



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



3

## Was wir gegen Falten tun



**NICOLE KNAPPE (44)**  
Trainerin aus Eisenstadt, [www.nicoleknappe.com](http://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](http://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](http://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!**

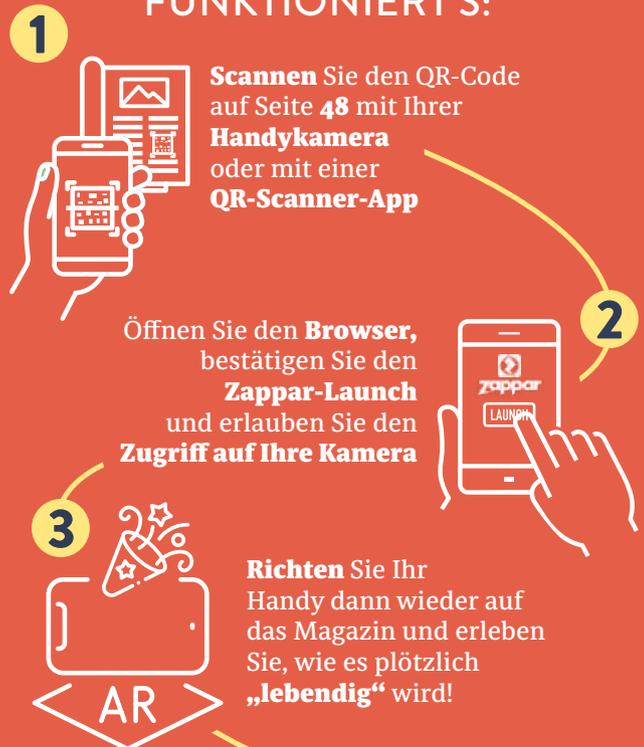


Herzlichst Ihre

*Kristin Pelzl-Scheruga*

Kristin Pelzl-Scheruga  
Chefredakteurin von „Lust aufs LEBEN“

## UND SO EINFACH FUNKTIONIERT'S:



**...exklusive Inhalte**  
überraschende Momente  
HINTERGRUNDINFORMATIONEN  
Angebote und Promotions  
und vieles mehr ...



