges und gepflegtes Haar verzichten!

KEINE PANIK BEI HAARAUSFALL: DAS HILFT WIRKLICH!

Wenn der Winter die Haare strapaziert, kann es auch passieren, dass dabei einige ausfallen – etwa 100 pro Tag sind ganz normal. Wenn es allerdings deutlich darüber hinausgeht, sollte das abgeklärt werden. Denn dann kann auch Haarausfall die Ursache sein. Aber keine Panik: Er lässt sich gut behandeln!

DIFFUSER HAARAUSFALL zeigt sich am gesamten Kopf. Auslöser dafür können Medikamente, Stress, falsche Ernährung oder eine hormonelle Umstellung sein. Haare fallen dann aus, weil die eigentlich intakte Wurzel nicht genügend Nährstoffe bekommt. Diese sind jedoch notwendig für einen gesunden Haaraufbau. Eine effektive Nährstoffkombination aus Cystin, B-Vitaminen und medizinischer Hefe **(zum Beispiel in Pantovigar®)** kann die Haarwurzeln ausreichend mit den fehlenden Aufbaustoffen versorgen und Haarausfall signifikant reduzieren.*

DER ERBLICH BEDINGTE HAARAUSFALL (androgenetisch) betrifft vor allem Männer und zeigt sich durch lichte Stellen an Stirn und Scheitel. Die Ursache ist eine Überempfindlichkeit der Haarwurzeln auf das Hormon Dihydrotestosteron (DHT), das aus dem Hormon Testosteron gebildet wird. Durch diese Überempfindlichkeit bilden sich die Haarfollikel zurück und können ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen. Der Wirkstoff Alfatradiol **(zum Beispiel in Pantostin®)** kann hier helfen: Er hemmt die Bildung des Hormons Dihydrotestosteron und bekämpft so die Ursache des Haarausfalls.**

Lassen Sie sich zu passenden Behandlungsmöglichkeiten am besten persönlich in der Apotheke beraten!

Yoga für die Augen

Wer im Büro stundenlang auf den Bildschirm schaut, kennt das Problem müder, angestrengter Augen. Hier können einfache Yoga-Übungen die Augen entlasten und Spannungen lösen. Also gönnen Sie sich einen kurzen Wellnesstrip direkt im Büro – mit unseren 5 Yoga-Übungen für die Augen!

1. Von der Uhr ablesen

Stellen Sie sich eine Uhr mit einem großen Ziffernblatt vor. Mit den Augen wandern Sie nun langsam die Stände 12, 3, 6 und 9 Uhr ab. Erst im Uhrzeigersinn, dann entgegengesetzt. Wiederholen Sie diese Übung je nach Bedarf 4- bis 8-mal.

2. Gratwanderung

Stellen Sie sich 2 diagonale Linien vor Ihren Augen vor – eine geht von rechts oben nach links unten und umgekehrt. Auf diesen beiden Linien lassen Sie Ihre Augen abwechselnd entlangwandern. Wiederholen Sie diese Übung je nach Bedarf 4- bis 8-mal.

3. Ein Auf und Ab

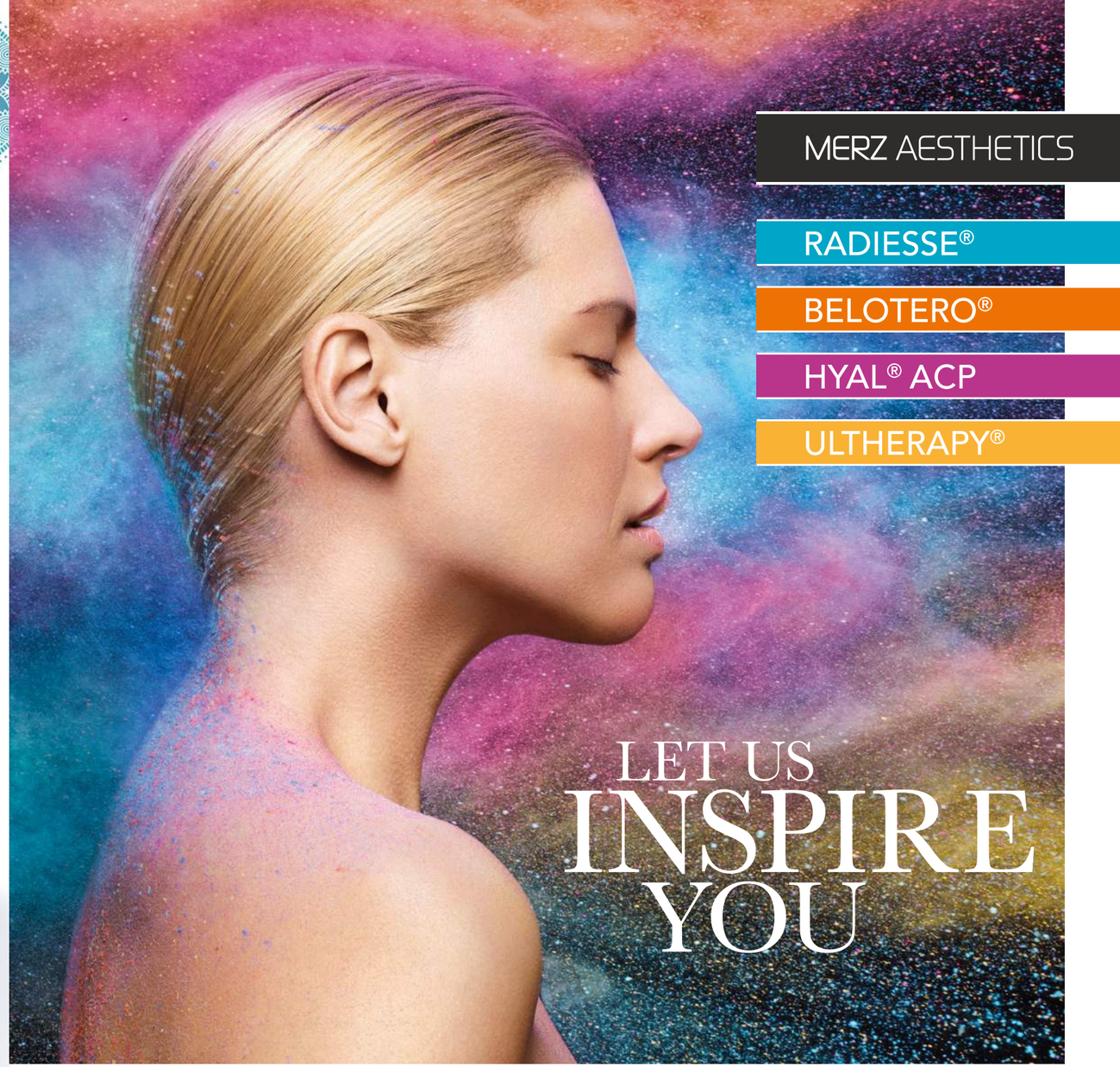
Richten Sie abwechselnd Ihren Blick zuerst nach oben zur Stirn, dann nach unten Richtung Kinn. Diese Bewegung ist eine tolle Abwechslung zum ewigen Blick geradeaus auf den Bildschirm. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 10-mal.

4. Einen Fokus setzen

Mit dieser Übung schenken Sie Ihrem Blick mehr Abwechslung: Halten Sie einen Stift nah vor Ihr Gesicht und suchen Sie sich als Gegenstück dazu ein weiter entferntes Objekt aus. Wechseln Sie nun den Blick zwischen dem nah und dem fern liegenden Objekt, wobei Sie die Augen immer wieder auf das neu gewählte Ziel fokussieren.

5. Massage für die Augen

Die sanfte Massage der Augenpartie macht müde Augen wieder munter. Mit leichtem Druck können Sie erst die Punkte an der Nasenwurzel, dann am äußeren Rand der Augen und schließlich zwischen den Augenbrauen massieren. Fahren Sie schließlich mit leichtem Druck mit den Fingern über Ihre Augenbrauen. Wiederholen Sie die Schritte 3- bis 5-mal.



FALTEN? KEIN THEMA.

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

Übrigens: Für mehr Behandlungskomfort gibt es Radiesse® und die Belotero® Filler jetzt auch mit Lidocain.
Fragen Sie Ihren Facharzt nach den Behandlungsmöglichkeiten mit Merz Aesthetics!

RADIESSE® www.radiesse.de
BELOTERO® www.belotero.de
HYAL® ACP www.hyal-acp.de
Ultherapy® www.ultherapy.de

Merz Aesthetics, Eckenheimer Landstraße 100, 60318 Frankfurt am Main, www.merz-aesthetics.de

* Pantovigar® – Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei diffusem Haarausfall und brüchigen Fingernägeln. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Februar 2015. Georg Simons GmbH, 60048 Frankfurt

** Pantostin® – Wirkstoff: Alfatradiol. Anwendungsgebiete: Zur Steigerung der verminderten Anagenhaarrate bei der leichten androgenetischen Alopezie (hormonell bedingter Haarausfall) bei Männern und Frauen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Juli 2015. Georg Simons GmbH, 60048 Frankfurt

[1] Kaminer MS, Coleman WP 3rd, Weiss RA, et al., Multicenter Pivotal Study of Vacuum-Assisted Precise Tissue Release for the Treatment of Cellulite Dermatol Surg. 2015; 41(3):336-347. Kaminer MS et al., Tissue Stabilized–Guided Subcision for the Treatment of Cellulite: A Multicenter Pivotal Study With Two-Year Follow-up Dermatol Surg 2016; 42:1213–1232. Kaminer MS et al., Multicenter Pivotal Study of the Safety and Effectiveness of a Tissue Stabilized-Guided Subcision Procedure for the Treatment of Cellulite: 3 Year Update (abstract AAD 2016).

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:

© janifest, detailblick-foto, Rido, jumpstudio, blackday, imagehub, Jayannpo, drubig-photo, NinaMalyna, goodluz, Robert Kneschke, deniskomarov, mimagephotos, vladimirfloyd, worldwide_stock, Oksana Kuzmina, DDRockstar, megaflopp, Jag_cz, lblinova, Valentina R., nolonely, kuntabunt, sabyna75, Marina Giniatulina, Alliance, Drobot Dean, edwardderule, visnezh, puhhha, ColorValley – Fotolia
© Masterfile Corporation 2016
© Aimstock – iStock.com

Die abgebildeten Personen sind (mit Ausnahme der Vorher-Nachher-Bilder) keine echten Patienten, sondern Models, die lediglich zu Illustrationszwecken eingefügt sind.

Diese Zeitschrift ist Eigentum der Praxis, bitte nicht mitnehmen.

Merz Pharmaceuticals GmbH
Geschäftsbereich Merz Aesthetics
Eckenheimer Landstraße 100
60318 Frankfurt

Stempelfeld