



GESICHT

Welche Pflege ist die richtige? Wie bleibe ich stressfrei schön? Die besten Anti-Aging-Methoden von Beautyfood bis Botox

GUT GEHEMT

...ist halb verjüngt. Ob Low-Budget- oder High-End-Produkt, ob leichte Lotion, gehaltvolle Creme oder Serum – im Grunde kommt es bei Anti-Aging-Produkten nur auf die richtigen, weil wirksamen Inhaltsstoffe an. Hyaluronsäure kann das 1000-Fache ihres Gewichts an Flüssigkeit speichern und pumpt die Haut mit Feuchtigkeit voll. Antioxidantien wehren nicht nur von innen, sondern auch bei äußerlicher Anwendung den Angriff freier Radikale bei Stress, UV-Strahlen, Verschmutzung ab und schützen die Haut so langfristig vor vorzeitiger Alterung.

SONNEN MIT SYSTEM

Wir lieben sie und doch ist sie der größte Feind unserer Haut. Die Sonne ist zu 80 Prozent für die Hautalterung in Form von Falten, schlaffem Bindegewebe und Pigmentstörungen verantwortlich – da hilft nur Prophylaxe. Am besten täglich (auch in der kalten Jahreszeit) eine Pflege mit Sonnenschutz benutzen. Im Berufsalltag Lichtschutzfaktor 25, in der Freizeit gern auch 50. Beim Sonnenschutz gilt: Viel hilft viel, das bezieht sich sowohl auf den LSF als auch auf die Menge. Hals, Handrücken und Dekolleté nicht vergessen. Eleganteste Anti-Aging-Maßnahme: Hut tragen.

DU BIST, WAS DU ISST

Zu dieser Einsicht kam der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach bereits im 19. Jahrhundert. Bewährtes Beautyfood: Gemüse wie Tomaten, Karotten, Algen, Kohl und Spinat, Obst wie Beeren und Zitrusfrüchte,

super sind auch Haferflocken, grüner Tee, Rotwein und Knoblauch. Bioaware ist besser, weil sie weniger Toxine enthält. Wer dieses Menü im Alltag nicht schafft, darf mit Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen. Auch wichtig: mindestens zwei Liter Wasser pro Tag.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Die beste Freundin der Schönheit ist die Gesundheit. Sport fördert die Durchblutung und damit den Vitalstofftransport in die Haut. Insider schwören auf Kopfstand: Einmal täglich genügt für eine optimale Durchblutung, entlastet und trainiert das Bindegewebe im Gesicht. Für alle Nichtyogas: Einfach aufs Bett legen und den Kopf über die Bettkante hängen lassen. Wieder gefragt: Gesichtsgymnastik, zum Beispiel als App "FaceGym" mit Jennifer Wade. Das Mimik-Work-out hilft gegen Falten, Hängebäckchen und ein schlaffes Kinn.

ANTI-AGING-MEDIZIN

Heute geht es vor allem um "die Konservierung des Istzustands", sagt der Mannheimer Beauty-Experte Dr. Thomas Proebstle. Er rät, Probleme lieber früh und häufig mit Mini-Eingriffen anzugehen, als mit dem Maximalprogramm, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Als Faltenprophylaxe hat sich Botox bewährt, winzige Filler-Injektionen bringen Volumen, regelmäßige medizinische Peelings ein ebenmäßiges Hautbild. "Eine Microdermatabrasion ist perfekt, um das jugendliche Aussehen der Haut zu bewahren und wiederherzustellen", sagt der Münchner Dermatologe Dr. Timm Golüke.