



Jede Frau wünscht sich glatte, straffe Haut.
Doch die ersten Anzeichen von Hautalterung treten bereits ab Ende 20 auf. Was hilft? Wir haben uns umgehört: neben bewusster Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft gibt es jede Menge Tricks und Maßnahmen, um möglichst lange möglichst jung auszusehen.

TEXT: SANDRA KÖNIG

1

„Trend zur Prävention“

Was gibt es Neues in der Schönheitsmedizin?

Botox wird nicht mehr primär eingesetzt, um Falten zu bekämpfen, sondern um ihnen vorzubeugen. Die Patientinnen warten nicht darauf, dass sich Falten bilden, sondern wollen verhindern, dass diese entstehen. Wichtig dabei ist, dass Mimik und Aussehen natürlich bleiben.

Trifft das auch auf die Männer zu?

Bei Männern sind Filler und Botox kein Tabu mehr. Man sollte aber nicht sehen, dass etwas gemacht wurde. Sie wollen nur frischer wirken.

Hat sich durch die Covid 19-Krise etwas verändert?

Dieser Sommer verlief tatsächlich anders. Geld, das normalerweise in den Urlaub floss, wurde oft in den eigenen Körper investiert. In Krisenzeiten scheint das eigene Wohlbefinden stärker im Vordergrund stehen. Dazu gehört, frisch und gesund auszusehen. Durch die Masken rückt das obere Gesichtsdrittel in den Vordergrund: die Nachfrage nach Oberlidstraffungen und Botox-Behandlungen ist dadurch gestiegen.

Was tun Sie persönlich gegen Falten?

Ich lasse mich ein bis zwei Mal pro Jahr mit Botulinumtoxin behandeln und einmal jährlich lasse ich mir Mini-Mengen Filler gegen verloren gegangenes Volumen injizieren. Ganz nach dem Motto „Weniger ist Mehr“. Und eine glückliche Ausstrahlung lässt einen ohnedies am meisten strahlen.



DR. KATRIN BARTSCH,
Allgemeinmedizinerin,
spezialisiert auf ästhetische
Kosmetik.
www.theaesthetics.at

PROMOTION

2

1. GESICHTS-ENZYMPEELING FÜR FRISCHEN TEINT

Löst alte Eiweißbausteine aus der obersten Hautschicht und bindet überschüssige Lipide. Dadurch kann die Haut wieder „durchatmen“.

ZUTATEN

2 EL Joghurt oder Topfen
1 Esslöffel Honig
50 g Banane oder Apfel
½ Avocado

ANWENDUNG

Zutaten mit Stabmixer pürieren. Maske in kreisenden Bewegungen auf das Gesicht auftragen. Nach etwa 6 Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen. Tipp: Den Rest essen (= gesunder Snack)!

2. STRAFFENDE AUGENMASKE

Das im Kaffee enthaltene Koffein fördert die Durchblutung der Haut und hilft so gegen müde Augen. Topfen wirkt abschwellend und beruhigend.

ZUTATEN

2 EL Topfen
1 kleiner Espresso

ANWENDUNG

Einen kleinen Espresso aufbrühen, den Sud und einige Tropfen Kaffee mit dem Topfen gut vermengen. Abkühlen lassen. Danach auf die geschlossene Augenpartie auftragen, ca. 7 Minuten einwirken lassen und mit Wasser abspülen.

Drei DIY-Beauty-Tipps

von Schönheits-Chirurgin
Dr. Sabine Apfalterer



3. KLEINES AUGENRITUAL DAUER: 5 MINUTEN

Zwei Teelöffel erst ins Kühlfach legen und danach auf die Augen: regt die Mikrozirkulation an. Anschließend Augenkonturpflege auftragen!

GRANATAPFEL STRAFFENDES GESICHTSÖL – Das Multitalent für strahlende, lebendige Haut



Die Weleda Granatapfel Straffende Gesichtspflege-Routine wird durch einen neuen Pflege-Booster ergänzt: Das **Granatapfel Straffende Gesichtöl** mindert Linien und Falten und aktiviert die Regeneration der Haut. Das neue Multitalent schöpft aus den besonderen Eigenschaften des Granatapfels und hilft dank seiner antioxidativen Wirkung der Haut, den Auswirkungen von Luftverschmutzung entgegen zu wirken. Sorgsam komponiert, nährt die Formulierung mit acht natürlichen Pflanzenölen aus kontrolliert biologischem Anbau die Haut intensiv, wirkt hautstraffend und aktiviert die Zellerneuerung. Die leichte, schnell einziehende Rezeptur fettet nicht und schenkt der Haut sofort neue Energie.

Mehr Infos unter www.weleda.at

3

Was wir gegen Falten tun



NICOLE KNAPPE (44)
Trainerin aus Eisenstadt, www.nicoleknappe.com

„Ich sage JA zu mir!“

Wer sich bejaht, sieht frischer aus. Ich achte zudem darauf, mindestens zwei Liter Wasser täglich zu trinken, genug zu schlafen und mache mindestens einmal pro Jahr ein De-tox-Programm. Ich gönne mir auch täglich kleine „Spa-Momente“ mit veganen und natürlichen Produkten. Kosmetische Behandlungen und wöchentliche, tiefenwirkende Masken runden mein Wohlfühlprogramm ab.

CLAUDIA LANGWIESER (43),
Ordinations-Assistentin aus Wien

„Ich stehe zu meinen Falten“

Ich schwöre auf gute Feuchtigkeitscremen für mein Gesicht und bin oft an der frischen Luft mit meinem Hund spazieren. Die Natur hilft sicher, frischer auszusehen. Ich finde aber, wir sollten zu unseren Falten stehen. Denn jede Falte erzählt eine Geschichte aus unserem Leben und hat somit Existenzberechtigung.“



KARIN KOHN (54),
Kommunikations-Beraterin aus Wien

„Selbstliebe und Humor“

Ich bin wertschätzend und achtsam mit mir, meinen Gefühlen, meinen Bedürfnissen und meinem Körper. Das bewirkt, dass ich mich mag und schön finde. Wenn Hirn, Emotionen und Körper im Balance sind, fühlt es sich leicht an und ich strahle. Auch Humor beeinflusst die Schönheit: Lachfalten sind schön.



SABINE PÜRKER, 40,
Büroangestellte aus Wien

„Zornesfalten dürfen weg!“

Bei Bedarf lasse ich mich einmal im Jahr von meinem Arzt, dem ich sehr vertraue, mit Botox behandeln. Besonders wichtig sind mir die Krähenfüsse bei den Augen: diese sind nach einer Behandlung kaum mehr sichtbar. Auch die Zornes- und Müdigkeitsfalten sind dann wie wegradiert, wobei die Mimik- und Lachfalten erhalten bleiben. Genau so gefällt mir das sehr.



Neue Anti-Aging Pflege

Tipps der Redaktion: ausgewählte Produkte:



- 1 SEBAMED.** Anti-Aging-Augencreme. Q 10 hilft, Glätte und Spannkraft der zarten Haut im Augenbereich zu erhalten. Abgestimmt auf die Schutz- und Pfleaneanforderungen der Haut ab 30. 20 ml um € 19,90, bei DM.
- 2 SOFRI.** Wrinkle Filler. Gerstengras und Hyaluronsäure unterstützen die Elastizität und die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern. Die Haut wird glatter und geschmeidiger. 10 ml um € 45,- auf www.sofri.com
- 3 RITUALS.** Radiance Anti-Aging-Day-Cream. Leichte, revitalisierende Creme für mehr Strahlkraft. Inhaltsstoffe wie Safran und Lotusblüten reduzieren feine Linien und Fältchen. 50 ml um € 34,90. www.rituals.com
- 4 DERMASENCE.** Chrono retare Anti-Aging-Serum. Für die reife Haut, trägt zum Zellschutz der Haut bei. 30 ml um € 47,70, erhältlich in der Apotheke.
- 5 DR. GRANDEL.** Pro Collagen Cream. Peptide glätten das Hautrelief und mindern Fältchen. 50 ml um € 59,50 in Apotheken, Reformhäusern, Naturshops.
- 6 SHISEIDO.** Uplifting and Firming Express Eye Mask. Wirkt Schwellungen und Falten entgegen. Die Haut bekommt mehr Strahlkraft. Lifting-Effekt schon nach erster Anwendung. 2x 12 Stück, € 78 in Parfumerie und Apotheke.
- 7 NIVEA.** Q10-Anti-Age 3 in 1 Pflege Cushion. Spendet 24 Stunden Feuchtigkeit für einen perfekten Teint und bewahrt gleichzeitig vor vorzeitiger Hautalterung. 15 g um € 14,76 bei BIPA und DM.
- 8 ALVERDE.** Naturschön-Anti-Aging-Serum. Verhilft der Haut ab 40 zu mehr Kraft und Vitalität. Zarte Textur; hinterlässt keinen fettigen Film. 30 ml um € 7,95 bei DM.
- 9 WELEDA.** Erfrischendes Feuchtigkeits-Augengel. Roll-on mit Feigenkaktus-Extrakt, das die zarte Augenpartie mit viel Feuchtigkeit versorgt und so Trockenheits-Fältchen vorbeugt. Parfümfrei. 10 ml um € 11,95 z.B. bei DM.

Was kann ästhetische Medizin?

Die derzeit beliebtesten
Behandlungen auf
einen Blick:

5

ULTHERAPY® Hochfokussierter Ultraschall reduziert Falten und strafft die Konturen im Gesicht, am Hals und am Dekolleté ohne Ausfallzeit. Lockere Kollagenfasern ziehen sich wieder zusammen, die Neuproduktion von Elastin und Kollagen in den Bindegewebszellen wird angeregt. Dauer: ca. 60 Min. Ab € 890,-

BOTULINUMTOXIN/BTX/BOTOX Der „Klassiker“ unter den ästhetischen Behandlungen. Immer mehr Patientinnen nutzen Botulinumtoxin um Falten vorzubeugen. Zornesfalten, Stirnfalten, Krähenfüße, aber auch Migräne und Schwitzen lassen sich damit gut behandeln. Kombi-Therapien mit Hyaluronsäure schaffen optimale Ergebnisse. Dauer: ca. 20 Minuten. Ab € 250,-

FILLER/HYALURONSÄURE Hyaluronsäure ist eine körpereigene Substanz, die mit dem Alterungsprozess abgebaut wird. Verlorenegegangenes Volumen kann wiederhergestellt werden. Einsatzbereiche: Stirnfalten, Nasolabialfalten und Lippen. Dauer: etwa 30 Minuten. Ab € 350,-

HYDRA FACIAL® Die Methode aus den USA vereint Reinigung, Peeling, Zellerneuerung und Pflege in einer Behandlung. Intensive Tiefenreinigung und Durchfeuchtung der Haut für porentiefe Reinheit mit schönem Glow. Dauer: ca. 45 Minuten. Ab € 190,-

PROFILO® Hochkonzentrierte und thermisch vernetzte Hyaluronsäure wird an fünf Punkten im Gesicht injiziert bringt einen Feuchtigkeits-Kick mit sichtbarem Anti-Aging Effekt nach wenigen Tagen. Die körpereigene Hyaluronsäure-Produktion wird angeregt und die Elastin- und Kollagenbildung unterstützt. Dauer: ca. 20 Minuten. Ab € 350,-

PERK® Das Express-Treatment reinigt die Haut porentief und versorgt sie mit der richtigen Pflege an Vitaminen und Antioxidantien für einen frischen, strahlenden Teint. Wirkstoffampullen zum Mitnehmen verlängern den Glow-Effekt. Für eine straffe Gesichtsregion, strahlende Augenpartie und/oder als Lippen-Booster. Dauer: ab 15 Minuten. Ab € 59,-

BOTOX.
Behandlungen
mit dem Nerven-
gift Botulinumto-
xin lassen
Mimikfalten
verschwinden.



Willkommen in der neuen Welt von Lust aufs LEBEN!

Geschichten nicht nur lesen, sondern auch hören, fühlen und erleben: Wir wollen die „Lust aufs LEBEN“-Welt noch besser auf Sie wirken lassen und eine Brücke schlagen zwischen haptischer Erfahrung und **digitalem Erlebnis**. Alles, was Sie dazu brauchen, ist ein Smartphone (siehe unten) – und schon geht's los! Nutzen Sie diesen Service, tauchen Sie mit uns ein in die **Welt des achtsamen und gesunden Lebensstils** – und lassen Sie sich **inspirieren!**



Herzlichst Ihre

Kristin Pelzl-Scheruga

Kristin Pelzl-Scheruga
Chefredakteurin von „Lust aufs LEBEN“

UND SO EINFACH FUNKTIONIERT'S:

1



Scannen Sie den QR-Code auf Seite 48 mit Ihrer **Handykamera** oder mit einer **QR-Scanner-App**

2

Öffnen Sie den **Browser**, bestätigen Sie den **Zappor-Launch** und erlauben Sie den **Zugriff auf Ihre Kamera**



3



Richten Sie Ihr Handy dann wieder auf das Magazin und erleben Sie, wie es plötzlich **„lebendig“** wird!

...exklusive Inhalte
überraschende Momente

HINTERGRUNDINFORMATIONEN
Angebote und Promotions
und vieles mehr ...

