

MERZ AESTHETICS

ME

AUSGABE 8

SCHÖN
OHNE
FILTER

Tattoo-

ENTFERNUNG
OHNE BÖSES ERWACHEN

Tschüss,
ihr Dellen!

Was hilft wirklich gegen Cellulite?

BEAUTY-TREND
ULTRASCHALL-
LIFTING

Ein Erfahrungsbericht

*Cremen, bis der
Arzt kommt*

Das Geständnis eines Kosmetik-Junkies



Inhalt



Highlights

SELFIE-QUEEN So setzen Sie sich gekonnt in Szene	07
SELBSTBEWUSSTSEIN, DAS PASST Endlich ohne Cellulite	08
SIND SCHÖNE MENSCHEN ERFOLGREICHER? Wie gutes Aussehen im Business wirkt	13
MUND AUF, AUGEN ZU So küsst man richtig	30
DATING FACTS	31

Beauty

SCHÖN OHNE FILTER Was den Teint zum Strahlen bringt	04
TSCHÜSS, IHR DELLEN! Was hilft wirklich gegen Cellulite?	10
CREMEN, BIS DER ARZT KOMMT Das Geständnis eines Kosmetik-Junkies	16
LIFT ME UP Ein Erfahrungsbericht zum Ultraschall-Lifting	17
CHARAKTER UND KINN Was das Kinn über Sie verrät	20
KURZ & KNACKIG 12 Minuten für den Körper	21
LESER FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN Müde Augen trotz Schönheitsschlaf	24
TATTOO-ENTFERNUNG OHNE BÖSES ERWACHEN	29

Wohlbefinden

REINE FORMSACHE Die richtige Verpackung für jeden Po	12
GUT SCHLAFEN, BESSER AUSSEHEN	22
SCHÖNHEIT À LA CARTE Ernährungstipps für einen schönen Teint	26

Wissenschaft und Fakten

SO SANFT WAR LIFTING NOCH NIE Experteninterview: Anti-Aging per Ultraschall	18
NEWS VOM BEAUTY-MARKT	28

ME

Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben ist eindrucksvoll – ein schier endloser Strom an Impressionen. Die schönsten davon erleben wir oft mit unseren Liebsten und bewahren sie ganz exklusiv in unserer Erinnerung. An vielen anderen Momenten lassen wir mittlerweile auch Instagram und Co teilhaben. Die sozialen Netzwerke haben so ganz nebenbei mit den „Selfies“ die Freude an einer neuen Form der Selbstdarstellung geweckt. Ein Trend, den man mit einem natürlich-frischen Aussehen besonders gelassen ausleben kann – ganz ohne Filter.

Ein makelloser, strahlender Teint, ohne viel Make-up und am liebsten zu jeder Tageszeit – nicht nur „Selfie-Queens“ wünschen sich das. Wer das Leben aber intensiv lebt, sieht beim ungefilterten Blick in den Spiegel auch schon mal erschöpft aus. Fahle und müde Haut lässt sich aber effektiv und lang anhaltend revitalisieren. Wir verraten Ihnen, wie. Auch Plus-Size-Bloggerin Sandra macht online eine gute Figur. Sie liebt die Tatsache, dass sie endlich alle Kleider tragen kann, ohne ihre Beine zu verstecken. Gemeinsam mit zwei anderen Frauen hat sie Cellfina® ausprobiert und erzählt uns, wie sich die innovative Behandlung auf ihr Selbstbewusstsein ausgewirkt hat. Welchen Effekt Schönheit nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Karriere hat, ist ebenso ein Thema in dieser Ausgabe wie auch die bemerkenswerte Wirkung des menschlichen Kinns auf unser Gegenüber. Sie sehen: Auf den nächsten Seiten warten viele Impressionen auf Sie.

Viel Spaß beim Lesen!
Ihre **ME** Redaktion





SCHÖN OHNE FILTER

GÄHNEN, STRECKEN, AUFSTEHEN, KALT DUSCHEN. AUCH WENN ES ÜBERWINDUNG KOSTET, KANN MAN MIT GANZ SIMPLEN REZEPTEN SEINEN KREISLAUF NACH DURCHFIEERTEN NÄCHTEN WIEDER IN SCHWUNG BRINGEN. BEI UNSEREM GESICHT SIEHT DAS SCHON ANDERS AUS. DER MORGENDLICHE ANBLICK IM SPIEGEL HAT OFT NUR WENIG MIT DEN SELFIES VON LETZTER NACHT ZU TUN, DIE WIR SO BEREITWILLIG MIT UNSEREN FOLLOWERN GETEILT HABEN. WENN DIE HAUT FAHL UND SCHLAPP AUSSIEHT, FEHLT IHR VOR ALLEM FEUCHTIGKEIT – UND DIE LÄSST SICH NICHT MAL EBEN NACHTANKEN.

ODER DOCH?

Viele von uns zeigen sich gern bei Instagram, Facebook und Co. Vor allem dann, wenn es sichtbar „geschmeidig“ läuft. Beruflich gehts voran, Reisen führen endlich auch mal an Traumziele und wenn es nach einigen von uns ginge, könnten die Partys mit Freunden die ganze Nacht dauern. Aber so großartig wie dieses Leben gerade jetzt auch ist, es hinterlässt seine Spuren viel schneller, als einem lieb sein kann ...



Die intensiven Erlebnisse prasseln nämlich auch auf die Haut ein. Und während man alles andere locker wegsteckt und am nächsten Tag wieder voller Energie ist, gelingt dies der Haut immer weniger.

REVITALISIERT – FÜR SCHÖNHEIT, GANZ OHNE FILTER
Auf Nimmerwiedersehen, Hyaluron? Zum Glück nicht! Wer die Strahlkraft seiner Haut revitalisieren möchte, versorgt sie einfach regelmäßig mit einem Beauty Booster. Ein Beispiel für



AB 25 VERLIERT DIE HAUT IHRE WICHTIGSTE FÄHIGKEIT
Schon überraschend früh schwindet die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu binden. Diese ist allerdings entscheidend für frisches Aussehen. Denn wenn Haut nicht mehr richtig „auftanken“ kann, sieht man das einem schon sehr bald an. Spannkraft und Elastizität der Haut lassen nach und Fältchen bahnen sich den Weg. Klar, bei Instagram und Facebook helfen einem zahlreiche Filter und lassen den Teint auf Knopfdruck künstlich strahlen, aber im echten – gänzlich ungefilterten – „Real Life“ sieht man schon ganz schön müde aus.

FEUCHTIGKEIT FEHLT. DIE URSACHE IST ÄRGERLICH.
Aber warum macht die Haut schon so früh schlapp? Und was kann man dagegen tun? Natürlich lässt sich mit einem gesunden Lebenswandel, bewusster Ernährung und viel Enthaltsamkeit gegensteuern. Aber das verschiebt das Problem nur um ein paar Jahre, denn mit Mitte zwanzig fängt der Körper unweigerlich an, die Produktion von Hyaluron herunterzufahren. Sehr ärgerlich, denn Hyaluron ist in der Lage, extrem viel Feuchtigkeit zu binden – vor allem in der Haut, wo es den Teint frisch und strahlend aussehen lässt.

einen solchen Beauty Booster ist Belotero® Revive, der mit einer Kombination aus Hyaluron und Glycerin wortwörtlich unter die Haut geht – dorthin, wo Cremes nicht hingelangen. Drei Injektionsbehandlungen beim Beauty-Doc in kurzen Abständen genügen als initialer Frische-Kick; anschließend ist die Behandlung im Allgemeinen nur noch alle 7 bis 9 Monate notwendig, um ein frisches Hautbild zu erhalten. Die Kombination aus Hyaluron und Glycerin ist besonders vielversprechend, denn Glycerin ist ebenfalls ein natürlicher Bestandteil der Haut, der Feuchtigkeit speichert und transportiert. Gemeinsam steigern sie die Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit gravierend und vermindern auch sichtbar raue, gerötete Hautpartien und sogar kleine Narben. Auch die natürlichen Stoffwechselfunktionen lassen sich auf diese Weise „trainieren“ und die Haut kann sich selbst effektiv mit viel Feuchtigkeit versorgen. Das Hautbild wirkt glatter, praller, gesünder, gleichmäßiger – einfach „selfie-ready“.

FAZIT: Die Haut bietet das größte Schönheitspotenzial. Damit das noch lange so bleibt, können Sie für regelmäßige Frische-Kicks sorgen und sie gezielt revitalisieren.

BELOTERO® REVIVE DER BEAUTY BOOSTER, DER DIE HAUT REVITALISIERT

Anders als eine Creme wird Belotero® Revive injiziert und kann direkt dort wirken, wo es gebraucht wird. Unter der Haut verbessern Hyaluron und Glycerin effektiv die Versorgung mit Feuchtigkeit und helfen, die Faltenbildung zu verringern, jugendliche Frische zu erhalten und die Haut neu zu definieren. Für einen faszinierend strahlenden Look. Genießen Sie es, zu jeder Zeit „selfie-ready“ zu sein!



Selfies sind eine Königsdisziplin der Fotokunst und Selbstinszenierung. Ob Posing, Make-up oder makellose Haut: Mit diesen Tricks wird man zur Königin der Selbstporträts.

Idealer Winkel

Das Smartphone mit fast ausgestrecktem Arm so vor sich halten, dass seine Unterkante etwa auf Höhe der Augenbrauen ist. Aus dieser Perspektive wirkt das Gesicht schlanker und filigraner.

Perfekte Pose

Das Duckface ist out. Perfekte Selfies leben von natürlichen Posen. Ideal ist ein Lächeln mit leicht geöffneten Lippen, bei dem die Zähne dezent zu erkennen sind und die Augen mitlächeln. Der Blick geht dabei knapp an der Kamera vorbei.

Filter gekonnt einsetzen

Foto-Filter-Apps, wie z. B. Facetune, setzen Selfies in ein besseres Licht, lassen sie aber auch schnell künstlich wirken. Oft reicht ein Schwarz-Weiß-Filter, um einem Selfie einen feinen Schliff zu geben.

Niemals frontal

Unsere Gesichtshälften sind nicht identisch. Frontal-Selfies wirken daher niemals so perfekt wie solche, die die Schokoladenseite in die Kamera drehen.

Make-up: Weniger ist mehr

Statt dicker Foundation-Schichten, die schwer und lichtschluckend wirken, arbeiten Selfie-Queens lieber mit einer leichten BB Cream, etwas hellem Rouge und Mascara. Mehr nicht!

No filter needed

Für einen perfekten Teint und frisches Aussehen ist ein wenig Nachhilfe durchaus erlaubt. Sanfte und revitalisierende Behandlungen, wie z. B. mit Belotero® Revive, optimieren die Feuchtigkeitsversorgung und Festigkeit der Haut. Sie lassen das Gesicht nicht nur auf Bildern, sondern auch im Alltag strahlen.



Nicole

Sandra

Diana

SELBST- BEWUSSTSEIN, DAS PASST

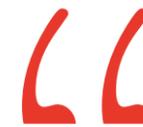
Drei Frauen haben Cellfina® ausprobiert und sind glatt begeistert – neben Fitnesstrainerin Diana und Krankenschwester Nicole war auch Plus-Size-Bloggerin Sandra dabei. Die 25-Jährige hat uns erzählt, wie wohl sie sich ohne Cellulite fühlt.

Endlich Schluss mit den Dellen

Die Modelmaße 90-60-90 braucht Sandra nicht, um glücklich zu sein: „Ich bin mit meinem Körper zufrieden.“ Sie steht zu ihren Rundungen. Lediglich ihre Dellen an Po und Oberschenkeln störten sie sehr: „In meinem Blog trug ich mein Lieblingskleid deshalb immer mit Strumpfhosen.“

An eine Zeit, wo sie ihre Oberschenkel nicht versteckt hat, kann sich Sandra nicht erinnern. „Ich habe sehr früh Cellulite bekommen“, erzählt die 25-Jährige. Wann immer es zum Schwimmen ging, habe sie als Teenager Ausreden erfunden. „Meistens habe ich gesagt, ich hätte meinen Badeanzug vergessen“, gibt sie offen zu. Zu sehr fürchtete sie spöttische

Blicke oder dumme Kommentare. Cellulite kann ziemlich belastend sein, weiß sie aus Erfahrung. Etwas, das niemand vermutet, der die Grafikerin in ihrem Blog sieht. Eine junge Frau, die selbstbewusst in die Kamera lacht und ihren Followern gut gelaunt Tipps gibt, wie man sich auch mit einer Plus-Size-Figur modisch in Szene setzen kann: „Aber sogar im Sommer nur mit Strumpfhosen, damit man bei kurzen Kleidern meine Dellen nicht sieht.“



Ich empfand keine Schmerzen, hatte keine Beschwerden und die Cellulite ist so gut wie weg.

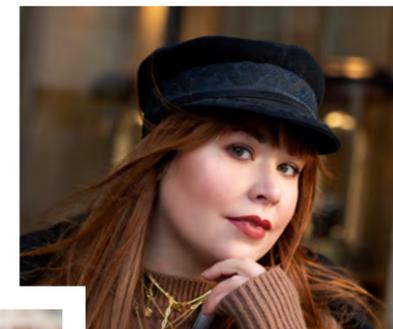
Das Unangenehmste war ihrer Erfahrung nach die örtliche Betäubung der zu behandelnden Stellen. Ihre Ärztin habe, so die 25-Jährige, unterhalb der zuvor betäubten Hautoberfläche die verkürzten Bindegewebsstränge mit dem Cellfina® Verfahren gelöst. Dadurch wurde die Haut nicht mehr nach innen gezogen und die Dellen verschwanden. „Für mich eine völlig logische Erklärung“, betont Sandra.

Rendezvous mit dem Lieblingskleid

Bereits nach 14 Tagen stellte sie eine deutlich sichtbare Verbesserung ihres Hautreliefs fest: „Davon habe ich direkt ein Selfie gemacht und es meiner besten Freundin geschickt. Sie war ebenso begeistert wie ich.“ Zwei Wochen später war der Unterschied schon so gravierend, dass einem Schnappschuss mit dem Lieblingskleid für ihren Blog nichts mehr im Wege stand. „Dieses Mal ohne Strümpfe.“

Instagram-Entdeckung bringt die Lösung

Auf die Behandlung mit Cellfina® ist Sandra zuerst bei Instagram aufmerksam geworden: „Danach habe ich immer mehr darüber gelesen. Besonders gefiel mir, dass man anschließend sofort wieder einsatzfähig ist.“ Angst vor dem minimalinvasiven Eingriff hatte sie daher keine. „Ich habe mich gefühlt wie vor einem Besuch im Kosmetikstudio“, verrät sie. Die ambulante Behandlung empfand sie nicht als schmerzhaft.



Für MerzBeauties hat Madita van Hülsen Sandra zu ihrer Cellfina® Behandlung befragt. Hier können Sie einige Auszüge davon lesen.

Sandra, 85 Prozent der Frauen haben Cellulite. Du als Modebloggerin hast ja ein Bewusstsein für Ästhetik, für Lifestyle. Wie war das für dich, mit dem Thema Cellulite zu leben? Ich fühle mich sehr selbstbewusst in meinem Körper, aber die Dellen schränken in der Kleiderwahl schon ein. Ich wollte mich aber von Cellulite nicht begrenzen lassen. Das sehe ich nicht ein. (lacht)

Was stört dich denn am meisten an Cellulite, obwohl es so viele Frauen haben? Es ist einfach nicht so ästhetisch, als wenn die Haut glatt wäre. Ganz früher, als ich noch sehr jung war, hat mich das wirklich sehr gestört. Damals habe ich immer Cremes benutzt, das aber irgendwann aufgegeben. Erst als ich über Cellfina® gelesen hatte, sagte ich mir: „Wenn es etwas gibt, das hilft, dann machste auch was dagegen.“

Wie war denn die Behandlung für dich? Wie hat sich das angefühlt? Von der Behandlung selbst merkt man nichts. Nur die Betäubung war ein bisschen unangenehm.

Wie zufrieden bist du denn mit der Behandlung? Ich bin wirklich sehr zufrieden. Vor allem hier an der Seite der Oberschenkel hatte ich so ein paar richtig tiefe Dellen, die mich am meisten gestört haben, weil das auch die Zone ist, die man bei einem Kleid sieht, wenn es ein bisschen hochfliegt. Die sind wirklich viel glatter geworden.

Wenn sich jetzt andere Frauen für die Behandlung interessieren, was würdest du denen empfehlen? Hm, was würde ich denen sagen? Wenn Cellulite einen stört, einem das Selbstbewusstsein nimmt, würde ich Cellfina® jeder Frau empfehlen.

Das ganze Interview mit Sandra, weitere Videos und einen Expertenkommentar finden Sie unter merzbeauties.de/beauties/sandra-3



Cellulite ist normal. Aber ungeliebt. Wer von Dellen und Wellen die Nase voll hat, erfährt hier, was wirklich hilft.

Knappe Röcke, Bikinis und helle, dünne Hosen stellen manchmal gnadenlos zur Schau, was Mutter Natur uns Frauen mitgegeben hat: nämlich unser Bindegewebe. Bei entsprechender Veranlagung kann es passieren, dass sich unschöne Cellulite an Po und Oberschenkeln (manchmal sogar an Bauch und Armen) breitmacht. Damit verdirbt sie uns nicht nur ab und zu den Blick in den Spiegel, sondern trübt auch die Laune. Nein, Cellulite ist nicht beliebt. Aber – und das ist die gute Nachricht – sie lässt sich durchaus lindern. Mit welchen Mitteln das wirklich gelingt? Wir machen den Check:

Kosmetik: Cellulite wegcremen?

Die Regale von Drogerien und Parfümerien sind voll von Cremes mit bunten Verpackungen und einem großen Versprechen. Sie wollen es nämlich schaffen, ungeliebte Dellen einfach wegzuschmieren. Klingt

angenehm. Aber ist es auch effektiv? Leider nur bedingt. Der Grund hierfür sind rechtliche Regelungen, die festlegen, dass keine kosmetisch deklarierte Creme in den untersten Tiefen der Hautschichten und damit unmittelbar im Bindegewebe wirken darf. Produkte, die hier ansetzen, gelten als Medizin und sind nur in Absprache mit einem Arzt einsetzbar. Rein kosmetische Produkte wirken also immer nur oberflächlich; doch gänzlich ohne Nutzen sind solche Cellulite-Cremes deshalb trotzdem nicht. Denn auch in besagten Arealen können sich Gewebeflüssigkeit und Schlackstoffe stauen, die das Erscheinungsbild von Cellulite verschlimmern. Gelingt es kosmetischen Produkten, den Abtransport von Zellflüssigkeit zu aktivieren, kann so auch eine kurzfristige und oberflächliche Glättung der Hautoberfläche erreicht werden.

Tricksen:

Optisches Feintuning

Nicht alle Kosmetika versprechen, Cellulite wirklich zu bekämpfen, dafür aber ihr Erscheinungsbild optisch etwas ausgleichen zu können. Und das gelingt ihnen durchaus. Beispielsweise durch lichtreflektierende Partikel, die einen glatten Schimmer über die Problemstellen legen. Andere Produkte setzen auf selbstbräunende Wirkstoffe; getönte Haut sieht nämlich automatisch knackiger und straffer aus. Auch reine Öle (z. B. Kokosöl), die auf Beine und Po aufgetragen werden, können die Haut gleichmäßiger wirken lassen. Sie ummanteln die Haut mit einem satten Glanz, der einfallendes Licht ebenfalls abstrahlt und so von den Hautdellen ablenkt.

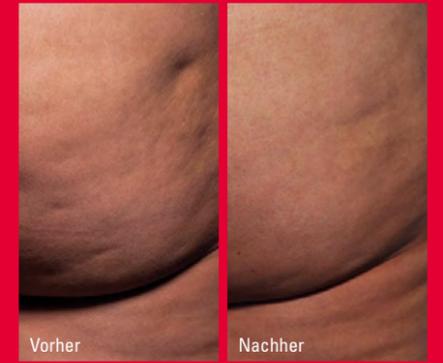
Professionell behandeln: Moderne, medizinische Treatments

Dort, wo kosmetische Mittel ihre Grenzen finden, fangen medizinische Lösungen erst

an. Mit dem Cellfina® Verfahren wurde eine effektive Behandlungsmethode entwickelt, die schmerzarm ist und langfristig wirkt – und das mit nur einem Behandlungstermin. Bei diesem Verfahren werden unter örtlicher Betäubung einzelne verhärtete Bindegewebsstränge gelöst, sodass sich die Haut darüber wieder entspannen und glätten kann. Die positiven Ergebnisse halten auch fünf Jahre nach der Behandlung noch an.

Stoffwechsel aktivieren: Sport für die Zellen

Die Beschaffenheit des Bindegewebes ist genetisch festgelegt und damit nicht wesentlich beeinflussbar. Inwieweit sich dort aber Schlackstoffe sammeln, die das Erscheinungsbild von Cellulite fördern, hat jeder selbst in der Hand. Denn je aktiver das Level der Zellaktivität und des Stoffwechsels ist, desto weniger Schlackstoffe und Flüssigkeit können sich sammeln und



Überzeugende Resultate noch fünf Jahre nach der Cellfina® Behandlung.*

desto weniger Cellulite entsteht. Unterstützend auf derartige Prozesse wirken dabei vor allem kalt-warme Wechselduschen. Auch kräftige Zupfmassagen wirken anregend auf die Haut – und gleichsam entspannend auf die Seele. Und wenn diese zufrieden und relaxt ist, können uns auch lästige Dellen nicht mehr so viel anhaben.

Die Beschaffenheit des Bindegewebes ist genetisch festgelegt und damit nicht wesentlich beeinflussbar ...

Tschüss, ihr Dellen!

* Unretuschierte Fotos.
Die individuellen Resultate können variieren.

Reine Formsache

Briefs, Tangas, Strings und Co – die richtige Verpackung für jeden Po

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum es „Setz dich auf deine vier Buchstaben“ heißt? Dahinter verbergen sich womöglich die vier unterschiedlichen Po-Formen. Doch egal welche Abmessungen unser Po auch hat, jeder kann toll aussehen. Dessous bilden hier den perfekten Rahmen. Vorausgesetzt, sie sitzen wie angegossen.



Herz (A-Form)

Merkmal: Diese Form wird gerne als Birnenform oder umgedrehtes Herz bezeichnet. Denn am breitesten ist dabei der untere Teil des Pos.

Dos: Briefs, Boxershorts oder Slips mit einem niedrigeren Beinausschnitt.

Don'ts: Breit geschnittene Panties sollten Sie unbedingt vermeiden. Durch diesen Schnitt werden die Hüften ungünstig betont.



Kreis (O-Form)

Merkmal: Rund, prall und knackig, so beschreibt man diesen Po wohl am besten.

Dos: Tangas, Stringtangas, Boy Shorts und Panties.

Don'ts: Zu enge oder kleine Slips und Panties. Wichtig ist, dass das Höschen genügend Stoff bietet, sonst zieht sich der Schritt sehr unsexy nach hinten.

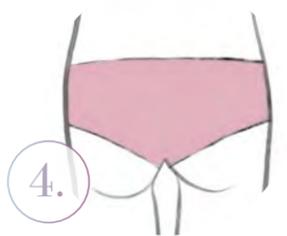


Viereck (H-Form)

Merkmal: Die Linie zwischen Hüftknochen und der Außenseite des Oberschenkels verläuft fast gerade nach unten.

Dos: Tangas in jeder Variante oder die klassischen Boy Shorts. Eher romantisch als sportlich ist hierbei übrigens der sogenannte Stringrock, der locker über die Hüften fällt.

Don'ts: Gibt es eigentlich kaum. Außer Panties mit einem zu engen Beinausschnitt. Sie schnüren unschön ein und selbst der glatteste Schenkel kann dann schnell wie eine „Presswurst“ aussehen.



Dreieck (V-Form)

Merkmal: Frauen mit einem v-förmigen Po haben oftmals eine schmale Taille und Hüfte, aber dafür breite Schultern.

Dos: Alles, was tief auf der Hüfte sitzt, wie zum Beispiel Slips und Panties.

Don'ts: Da die Pobacken bei dieser Form leider schnell hängend aussehen, sollten sie ausreichend bedeckt sein. Höschen mit hohem Beinausschnitt sind daher ein No-Go.

SIND.. SCHÖNE MENSCHEN ERFOLG- REICHER?

Im Leben kommt es auf innere Werte an? Von wegen! Schönheit ist ein Türöffner und Sprungbrett. Vor allem im Business wirkt sie erfolgreich. Hand aufs Herz; vermutet haben wir es doch schon immer. Am Ende gilt eben doch „Sex sells“. Oder jedenfalls Attraktivität. Und das ist nicht nur eine Vermutung gehässiger Kollegen, sondern längst ein wissenschaftlicher Fakt!

Schöner – besser

Schönheit strahlt ihre bezaubernde Wirkkraft nicht nur nach außen, sondern vor allem nach innen. Jeder, der sich schon mal verliebt hat, weiß das. Wir kennen unser Gegenüber vielleicht gar nicht. Aber wir himmeln es an. Unsere Blicke sind in einen Bann gezogen – und unser Verstand gleich hinterher. Wer so gut aussieht, muss einfach toll sein. Und bestimmt auch schlau, charmant, intelligent und kreativ.

Wir urteilen automatisch

Ja, genau so wirkt Schönheit; wie ein süßer Tropfen Honig, dem alle Fliegen auf den Leim gehen. Es ist ein instinktiver Automatismus, der uns schlussfolgern lässt, dass ein Mensch mit gutem Aussehen auch gute Eigenschaften besitzen muss. Wissenschaftler wie der Attraktivitätsforscher Ulrich Rosar, Professor für Sozialwissenschaften an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, bestätigen das. Gleichsam bestätigt er aber auch, dass der Schein trügen kann. Tief in unseren Herzen, dort, wo Schönheit ihre Blendwirkung verliert, wissen wir das natürlich. Aber es tut irgendwie auch gut, sich diesen Fakt nochmals wissenschaftlich unterschreiben zu lassen. Studien, wie zum Beispiel Psychologe Gründl sie durchgeführt hat, liefern den Beweis: Nein, die besonders attraktiven Testpersonen waren faktisch weder intelligenter noch netter. Und trotzdem kamen sie bei ihrer Umwelt besser an.

Fehler werden verziehen

Ein weiterer Fakt der Wissenschaft ist auch, dass hübschen Menschen schneller Fehler verziehen werden. Untersuchungen des Soziologen Rosar belegen dies deutlich. Gutes Aus-



sehen liefert quasi die optische Entschuldigung, die es leicht macht, über kleine Missgeschicke hinwegzusehen. Und auch sonst gingen die Probanden insgesamt wohlwollender und nachsichtiger mit gut aussehenden Zeitgenossen um.

Gutes Aussehen, besseres Einkommen

Faktisch belegt ist inzwischen auch, welche Auswirkungen Attraktivität auf die Karriereleiter hat. Denn dafür haben Forscherteams Parameter wie Gehalt oder Karrierestufe unter die Lupe genommen und mit Analysen zum Attraktivitäts-Level der entsprechenden Personen in Zusammenhang gebracht. Christian Pfeifer, Professor für Angewandte Mikroökonomik an der Leuphana Universität Lüneburg, analysierte beispielsweise einen Datensatz des Leibniz-Instituts, der auf einer Bevölkerungsumfrage von 2011 beruht. Dieser enthielt sowohl repräsentative Zahlen zum beruflichen Erfolg der Befragten als auch zu ihrem Aussehen und ihrer damit einhergehenden Attraktivität. Und siehe da: Befragte, die als attraktiver eingeordnet wurden, bekamen im Schnitt auch drei Prozent mehr Gehalt.

Für Frauen gelten andere Regeln

Schönheit macht sich also sprichwörtlich bezahlt. Zumindest für Männer gilt dies anscheinend uneingeschränkt. Bei Frauen hingegen scheinen etwas andere Regeln zu gelten. So sind sich einige Studien zwar einig, dass schönen Frauen auch automatisch das Attribut der Intelligenz unterstellt wird, doch das allein reicht für die Damenwelt trotzdem nicht aus,

um auf der Karriereleiter nach oben zu klettern. Sogar das Gegenteil ist der Fall.

Zu hübsch ist auch nicht gut

Studien sagen: Frauen, die übermäßig attraktiv sind, werden – bei gleicher Qualifikation – für zahlreiche Positionen oft als weniger geeignete Besetzungen angesehen als durchschnittlich schöne Frauen. Das gilt vor allem fürs Business. Warum? Für die Antwort braucht es wohl keine Wissenschaft, sondern reine Menschenkenntnis. Das Klischee und die (unbewusste) Befürchtung vieler Arbeitgeber lautet: Männliche Kollegen wollen Super-Frauen gefallen und verfallen leicht in hitzköpfige Flirtlaune. Auf Frauen hingegen wirken attraktive Kolleginnen alles andere als stimmungsaufhellend; Konkurrenz-Gehabe liegt in der Luft. Natürlich ist das nicht die zwingende Wahrheit, aber durchaus gängige Praxis. Und am Ende auch irgendwie eine rein menschliche Reaktion.

Weiblichkeit verliert!

Superschöne Frauen lassen einfach niemanden kalt. Aber es existiert noch ein Umstand, der den Extra-Hübschen die Karriere verbauen kann. Nämlich die Tatsache, dass Schönheit bei Frauen mit dem Attribut extremer Weiblichkeit gleichgesetzt wird. Und Weiblichkeit passt – jedenfalls stereotypen Reaktionsmustern zufolge – nicht in Männerdomänen. Trotz Jahrzehnten der erfolgreichen Emanzipation und inzwischen unzähligen Gegenbeweisen aus der beruflichen Praxis sitzt dieses Denkmuster fest.

Authentisch attraktiv!

Und was ist die Moral von der Geschichte? Ganz einfach: „Sex sells“ gilt oft, aber vor allem bei Frauen nur bis zu einem bestimmten Punkt auf der Karriereleiter. Am Ende entscheiden auch innere Zufriedenheit und Authentizität. Denn wer sich in seiner Haut wohlfühlt, strahlt das auch aus und wird damit automatisch als attraktiv und fähig wahrgenommen. Und so kommt wahre Schönheit am Ende doch von innen – nicht nur im Business, sondern auch sonst im Leben!

“
Gutes Aussehen liefert quasi die optische Entschuldigung.



DEFINIERTES LEBEN. DEFINIERTER LOOK.

Radiesse® bietet einen 3-fach-Effekt:

- + Sofortige Korrektur von Falten¹
- + Lifting-Effekt und Konturierung der Gesichtszüge^{1,2}
- + Nachhaltige Verbesserung der Hautqualität^{3,4}

www.radiesse.de

RADIESSE®

Creemen, bis der Arzt kommt

GEPFLEGTE FALTEN AUS DEM TÖPFCHEN ODER JUGENDLICHE FRISCHE DANK INJEKTION?

Kosmetikprodukte stoßen schnell an ihre Grenzen. Im Alter benötigen wir eine Behandlung, die nicht nur an der Oberfläche hilft. Das Geständnis eines Kosmetik-Junkies.

Wasser und Seife. Gott, ist das lange her, dass mir diese beiden reichten, um mich schön und gepflegt zu fühlen. Heute steht in meinem Bad eine ganze Batterie von Kosmetikprodukten. Aber der Effekt ist nicht der gleiche. Angesichts der ganzen Tiegel, Ampullen und Fläschchen fühle ich mich alt. Eher zugekleistert als erholt. Und manchmal wird mir ganz schlecht, wenn ich daran denke, wie viel Geld ich dafür ausgegeben habe.

Im Kosmetik-rausch

Angefangen hat alles ganz harmlos. Nämlich mit einer leichten Feuchtigkeitscreme aus der Drogerie. Morgens schnell im Gesicht verteilt und fertig war ich. Irgendwann fand ich, dass ich umgehend die restlichen Pflegeprodukte der Serie brauchte. Danach wurde ich zum Junkie. Wann immer etwas Neues auf den Markt kam, habe ich es ausprobiert. Große Veränderungen konnte ich dabei nie feststellen. Es sei denn, die Präparate waren zu reichhaltig, dann gab es Pickel. Später wechselte ich zu Parfümerieartikeln. Inzwischen glaube ich, dass sie neben meiner Kundenkarte intern den Vermerk gemacht haben: „Gebt ihr Proben mit nach Hause. Beim nächsten Mal kauft sie garantiert die Originalgröße.“

Die diversen Kosmetikerinnen, die ich im Laufe der Jahre besucht habe, denken übrigens von mir das Gleiche. Natürlich weiß ich, dass bestimmte Inhaltsstoffe meiner Haut guttun: Hyaluron, Q10, Vitamin E und wie sie alle heißen. Gänzlich auf sie verzichten möchte ich nicht. Doch wenn ich ganz ehrlich bin, habe ich mit Anfang 50 trotzdem Falten, die ein-

fach nur sehr gepflegt sind. Der Erfolg meiner kosmetischen Experimente ist immer nur von kurzer Dauer.

Tiefgang statt Oberflächlichkeit

Manchmal möchte ich inzwischen mit einer dramatischen Geste alle Produkte aus dem Regal fegen und noch einmal neu anfangen. Über eine ästhetische Behandlung denke ich daher schon länger nach. Ein bisschen Botulinum in die Stirn, damit aus Furchen wieder charmante Denkerfältchen werden. Für die Kinnlinie hätte ich gerne einen Dermalfiller, der die Hängebäckchen nach oben zieht. Am meisten sehne ich mich jedoch nach mehr Frische. Einem verbesserten Hautbild. Auch das ist möglich. Mit Radiesse® zum Beispiel, das die körpereigene Kollagenproduktion anregt und somit die Hautqualität nachhaltig verbessert.

Zeit für ein neues Ich

Was hält mich also noch ab? Offen gestanden: bislang der Blick ins Portemonnaie. Nach einem Beratungstermin bei einem Arzt ist mir allerdings klar geworden, dass ich offensichtlich einer Milchmädchenrechnung aufgesessen bin. Für ein jugendlicheres Aussehen reicht eine einzige Behandlung mit Radiesse® aus. Das dauert nicht länger als eine halbe Stunde und kostet je nach Substanzmenge zwischen 500 und 700 Euro. Allein mein aktuelles Anti-Aging-Serum schlägt mit über 100 Euro zu Buche. Und wie gesagt, es ist ja nicht mein einziges Produkt. Wir reden immer von „simplify your life“. Weniger ist mehr. Deshalb habe ich jetzt zum Hörer gegriffen und einen Termin für eine Behandlung gemacht. Und anschließend miste ich mein Badezimmer aus. Ich brauche Platz, um mein neues Ich besser im Spiegel sehen zu können.



LIFT ME UP!

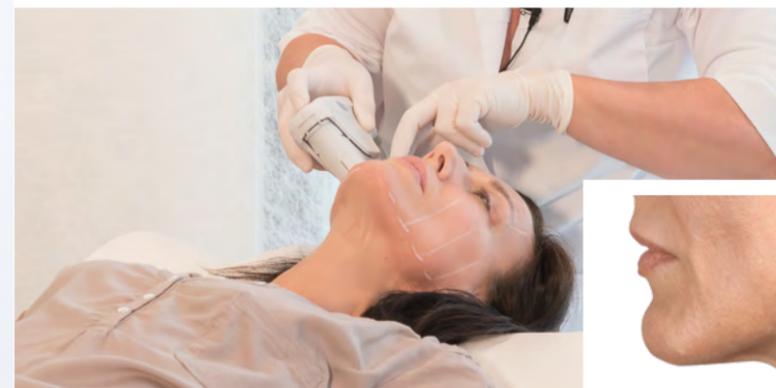
Anjas Erfahrungen mit dem Ultherapy® Ultraschall-Lifting

Als Anja das erste Mal von Ultherapy® hörte, war sie sofort offen für das innovative Ultraschall-Lifting. Es sollte in einer neuen Lebensphase die perfekte Abrundung ihres neu entdeckten Ichs werden. Denn nachdem lange die Familie im Mittelpunkt gestanden hatte, hatte die heute 47-jährige Anja wieder mehr Zeit für sich. Eine Zeit, die voller körperlicher Veränderungen steckte. Als sich ihr die Chance



Augenpartie bereits straffer geworden ist: „Allein dadurch, dass ich spüre, dass sich dort etwas tut, bin ich viel selbstbewusster geworden.“

Die Resultate von Ultherapy® haben ihre eigenen Erwartungen erfüllt:



Vor der Behandlung

Nach der Behandlung

bot, als Markenbotschafterin von Merz Aesthetics die Möglichkeiten von Ultherapy® zu testen, hat sie sich deshalb umgehend beworben: „Der Eingriff war schmerzarm und das Ergebnis hat mich positiv überrascht.“ Denn dank des Ultraschall-Liftings konnte sie innerhalb einiger Wochen fühlen, dass die Haut im behandelten Bereich rund um die Wangen- und

„Es ist alles perfekt gelaufen. Ich kann diese Behandlung deshalb mit gutem Gewissen weiterempfehlen.“

Entdecken Sie Anjas ganze Geschichte – und die vieler anderer Beauties – unter merzbeauties.de/beauties/anja



EXPERTEN-KOMMENTAR DER BEHANDELNDEN ÄRZTIN DR. MONIKA BRÜCK

„Bei dieser Patientin waren die Wangen etwas eingefallen und die Straffheit der Haut hatte einfach nachgelassen. Deswegen haben wir den Schwerpunkt auf diesen Bereich gelegt. Dadurch hat sie einen viel sanfteren und harmonischeren Übergang vom Jochbein in Richtung Kinn bekommen.“



Frau Dr. Monika Brück bei der Ultherapy® Behandlung mit mikrofokussiertem Ultraschall

So sanft

war ein Lifting noch nie

Wenn die Haut sich von innen heraus strafft, sieht das Lifting nicht nur natürlich aus, sondern kommt auch ganz ohne OP aus. Hautärztin Dr. Monika Brück sprach mit dem ME Magazin darüber, wie Ultraschall die hauteigenen Kräfte aktiviert und warum die Behandlung eine besonders effektive und innovative Anti-Aging-Waffe ist.

Frau Dr. Brück, stimmt es wirklich, dass ein Ultraschall-Lifting ganz ohne Skalpell und Narben funktioniert?

Dr. Brück: Ja, das stimmt. Es handelt sich dabei um eine Behandlung namens Ultherapy® – eine Liftingmethode, die die Haut mit fokussiertem Ultraschall strafft. Der Arzt kann dabei am Monitor über die Bildgebung von Ultherapy® genau prüfen, in welcher Gewebeschicht er behandelt.

Ultraschall kennt man als medizinischer Laie ja bisher eher vom Internisten. Wie lässt er sich als Anti-Aging-Behandlung einsetzen?

Dr. Brück: Auch viele meiner Patientinnen bringen Ultraschall nicht mit einer Ästhetikbehandlung in Verbindung. Dabei bewirkt der Schall sogar einen besonders natürlichen Straffungseffekt. Die gebündelten Ultraschallreize, die mittels eines speziellen Geräts, ohne die Hautoberfläche zu verletzen,

tief ins Gewebe abgegeben werden, regen selbiges nämlich zu einem natürlichen Regenerationsprozess an. Durch diese Stimulation beginnt der Körper gezielt, neues Stütz- und Straffungsgewebe, also Kollagen und Elastin, zu produzieren. Die Haut strafft sich also von innen heraus, ohne dass ein Fremdstoff oder eine Injektion nötig sind.

Das klingt wirklich sehr schonend. Und was genau kann man damit behandeln?

Dr. Brück: Jede Region des Gesichts, zu der wir eine Strukturverbesserung und Erhöhung der Straffheit wünschen: Wangen, Mundpartie, Kinnlinie, Doppelkinn, Augen Umgebung sowie auch Hals und Dekolletee. So lassen sich verschwommene Konturen wieder straffen. Müde wirkende Augen können dabei ebenso behandelt werden wie eine erschlaffte Kinnregion oder eingefallene Wangen. Die Haut wirkt insgesamt erfrischt, strahlend und auf natürliche Weise verjüngt.

Könnte man nicht einfach verhindern, dass die Haut überhaupt weniger Kollagen und Elastin produziert?

Dr. Brück: Der kollagene Aufbaueffekt der Ultherapy® wirkt nicht nur korrigierend auf bereits entstandene Alterungserscheinungen, sondern auch erhaltend und vorbeugend. Wir behandeln daher sowohl junge Patientinnen ab dem 35. Lebensjahr als auch alle Altersklassen darüber.

Sicher überzeugt es viele, dass der Körper ganz natürlich, aus sich selbst heraus straffendes Gewebe aufbaut, oder?

Dr. Brück: Ja, genau. Dem Körper wird mit Ultherapy® quasi eine Art Hilfe zur Selbsthilfe geboten. Viele Patienten schätzen dabei vor allem auch den Umstand, dass Ultherapy® keine abrupten Ergebnisse mit sich bringt. Man sieht nicht plötzlich, quasi über Nacht, jünger oder gar fremdartig aus. Dadurch, dass der Körper erst nach und nach neues Stützgewebe bildet, findet der Erfrischungseffekt schleichend und damit eben ganz natürlich statt. Ein weiterer wichtiger Punkt für Patienten ist, dass Ultherapy® die Hautoberfläche bei der

Behandlung nicht verletzt und die Patienten direkt nach der Behandlung wieder gesellschaftsfähig sind.

Es braucht also einige Zeit, bis man Ergebnisse sieht?

Dr. Brück: Ja, richtig. In der Regel dauert es einige Monate, ehe man etwas sieht. Wie schnell der Körper auf Ultherapy® reagiert, hängt von der natürlichen Veranlagung ebenso wie vom Lebensstil ab. Meiner Erfahrung nach ist der optimale Effekt nach rund sechs Monaten erreicht und hält dann für circa zwei Jahre an.

Und dann ist eine Nachbehandlung erforderlich?

Dr. Brück: Auch das ist absolut individuell. Da wir bei Ultherapy® mit der eigenen Regenerationskraft des Körpers arbeiten, hängt der ideale Zeitpunkt für eine weitere Behandlung von eben dieser ab. Durch die Kollagen- und Elastin-Stimulation wurde der fortschreitende Alterungsprozess ja quasi nicht nur optisch korrigiert, sondern auch faktisch verlangsamt. Die Ultherapy® ist daher keine Behandlung, die man ständig durchführen muss, sondern bedarfsgerecht einsetzt.

Das hört sich bis hierhin wirklich fortschrittlich und unkompliziert an. Gilt das denn auch für die Behandlung selbst?

Dr. Brück: Auch die ist unkompliziert. Die Behandlung dauert je nach Region nicht mehr als etwa 30 bis 90 Minuten. Das Einzige, was die Patienten spüren, wenn der Ultraschallkopf über die Haut gleitet, sind kleine Energieimpulse, die sich wie feine Nadeln anfühlen. Anschließende Ausfallzeiten gibt es wie gesagt keine.

Das klingt sehr gut. Für welche Frauen ist Ultherapy® geeignet?

Dr. Brück: Ultherapy® tut jeder Frau gut, die ihre Schönheit erhalten möchte und Wert auf einen natürlichen Look legt. Allerdings muss man auch etwas Geduld mitbringen. Ultherapy® ist nichts für eine schnelle Nummer. Aber das Warten wird dafür umso mehr belohnt.

„Die gebündelten Ultraschallreize regen in der Haut einen natürlichen Regenerationsprozess an.“



Charakter & Kinn

WIR KENNEN ES EINFACH, DOPPELT, MARKANT, MIT UND OHNE GRÜBCHEN ODER SOGAR „FLIEHEND“. UND DER MENSCH IST TATSÄCHLICH DAS EINZIGE LEBEWESEN, DAS EINES HAT: EIN KINN. WAS FAST NOCH MEHR VERBLÜFFT, IST DIE WIRKUNG, DIE EIN KINN AUF UNSER GEGENÜBER HAT.

Mit sanften, aber klaren Konturen unterstreicht ein ebenmäßiges Kinn Schönheit und Anmut des Gesichts. Entsprechend positiv kann sich so ein wohlgeformter Unterkiefer auch auf das eigene Selbstbewusstsein auswirken. Als besonders ästhetisch gilt es, wenn der vorderste Punkt der Stirn und das Kinn eine Linie bilden. Dann ist es perfekt. Liegt das Kinn aber weit hinter dieser Linie, ist das alles andere als günstig fürs Profil und man spricht von einem fliehenden Kinn. Es lässt die Nase länger und größer wirken und begünstigt am Ende sogar die Bildung eines Doppelkinns. Aber das ist noch nicht alles.

Kinn und Wirkung? Reine Kopfsache!

Psychologisch gesehen, wirkt so ein fliehendes Kinn auf andere durchsetzungsschwach und wenig leistungsbereit. Denn: Nehmen sich Menschen in einer Situation zurück, ziehen sie in ihrer Haltung auch den Kopf ein Stück nach hinten und bilden eine Art künstliches fliehendes Kinn. Deshalb verbinden viele unwillkürlich ein fliehendes Kinn mit charakterlichen Eigenschaften. Menschen mit einem eckigen Kinn gelten dagegen als willensstark und kämpferisch. Ein rundes Kinn wirkt diplomatisch und harmonisch. Der Realität entspricht das alles wohl nur selten.

Der Weg zu einem schöneren Kinn

Wer von Natur aus nicht mit einem perfekten Kinn bedacht wurde, kann seinem Exemplar auf die Sprünge helfen. Schon

mit sanften, minimalinvasiven Behandlungsmethoden lassen sich beeindruckende Ergebnisse erzielen. Spezielle Filler mit einer sehr hohen Hebekraft, wie zum Beispiel Radiesse®, können



Kinn-Behandlung mit Radiesse®

ein Kinn wunderbar in Form bringen. Selbst tiefe Kinnquerfalten lassen sich so beseitigen und Unebenheiten wie beim sogenannten Pflastersteinkinn (auch „Erdbeerkinn“ genannt) glätten. Immerhin: Das Kinn macht es einem leicht, den Charakter positiv zu unterstreichen.

Kurz & knackig

12 Minuten für den Körper

Der Fitness-Hype ist ungebrochen.

Noch mehr als über die zahllosen durchtrainierten Menschen bei Instagram und Co staunt man darüber, wie diese es wohl schaffen, so viel Zeit in ihr Hobby zu investieren.

Als gebe es so etwas wie Beruf und Familie gar nicht!

Wer wie die meisten mit der alltäglichen Zeitnot kämpft, kann aber trotzdem etwas für sich und seinen Körper tun – und das dauert nicht einmal eine Viertelstunde.

Hier ist das perfekte 12-Minuten-Work-out für zu Hause:



1 Minute

Die „Kobra“ zur Dehnung des unteren Rückens: In Bauchlage den Oberkörper mit der Kraft des Rückens Wirbel für Wirbel anheben und dabei langsam die Arme durchstrecken. Stellung 30 Sekunden halten und die Dehnung spüren. Anschließend kurze Pause einlegen und dann wiederholen.



1 Minute

Bein- und Pomuskeln dehnen: Stehend den rechten Oberschenkel heben und mit den Händen das Knie umfassen. Das Bein so hoch wie möglich ziehen und dabei das Becken nach vorne schieben. Diese Position 30 Sekunden halten. Danach die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



1 Minute

Hüfte dehnen: Im Kniestand das linke Bein nach vorne aufsetzen, dabei das Becken nach vorne kippen und mindestens 30 Sekunden halten. Danach die Seite wechseln.



4 Minuten

Bauchübung: Auf den Rücken legen, Hände hinter den Kopf, den Oberkörper anheben, dabei das linke Bein anwinkeln und den rechten Ellenbogen in Richtung linkes Knie bewegen. Das rechte Bein ist dabei gestreckt. Anschließend die Seiten tauschen.



1 Minute

Schultern: In einem hüftbreiten Stand den linken Arm vor der Brust bis auf Schulterhöhe anheben. Mit der rechten Hand am Ellenbogen des linken Arms den Arm leicht nach rechts hinten ziehen. Diese Position für 30 Sekunden halten und auf der anderen Seite wiederholen.



4 Minuten

Kniebeugen: Hüftbreiter Stand, Zehenspitzen nach vorne ausrichten und die Knie während der gesamten Übung hinter den Zehenspitzen behalten. Dann die Knie so weit beugen, bis die Oberschenkel in einer waagerechten Position sind.



Gut schlafen, besser aussehen

Der Körper nutzt die Nacht, um wiederherzustellen, was am Tage in Mitleidenschaft gezogen wurde. Feuchtigkeitsverluste werden ausgeglichen, oxidativer Stress behoben und Gewebe erneuert. Sogar die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren.

Wir träumen süß, den Rest erledigt „HGH“. Das „Human Growth Hormone“ gehört zur Gattung der Wachstumshormone, die junges Zellgewebe dort nachwachsen lassen, wo altes verbraucht oder beschädigt wurde.

Nicht mit vollem Magen schlafen

HGH wird allerdings nur dann ausgeschüttet, wenn der Insulinspiegel im Blut konstant niedrig ist. Immer wenn wir Nahrung aufnehmen, wird das Hormon Insulin von der Bauchspeicheldrüse produziert. Wer sich schön schlafen will, sollte daher idealerweise spätestens drei Stunden vor dem Schlafen die letzte Mahlzeit essen.

Je dunkler, desto besser

Auch absolute Dunkelheit ist für einen echten Schönheitsschlaf unerlässlich. Denn je dunkler es ist, desto mehr Melatonin produziert der Körper. Melatonin ist ein Schlafhormon, das den Organismus zur Ruhe bringt und wichtige Regenerationsmechanismen anregt.

Tipp für helle Sommer- oder Vollmondnächte: spezielle Verdunklungsvorhänge vor den Fenstern anbringen. Oder eine weiche Schlafbrille benutzen.

So wichtig ist das Kopfkissen

Wer morgens oft mit geschwollenen Augenlidern und dicken, dunklen Tränensäcken erwacht, sollte sein Kopfkissen überprüfen. Dieses sollte immer so hoch sein, dass der Kopf leicht erhöht liegt. Dadurch wird nämlich verhindert, dass Lympflüssigkeit in die Tränensäcke fließen kann und müde Augen den morgendlichen Blick in den Spiegel trüben.

Bettwäsche aus Satin

Idealerweise schläft man in Rückenlage. Wer nämlich das Gesicht ins Kissen kuschelt, knautscht damit die empfindliche Gesichtshaut und riskiert

die Entstehung kleiner Knitterfältchen. Wer trotzdem auf dem Bauch liegen bleiben will, benutzt wenigstens Bettwäsche aus Satin. Das glatte Material wirkt sanfter auf die Haut und reduziert so das nächtliche Falten-Risiko.



Königlich aussehen können wir aber trotzdem ...

Erfrischt erwachen

Eine Kühlbrille, die kurz vor dem Einschlafen für circa zehn Minuten auf die Augen gelegt wird (alternativ gehen auch zwei gekühlte Gurkenscheiben), regt die Mikrozirkulation der Zellen an und bewirkt so, dass nächtliche Reparaturmechanismen noch besser ablaufen können. **Kleiner Tipp:** Gönnen Sie Ihrer Haut gleichzeitig eine nährenden Maske, um sie optimal auf den Schönheitsschlaf vorzubereiten.

Zu wenig Schlaf bekommen?

Natürlich ist auch die Schlafdauer entscheidend. Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht wären ideal, sind aber für die meisten von uns nur ein frommer Wunsch. Im hektischen Alltag kommen wir oft erst spät heim, essen schnell eine Kleinigkeit und fallen erschöpft ins Bett – bis nach spätestens sechs Stunden wieder der Wecker klingelt.

Mit einem echten Dornröschen-Schlaf hat das nichts zu tun. Königlich aussehen können wir aber trotzdem. Moderne Prinzessinnen vertrauen nämlich nicht allein dem Sandmann, sondern vor allem der ästhetischen Medizin. Die hat eine Vielzahl von Behandlungen zu bieten, die mehr können als eine Mütze voll Schlaf. Und die für uns kein Traum bleiben müssen!



Müder Blick?

„Egal ob morgens, mittags oder abends – wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich einfach müde um die Augen aus. Auf mein Umfeld wirke ich dadurch oft traurig oder gestresst. Und auch der längste Schönheitsschlaf zeigt keine Besserung. Was kann ich tun, um endlich wieder wach und erholt auszusehen?“

HAUTÄRZTIN DR. MONIKA BRÜCK:

Zunächst sei gesagt: Mit dieser Beschwerde steht diese Frau nicht allein. Viele meiner Patientinnen kommen zu mir und klagen über einen müden Ausdruck rund um die Augen. Für diese Alterserscheinung gibt es zwei entscheidende Faktoren.

Zum einen ist der Abstand zwischen Augen und Augenbrauen wichtig. Im Zuge der Alterung senken sich die Augenbrauen etwas herab, wodurch das Gesicht älter wirkt. Doch auch das Gewebe unterhalb der Augen spielt eine wichtige Rolle. Mit der Zeit verliert die Haut Elastizität und Volumen, das Mittelgesicht sackt ab und die Augenrinne wird sichtbar.

Die genannten Alterserscheinungen lassen sich jedoch mit einer schonenden und sanften Methode behandeln: dem Ultraschall-Lifting Ultherapy®. Durch das patentierte Visualisierungsverfahren ist diese

Eine angehobene Augenbrauenlinie, straffes Gewebe unterhalb der Augen und ein insgesamt wacher und frischerer Gesichtsausdruck

Methode besonders sicher. Ultraschall-Bildgebung und -Behandlung erfolgen dabei zeitgleich. Hierbei werden die Augenbrauen- und die Stirnregion sowie der Bereich unter den Augen gezielt mit Energieimpulsen behandelt. Über einen Zeitraum von etwa sechs Monaten findet nun ein körpereigener Prozess von innen statt, bei dem die Neubildung von Kollagen und Elastin angeregt wird. Das Ergebnis sind eine angehobene und schön definierte Augenbrauenlinie sowie straffes Gewebe unterhalb der Augen. Insgesamt sorgt Ultherapy® für einen wacheren und frischeren Gesichtsausdruck. Diese Behandlung habe ich schon bei vielen meiner Patientinnen erfolgreich durchgeführt und kann sie allen Frauen mit den gleichen Problemen uneingeschränkt empfehlen.

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



DER SCHÖNHEIT NACHHELLEN?

„Warum denn nicht! Aber bitte mit sanften Verfahren, natürlichen Ergebnissen und nur mit erfahrenen Beauty-Docs.“ TV-Moderatorin Madita van Hülsen präsentiert die neue Beauty-Site von Merz Aesthetics zu Beauty-Methoden ganz ohne OP.

SANFT GEMACHT:

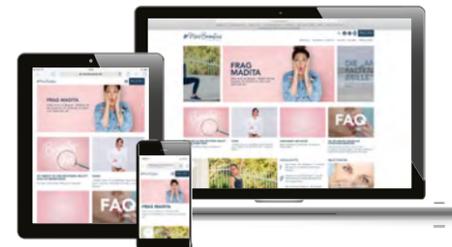
Alles über die schonenden Beauty-Verfahren und ein Beauty-Doc-Finder für Experten in der Nähe auf der neuen Beauty-Site www.merzbeauties.de!

#MerzBeauties

www.merzbeauties.de

Frischeres Aussehen und lang anhaltende Verjüngungseffekte mit sanften Methoden: MerzBeauties sagt, wie es geht, und zeigt echte Gesichter, echte Geschichten und die beeindruckenden Ergebnisse in Vorher-nachher-Bildern.

DIE BEAUTY-SITE für Ästhetik und Lifestyle



ECHTE BEAUTIES



JEDE WOCHE NEUES ENTDECKEN!

Beauty, Ästhetik und Expertentipps – alles online auf MerzBeauties und bei Facebook und Instagram.



MerzBeauties zeigt mit Vorher-nachher-Fotos die natürlichen Ergebnisse der sanften Beauty-Methoden.



SCHÖNHEIT à la carte



Wer schön, straff und schlank sein will, muss sich ums Essen kümmern. Gesunde Ernährung ist die beste Grundlage für schöne Haut, einen strahlenden Teint und eine tolle Figur. Wir wünschen daher: guten Appetit bei diesen Ernährungstipps der optischen Art.

Basisch statt sauer

Sowohl Basen als auch Säuren werden für die Stoffwechselprozesse im Körper benötigt. Zu einer Belastung für den Körper werden sie, wenn durch die übermäßige Zufuhr besonders „saurer“ Lebensmittel ein Ungleichgewicht entsteht. Müde wirkende Haut, brüchige Nägel und stumpfe Haare sind oft Folgen einer Übersäuerung. Achten Sie deshalb auf eine ausreichende Zufuhr basischer Lebensmittel (Vollkornprodukte, kaltgepresste Öle, stilles Mineralwasser, Gemüse, Fisch, Naturjoghurt, Soja, Tofu) und reduzieren Sie saure Speisen (Zucker, rotes Fleisch, eingelegtes Obst oder Gemüse, Weißmehlprodukte, Fertiggerichte).

Clean Eating

Dieses Ernährungsgebot bedeutet übersetzt so viel wie „sauberes Essen“. „Saubere“ ist dabei jedoch nicht unbedingt wörtlich zu verstehen; es geht vielmehr um unbehandeltes Essen. Clean Eater verzichten auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Fast Food, Fertiggerichte, raffinierten Zucker, Transfette, Farb- und Süßstoffe oder Weißmehl. Stattdessen greift man zu Nahrungsmitteln natürlichen Ursprungs, wie Obst, Gemüse, fettarmem Fleisch, Fisch, unbehandelten Milchprodukten, Vollkorn oder Nüssen.

Trinken, trinken, trinken

Menschliche Zellen bestehen zu mehr als 70 Prozent aus Wasser. Der Flüssigkeitsanteil ist vor allem für den Gewebefluss verantwortlich und unerlässlich für den Stoffwechsel und die Hautregeneration. Nur wer regelmäßig und ausreichend viel trinkt, erreicht eine optimale Stoffwechselaktivität. Zwei bis drei Liter stilles Mineralwasser pro Tag sind empfehlenswert.

Insulinpausen

Das Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone) lässt junges Zellgewebe dort nachwachsen, wo altes verbraucht oder beschädigt wurde. Auch im Bindegewebe der Haut. Dieses „Beauty-Hormon“ wird allerdings nur dann vom Körper produziert, wenn sich der

Insulinspiegel im Blut möglichst lange auf einem gleichbleibend niedrigen Niveau befindet. Sobald wir essen, steigt die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse sprunghaft an. Um Insulinpausen einzulegen, in denen sich der Körper durch HGH aktiv regenerieren kann,



bietet sich das „Dinner Cancelling“ an: Wer ab 18 Uhr bis zum nächsten Morgen aufs Essen verzichtet, erreicht eine maximale HGH-Ausbeute.





Beauty-Tipp Banane

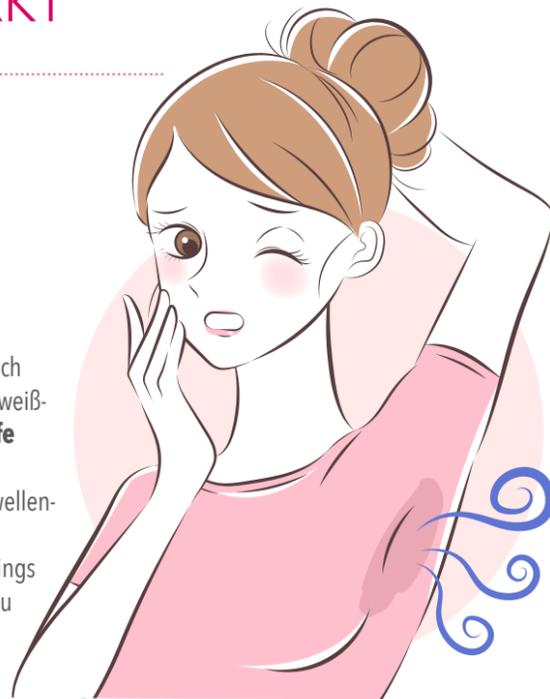
Schon gewusst? Die Banane ist ein echtes Multitalent, wenn es um schöne Haut geht. Vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen, wirkt das freche Früchtchen dabei nicht nur von innen – auch bei der Haut- und Haarpflege kann die Banane so einiges. Ob als Gesichtsmaske, Peeling oder Haarpflege: Fruchtfleisch und Schale des gelben Kraft-Pakets liefern viel Feuchtigkeit und wirken darüber hinaus entzündlich und reinigend. **Kein Wunder, dass Beauty-Produkte mit Bananen-Power voll im Trend liegen.**

NEWS VOM BEAUTY-MARKT

Mit Mikrowellen gegen Schweiß

Die heißesten Tage des Jahres stehen vor der Tür. Und für einige von uns wird diese Zeit noch viel schweißtreibender als für die anderen. Wer unter Hyperhidrose, also übermäßiger Schweißbildung, leidet, für den sind Deodorants und Antitranspirants treu-lästige Begleiter. **Abhilfe verspricht die MiraDry-Mikrowellenmethode aus den USA.** Bei diesem Verfahren werden die Achselhöhlen örtlich betäubt und die Schweißdrüsen anschließend mit Mikrowellenenergie in der Haut erhitzt und quasi „verköcht“. **Auf Wiedersehen Achselweiß!** Jedenfalls in der Theorie. Erfahrungsberichte von Betroffenen im Internet erwähnen allerdings auch Schmerzen und Schwellungen, die länger anhalten können. Einen alternativen Weg zu trockenen Achseln bietet die Behandlung mit Botulinum-Injektionen: damit lässt sich die Funktion der Schweißdrüsen für Monate deaktivieren.*

*Botulinum ist ein Arzneimittel. Zur Anwendung fragen Sie bitte Ihren Arzt.



MAKE-UP AUS DEM DRUCKER

In Sachen Make-up absolut talentfrei und trotzdem perfekt geschminkt? Möglich machen soll dies bald der weltweit **erste Make-up-Drucker** der schwedischen Schönheitsschmiede Foreo. Dank innovativer 3-D-Scanning-Technologie und 2.000 Düsen werden Primer, Grundierung und Farbe direkt auf das Gesicht aufgesprüht – und das in nur 30 Sekunden. Die Auswahl des gewünschten Looks erfolgt dabei mithilfe der integrierten App ... und die bietet alles von Nude-Look bis Hollywood-Glamour. Dank **hypoallergener Tinte ist der digitale Make-up-Artist** dabei auch etwas für empfindliche Hauttypen. Noch nicht bekannt ist leider der Verkaufsstart – mehr Zeit für Vorfreude also!

Tattoo- ENTFERNUNG OHNE BÖSES ERWACHEN



Tattoos liegen nicht nur voll im Trend, sondern sind auch Ausdruck unserer Persönlichkeit, erinnern an unsere Erlebnisse und Ideale – allerdings leider auch an gescheiterte Beziehungen oder zeitweilige Geschmacksverirrungen. In solchen Fällen hilft manchmal nur eins: Das Tattoo muss weg! Zum Beispiel mit einer Laserbehandlung. Damit die Haut nicht darunter leidet, benötigt sie anschließend intensive Pflege.

Zum Aus-der-Haut-Fahren!

Die sogenannten Tribal-Tattoos am unteren Rücken waren zu den Zeiten der tief sitzenden Hüftthosen sehr beliebt. Heute aber möchte man sie kaum noch zeigen. Allerdings bereut man Tattoos an Regionen wie Gesicht, Händen, Nacken und Unterarmen besonders. Die im Alltag sichtbaren Körperpartien sollen oft zurück in den Ursprungszustand versetzt werden, wenn die Karriere anderenfalls beeinträchtigt wird oder das soziale Umfeld nicht mehr so recht zum Totenkopf am Hals passen will.

Wie werde ich das Tattoo wieder los?

Die gängigste Methode hierfür ist derzeit die Laserbehandlung. Sie funktioniert folgendermaßen: Hochfokussierte

Lichtstrahlen in einer definierten Wellenlänge versprengen in mehreren Sitzungen die Farbpigmente unter der Haut, sodass sie durch das körpereigene Lymphsystem abtransportiert werden können. Farbige Tattoos sind dabei schwieriger zu entfernen als schwarze und erfordern unterschiedliche Techniken und Laser.

Der Haut heilen helfen

Obwohl neuere Lasergeräte hautschonend arbeiten, ist Narbenbildung nie ganz auszuschließen. Hier kommt die richtige Behandlung ins Spiel:

Sorgfältige Hautpflege zwischen den Sitzungen ist sehr wichtig, um das malträtierte Gewebe zu regenerieren. Laserbehandlungen können nämlich Narben auf den behandelten Regionen hinterlassen. Hilfreich ist hier beispielsweise das Narbengel Contractubex®, das laut einer Studie¹ zur geringeren Narbenbildung beiträgt.

Wenn man jetzt noch für eine Weile auf das Sonnenbaden verzichtet und zu luftiger Kleidung greift, erfüllt man alle Voraussetzungen, um das ungeliebte Stichwerk möglichst spurlos verschwinden zu lassen!

¹Contractubex® Gel – Anwendungsgebiete: bei bewegungseinschränk., vergrößerten (hypertrophischen), wulstigen (keloidförmigen) u. opt. störenden Narben nach Operationen, Amputationen, Verbrennungen u. Unfällen; bei Gelenksteife (Kontrakturen) z. B. der Finger (Dupuytren'sche Kontraktur) u. durch Verletzung entstandenen (traumatischen) Sehnenkontrakturen sowie bei Narbenschwundungen (atrophe Narben) (nach Wundschluss). Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Sorbinsäure, Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Dezember 2014. Merz Pharmaceuticals GmbH, 60048 Frankfurt. Hinweis: Contractubex® Gel ist ein Arzneimittel.

¹Ho W.S. et al. Use of onion extract, heparin, allantoin gel in prevention of scarring in Chinese patients having laser removal of tattoos: a prospective randomized controlled trial. Dermatol.Surg., 2006.32(7): p.891-896.

MUND AUF, AUGEN ZU:

SO KÜSST
MAN RICHTIG

Große Gefühle führen über die Lippen direkt ins Herz. Umso wichtiger ist es, dass wir das Zungenspiel auch wirklich perfekt beherrschen. Über den lustvollen Umgang mit den Lippen.

Küssen ist die älteste Lust der Welt. Ein betörendes Phänomen. Und ein gesundes obendrein. Denn bereits ein einziger Kuss kann mehr als zehn Gesichtsmuskeln in Bewegung bringen, den Puls auf 150 Schläge pro Minute jagen und den Blutdruck um das Doppelte steigen lassen. Pro Minute verbrauchen wir dabei rund zwölf Kalorien. Bei einem leidenschaftlichen Kuss pressen Lippen mit einem Druck von immerhin bis zu 15 Kilogramm aufeinander. Küssen lässt auch die Hormonproduktion auf Hochtouren laufen, setzt Glückshormone sowie massig Liebeshormone frei; gleichzeitig nimmt die Produktion von Stresshormonen ab.

Kopfkino statt Leinwand
Küsse auf der Leinwand sehen super aus. Sie sind dabei aber vor allem eines: nicht echt! Und genau das raubt ihnen ihre Perfektion. Den filmreifen Super-Kuss gibt es im echten Leben gar nicht. Küssen funktioniert auch nach keinem Muster. Man macht es einfach. Wenn zwei Menschen sich lieben, funktionieren die Küsse von ganz allein. Dann spürt man nicht bloß die Schläge der Zunge, sondern die des Herzens. Und alles, was es dafür braucht, sind ein paar Schmetterlinge im Bauch und etwas Zeit zum Üben. Der beste Tipp also: Schnulzen-Kino ausknipsen und einfach drauflosknutschen.

Wer sich mit ein paar Theorie-Tipps trotzdem etwas sicherer fühlt, bitte schön:

AUGEN ZU

Beim Küssen soll man mit dem Herzen sehen, nicht mit den Augen. Daher Letztere bitte unbedingt geschlossen halten.

GUTER
GESCHMACK

Gute Mundhygiene ist ohnehin eine Selbstverständlichkeit. Noch wichtiger ist sie aber beim Küssen.

Langsam
steigern

Leidenschaft funktioniert nicht auf Knopfdruck. Lieber langsam und zart anfangen, als den Partner gleich zu überfallen.

Gepflegte Lippen

Je weicher sie sind, desto besser fühlen sie sich an. Regelmäßige Lippenpflege ist daher unerlässlich.

DER KÖRPER KÜSST MIT

Ein guter Kuss geht nicht allein von den Lippen aus. Erst Berührungen machen die Intimität perfekt.

Dating Facts

Liebe(r) ohne Filter!

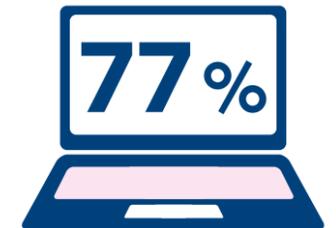
Für **33%** der Männer ...

Für **30%** der Frauen ...

... ist es ein **absolutes No-Go**, wenn das Online-Date im Real Life ganz anders aussieht als vorher auf den Selfies.

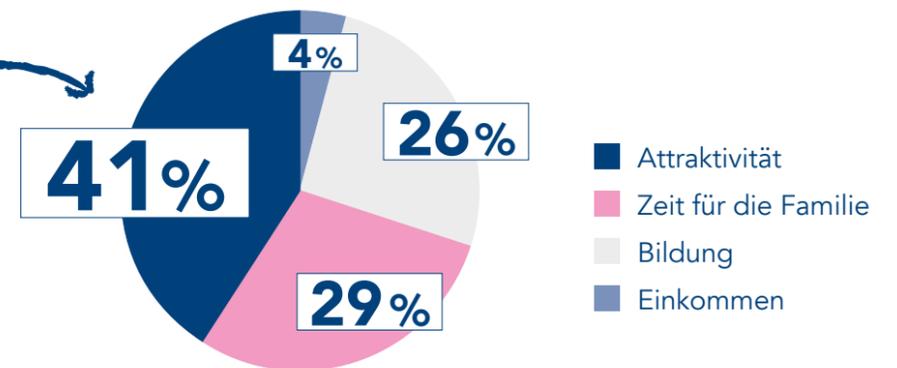


„Online-Liebe ist die Zukunft“



der Dates haben sich über das **Internet kennengelernt.**

Für Männer ist **Attraktivität** immer noch die **wichtigste Eigenschaft** einer Partnerin.



 **84%** der Frauen sagen **NEIN**, wenn der Mann **mangelnde Hygiene** aufweist.

Auf ein Zweites?

 **31%** der Befragten würden sich auf ein **zweites Date einlassen**, wenn sich das Gegenüber um sein Aussehen bemüht hat.



Der MerzBeauties Newsletter

Jeden Monat viele spannende Themen rund um Beauty, Ästhetik und Lifestyle – zum Beispiel:



FOOD FÜR SCHÖNE HAUT



FRAGEN ZUR LIPPENVERSCHÖNERUNG



WENN DIE HAUT DURSTIG IST



BLICKFANG DEKOLLETEE



HELFEN ANTI-FALTEN-CREMES?



TOP-TIPPS FÜR DIE LIPPEN



BYE-BYE SKALPELL



FADENLIFTING ODER LIFTINGFILLER?



Einfach anmelden
und nichts mehr verpassen

#MerzBeauties
BY MERZ AESTHETICS

Haftungsausschluss

Dieses Magazin wurde von Merz Aesthetics entwickelt (Merz Aesthetics ist eine Marke der Merz Pharmaceuticals GmbH). Es wird damit nicht beabsichtigt, einen medizinischen Rat zu geben. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt für weitere Informationen über ästhetische Behandlungen.

Bildnachweise:

© B. Wrigley McDevitt, Pixel-Shot, speed300, PhotoSG, Kalim, Valua Vitaly, opolja, LIGHTFIELD STUDIOS, Pierell, Benzoix, sarmis, vitals, Anusorn, rh2010, mizina, dimakp, nicvandum, Anna Ismagilova, BestForYou, Lin, aimy27feb – stock.adobe.com
©nd3000 – Fotolia.com ©CoffeeAndMilk – Getty Images
©Oneinchpunch, Roman Samborskiy – Shutterstock.com

Die abgebildeten Personen sind (mit Ausnahme der Vorher-Nachher-Bilder, unserer Interviewpartner und der Markenbotschafterinnen auf S. 9-10 und S. 18-19) 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

