Sommer 2022 | 3,50 € • 4,50 CHF

New cosmetic world

Gesundheits- und Schönheitstipps von Ihrer Kosmetikerin

INTRA SKIN INFUSION

Reset für die Schönheit

NEU!

Natürliche Sonnenkosmetik für gesunde Bräune

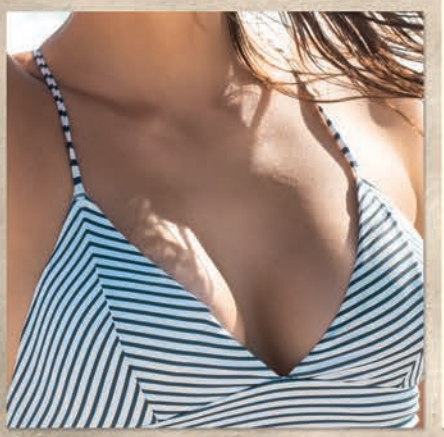
An apple a day
keeps aging away ...

ZELL-ENERGIE FÜR EXCELLENTE PFLEGE

24 Stunden-Powercream – maximal regenerierend mit Apfelstammzellen

Gut vernetzt – Bestens gepflegt
44 hochaktive Pflegeeingredienzen wie Apfelstammzellen, Hyaluron, die Vitamine A & C, feinste Mandel- und Sesamöle stärken die Vernetzung der dermalen Zellverbände und stützen das Gewebe. Die hauteigenen Repairfaktoren werden aktiv. Das ist das Geheimnis der luxuriösen Cell Connection Energy Release Cream.

Das exklusive Extra:
24h Anti-Aging Depot – eine fein austarierte Depotwirkung sorgt den ganzen Tag mit hochwirksamen Pflegesubstanzen für das bedürftige Gewebe. Die Haut ist excellent versorgt, glatt und straff.
Regelmäßig morgens und abends sanft in die Haut einmassiert, entfaltet die Cell Connection Energy Release Cream eine explicit korrigierende Pflegewirkung gegen die Zeichen der Hautalterung. Der perfekte Energie-Kick für den ganzen Tag und die Nacht. **Explicites Anti-Aging.**



Beautynews
06 Ein Platz an der Sonne

Intra Skin infusion
08 Reset für die Schönheit
Tiefenwirksam regenerieren – oberflächlich glätten

Summervibes
16 Entdecken Sie Beauty- und Pflegeprodukte für gesunde Haut und erleben Sie den Sommer Ihres Lebens

Training
42 Yoga – für eine starke Mitte

Intervallfasten
48 Stunden zählen statt Kalorien

BESUCH IM KOSMETIKSTUDIO – SO WICHTIG WIE SELTEN ZUVOR

Der Blick auf die Welt lässt manche schwindeln. Krieg, Corona endlos, Klimaerwärmung und jeden Tag zeigen sich neue bad news auf dem Vormarsch. Da scheint es für manche(n) geradezu anachronistisch, sich in diesen Zeiten mit dem eigenen Aussehen zu beschäftigen oder gar ein Kosmetikstudio aufzusuchen.

Dabei ist gerade in scheinbar schlechten und schwierigen Zeiten der Gang ins Kosmetikstudio besonders hilfreich – für sich selbst und für die Menschen in unserem Umfeld. Warum? Weil unsere Stimmung, unsere Sicht auf die Welt und unser Umgang mit unserer Umwelt speziell unsere Mitmenschen verändert. Jeder kennt das: Ist man selbst in bester Stimmung, werfen einen auch Miesepeter und unangenehme Nachrichten nicht aus der Bahn. Im Gegenteil: Wer genug Eigenpower mitbringt, kann auch Stimmungsdiebe gelegentlich eines Besseren belehren.

Was bei all den negativen Themen von außen fehlt ist doch: der konstruktive Blick auf eine Welt, auf eine Zukunft, die gelingen kann. Derlei konstruktive Gedanken können jedoch nur dann entstehen und sich verfestigen, wenn der oder die Denkende sich in einem positiven Mindset befindet. Und genau dafür ist der Besuch im Kosmetikstudio so segensreich.
Einfach einmal 90 oder 120 Minuten abschalten, zur Ruhe kommen, neue Schönheit aufladen und positive Energie tanken – das hilft enorm auf dem Weg zu einem konstruktiven Blick auf die Welt. Und wenn Sie dann beim Blick in den Spiegel auch ein schöneres Ich entdecken, hebt das die Stimmung enorm – sowohl für Sie selbst als auch für die Menschen in Ihrer Umgebung.

Nutzen Sie also diese Ausgabe Cosmetic World auch als Anregung zu einem positiven Blick auf die Welt. Sei es beim Thema Sonne, Fasten, Yoga oder bei der Entdeckung neuer Beauty-Impulse mit der hochwirksamen Infusion Methodik. All das soll Ihnen helfen, sowohl ein besseres Aussehen als auch eine positivere Grundhaltung aufzubauen – damit wir alle gemeinsam das Gesicht der Welt verändern – zum Besseren.

Ihr Cosmetic World-Redaktionsteam

Arbeitsgemeinschaft
Europäischer Fachkosmetikerinnen
Riedlstr. 5 · A-5322 Hof bei Salzburg

Verkaufspreis: 3,50 € · 4,50 CHF

Redaktions-Team:
Albert R. Hartmann
Anna Kirberger · David Kloft
Petra Schneider · Claudia Steeb

Fotos/Illustrationen:
Bianca Richter · Franziska Müller
Luisa Eberz
shutterstock · istock

Informationen, die sich in dieser Ausgabe befinden, sind nicht zur Diagnose von Krankheiten oder gar als Behandlungsbeschreibung gedacht. Das hierin enthaltene Material ist eher dazu gedacht, in Zusammenarbeit mit Ihrem ernährungsorientierten Arzt benutzt zu werden, um mit ihm persönlichen Gesundheitsproblemen zu begegnen.

PLATZ AN DER SONNE

Oder doch lieber im Schatten? Wärme auf der Haut, ein brauner Teint – im Sommer gönnen sich viele im heimischen Garten oder im Urlaub eine Extraportion Sonnenschein. Doch die intensive Strahlung greift an, lässt unsere Haut schneller altern. Jetzt ist Abwehr gefragt. Sonnenschutz und die richtige Sommerpflege halten unsere dermale Hülle frisch, rein, jung.

Gesichtspflege mit Wow!-Effekt

Fühlt sich Ihre Gesichtshaut sonnengestresst, ausgelaugt und geschwächt an? Zudem wirkt sie trocken, schuppig und unangenehm gespannt? Linien und Fältchen zieren die Partie rund um die Augen?

Was können Sommer-Beauties jetzt tun? Absolut trendy: Vliesmasken. Sehr beliebt rangieren sie unter dem Label „Must-have". Gut durchtränkt mit wertvollen Powerwirkstoffen geben sie der gestressten Haut genau das, was sie am nötigsten braucht. Einfach in der Anwendung und effizient in der Wirkung: Erst das Gesicht gründlich reinigen, dann mit Aloe Vera Gel durchfeuchten, jetzt die Maske auflegen. Für die Haut bedeutet das: Jungbrunnen-Effekt. Die beiden Beauty-Allrounder **line filling FACE mask** und **line filling EYE mask** der Marke explicit sind hauchdünn – aber reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Ihre Benefits:

- Die Haut wird intensiv mit Hyaluron und Aloe Vera geflutet,
- Feuchtigkeitsdepots werden aufgefüllt,
- Knitterfältchen / Linien werden aus der Hauttiefe befüllt und geglättet,
- Spannungsgefühle werden abgebaut.

Die Masken pflegen und verjüngen Ihr Gesicht während Sie relaxen. Wenn das mal nicht Grund genug für eine kleine Maskerade in Ihrem Homespa ist.

Experten-Tipp

Sie können die Wirksubstanzen auch mit einem gekühlten Ice Facer sanft einmassieren.

Beauty to go
Jetzt bei Ihrer Kosmetikerin

Beruhig' dich mal

Schwitzen ist, gerade im Sommer, ganz normal und ein wichtiger Prozess des Körpers. Dennoch kann der Schweiß die Haut reizen und das führt manchmal zu Irritationen, Unreinheiten.
Tragen wir dazu noch unseren Mund-Nasenschutz, ist das fast schon vorprogrammiert, denn im feuchtwarmen Milieu gedeihen Pickelchen besonders prächtig.

Wenn die Haut zickt: Der Pickelkiller **clearskin SPOT STOP** von explicit ist die perfekte Soforthilfe bei kleinen Hautentzündungen und bekämpft Pusteln und Papeln schon während der Entstehung. Die antibakterielle und antioxidative Wirkung lässt Bakterien keine Chance mehr, Schaden anzurichten. Dieses SOS-Produkt darf in keiner Handtasche fehlen.

Schützt wie geschmiert

Sommerzeit ist auch die Zeit der intensiven Pflege. Wer das beherzigt, darf sich trotz intensiver Beanspruchung der Haut über ein strahlendes Äußeres freuen. Ausreichender Sonnenschutz ist im Vorfeld natürlich Pflicht.
Der wirksame Pflegekomplex der sommerlich duftenden **SUN FACE PROTECT CREAM** mit Granatapfel und Lavendel-Extrakt, Meerfenchel, Sheabutter und Mandel- und Olivenöl ist Feuchtigkeitspflege und hoher UV-Schutz in einem. Gleichzeitig beugen Aloe Vera und Vitamin E lichtbedingter Trockenheit vor und stärken die Hautbarriere. Die cremige Textur zieht schnell ein und klebt nicht. Abgesehen vom Selfcare-Moment ist Ihr Gesicht nach dem Eincremen sofort geschützt und fühlt sich nach jeder Anwendung dank hochwertiger Aktivstoffe zart, geschmeidig und bestens versorgt an.

Natürliche Sonnenkosmetik für gesunde Bräune
Das hochwirksame UV-A-/UV-B-System der Gesichtscreme mit SPF 30 schützt zuverlässig vor Sonnenbrand und beugt bei regelmäßiger Anwendung gleichzeitig sonnenbedingter Hautalterung vor. Bewahren Sie die jugendliche Frische und genießen Sie das samtigweiche Gefühl perfekt gepflegter Haut.

Extra-Kick Vitamin C

Sonnenschutzmittel alleine können die negativen Auswirkungen von Sonnenlicht nur teilweise blockieren. Wer mehr tun möchte, setzt auf einen guten Antioxidantien-Mix in der Pflege. Vitamin C sollte auf jeden Fall mit von der Partie sein, denn es verhindert, dass Enzyme, die die Kollagenfasern zerstören, die Haut gefährden.

explicit Vitamin C Ampullen
2ml konzentrierte Wirkstoffpower. Erst kräftig schütteln, dann ‚knack' öffnen, jetzt auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Leicht einklopfen. It only takes a moment – schon sehen und spüren Sie die Wirkung: Ihr Teint wirkt fest, straff und ebenmäßig. Strahlen Sie mit der Sonne um die Wette.

Wie wirkt VITAMIN C

- ist wesentlich an der Kollagenbildung beteiligt und kann dadurch Falten abmildern
- ist ein starkes Antioxidans, das freie Radikale unschädlich macht
- kann Pigmentflecken verblassen lassen
- wirkt entzündungshemmend
- hilft bei Akne
- hemmt die Wirkung von kollagenabbauenden Enzymen

Reichhaltige Konsistenz mit dezent fruchtiger Duftnote

Auf den Inhalt kommt es an

Hautpflege mit Vitamin C ist das ganze Jahr über empfehlenswert. Im Sommer jedoch umso wichtiger, da Vitamin C hilft, Hyperpigmentierung vorzubeugen.
Auch in der Nacht freut sich die Haut über eine intensive Pflege. Denn während Sie schlafen, arbeiten Regenerations- und Reparaturprozesse auf Hochtouren. Die **Aloe Vera SENSITIV Vitamin C Plus night cream**, besonders geeignet für eine reife, fettarme und anspruchsvolle Haut, wirkt beruhigend und strafft ohne Spannungsgefühl. Sie schützt über Nacht effektiv vor den schädigenden Auswirkungen freier Radikale. Der hohe Vitamin C-Gehalt reguliert den Fett- und Feuchtigkeitsbedarf und verfügt über eine hohe Schutzfunktion. Das Ergebnis nach dem Aufwachen: Mehr Vitalität. Mehr Geschmeidigkeit. Mehr Spannkraft. Mehr Jugendlichkeit.

INTRA SKIN
infusion

Aktiv gegen Linien, Fältchen, Falten und für eine straffe, feste Kontur mit dem intensiven Pora | infusion Lift

RESET FÜR DIE SCHÖNHEIT

Aus der Computeranwendung kennt man das: Wenn das System nicht mehr sinnvoll reagiert und nichts mehr zu helfen scheint, bleibt als Mittel der Wahl häufig nur doch die Reset-Taste. Das ganze System herunterfahren und anschließend neu starten führt meist dazu, dass alle Systeme wieder ordnungsgemäß laufen.

Neustart auf Knopfdruck

Wer einmal den Nutzen eines solchen Knopfes erkannt hat, wünscht ihn sich oft auch für andere Lebensbereiche: Partnerschaft, Freundschaften, persönliche Fitness oder auch für die berufliche Situation. Oder auch für das eigene Aussehen, die persönliche Erscheinung, das eigene Hautbild. Wie schön wäre es manchmal, wenn man all das auf die Ausgangsposition zurücksetzen könnte?

Natürlich ist der Reset-Knopf bei der Thematik gutes Aussehen auch heute noch ein Wunschtraum. Doch mit einer intensiven Pora | infusion Therapie kommen moderne Anti-Aging Kosmetikerinnen diesem Ideal schon ziemlich nahe. Ihr Ziel: Das Hautgefüge bis zu einer Dekade jugendlicher und frischer wirken lassen.

Tiefenwirksam regenerieren – oberflächlich glätten

Alt werden wollen heute viele, alt sein wenige, alt aussehen niemand. Die Hauptursachen für oberflächliche Alterungserscheinungen wie Fältchen und Faltenbildung, nachlassende Hautelastizität und damit einem älter wirkenden Gesicht, aber auch dem Hals- und Dekolleté-Bereich, liegt in der sogenannten Hautmatrix. Hier sorgt ein spezielles Netz aus haltgebenden elastinen und kollagenen Fasern dafür, dass die Haut an der Oberfläche möglichst straff und glatt erscheint. Doch lässt die Stabilität dieses Fasergerüstes mit zunehmendem Alter nach.

Dabei nagt nicht nur die Zeit an der Struktur, auch der moderne Lifestyle zehrt an den fragilen Fasern. Zuviel ungeschützte Sonneneinstrahlung, zu wenig Feuchtigkeit, Toxine, entzündliche Prozesse und zu wenig Sauerstoffzufuhr greifen im Laufe der Zeit dieses Fasergerüst an, lassen elastische Fasern zunehmend spröde erscheinen.

Die Matrix verliert ihre haltgebende Funktion, die Gesichtshaut zeigt sich zunehmend schlaff. Die Kontur verschwimmt, es zeigen sich Fältchen und Falten. Was zunächst nur im Bereich der Augen beginnt, weil hier die Hautstruktur einfach dünner und damit anfälliger ist, breitet sich nach und nach aus auf Mund, Stirn und Hals und findet sich irgendwann auch im Wangenbereich wieder.

GEGEN DIE SPUREN DER ZEIT

Gegen diese Zeichen der Zeit hat die Wissenschaft im Laufe der letzten Jahre viele Substanzen entdeckt, die diesem Verknitterungsprozess entgegenwirken. **Hyaluron, Vitamin C und A oder spezielle Signalgeber (Peptide) haben in der Fachwelt schon lange den Ruf, den Regenerations- und Straffungsprozess der Haut positiv beeinflussen zu können.** Diese Substanzen helfen, die Hautmatrix zu erhalten und zu regenerieren, wenn sie denn an die haltgebenden Fasern gelangen.

Doch genau das ist häufig die Schwierigkeit: Die revitalisierenden Substanzen in relevanten Mengen an die einzelnen Fasern heranführen ist nicht so einfach wie es scheint. Denn die Haut hat vor allem auch eine Barrierefunktion. Primär soll sie den Organismus vor äußeren Einflüssen schützen. Nur über die Hautporen können demzufolge Substanzen in die Haut eindringen. Das bedeutet: Die Porengröße ist der entscheidende Minimumfaktor, wenn es um die Versorgung mit speziellen Wirksubstanzen geht, die in den tieferen Schichten Repairprozesse aktivieren sollen. Sind die Poren verstopft oder die jeweiligen Moleküle zu groß, gelangen die Repairsubstanzen gar nicht an die Areale, die wirklich nach ihnen lechzen. Damit verpufft ein Großteil der potenziellen Wirkung ungenutzt.

Alexa Peters, Treffpunkt Kosmetik
Weiswampach (Luxemburg)
und Nieder-Emmels (Belgien)

Speziell Kunden ab 60 aufwärts sind häufig sehr skeptisch. „Da lässt sich ohnehin nicht mehr viel machen." ist hier meist der Tenor. Umso überraschter sind dann solche Skeptiker, wenn sie sich nach der Behandlung selbst im Spiegel betrachten „Ich hätte nie gedacht, dass solch ein Ergebnis überhaupt möglich ist," rufen viele erstaunt aus. Für meine Kunden und mich ist Pora Infusion der neue Gold-Standard, wenn es um Anti-Aging und Faltenreduzierung geht.

Minimale Hautöffnung – maximale Wirkresonanz

Genau an diesem Punkt zeigt sich der riesige Vorteil der non-invasiven Pora | infusion Therapie: Minimale elektrische Impulse reduzieren kurzfristig die Hautbarriere. Dadurch können kurzfristig Repairstoffe durch die Hautbarriere gleiten und gelangen so in die tieferen Hautschichten, wo sie in der Folge für Reperaturarbeiten verfügbar sind.

Der besondere Clou: Nur solange der elektrische Impuls an einer spezifischen Hautpartie anliegt, zeigt sich die Barriere durchlässig. Sobald der Impuls abklingt, verschließt sich die Haut wieder, die Schutzfunktion bleibt intakt, die Repairstoffe lagern nun geschützt in der Haut. Auf diese Weise gelingt es, die tieferen Hautschichten mit bis zu 4.000-facher Wirkstoffmenge (im Vergleich zu herkömmlichen Anwendungen) zu füllen – ohne die Haut zu verletzen oder ihre Schutzfunktion zu reduzieren. Im Gegenteil: Die Pora Pur Methodik ist überraschend angenehm und überzeugend wirkungsvoll. Viele Kunden relaxen und entspannen, während der spezielle Infusor sanft über die Haut gleitet. So wird die extrem wirkungsvolle infusion Therapie zu einer Regenerationsmaßnahme für Haut und Geist.

Bianca Schneider
Beauty Concept Schneider,
Limburg a. d. Lahn

Endlich kann ich mit Intra Skin | infusion ganz gezielt Problemzonen, wie Augenfältchen und Nasolabialfalten unterfüllen. Das stoppt Degenerationsprozesse und aktiviert dauerhafte Hautbildverbesserungen. Meine Kunden sind begeistert, weil sie sofort 7-10 Jahre jünger wirken.

Sonja Spängler,
COCO Cosmetic – Anti-Aging, Planegg bei München

Eine Behandlung mit Wow-Effekt. Es ist faszinierend zu sehen, wie sich Fältchen und Falten in Minuten glätten. Viele meiner Kunden können kaum glauben, dass solch massive Veränderungen in so kurzer Zeit möglich sind.

>> Sie haben die Wahl

Insgesamt wählen Sie gemeinsam mit Ihrer Kosmetikerin aus 5 unterschiedlichen infusion Wirkcocktails. So ergibt sich für fast jedes Hautproblem eine zielgerichtete Lösung. Besonders beliebt sind derzeit zwei Wirkcocktails: **Line filling | infusion und Matrix repair | infusion.**

Line filling | infusion

Gezielt in die Falte

Mit der zielgerichteten **Line filling | infusion** finden Schönheitsbewusste jetzt eine intensive Maßnahme gezielt gegen Fältchen, Falten und feine Linien. Die Line filling | infusion wurde exakt für besonders stark beanspruchte Regionen entwickelt. Ein kleiner Roll-on Infusor liefert wertvolle Aufbausubstanzen gezielt dorthin, wo ein intensiver Aufbau gewünscht ist: In Fältchen und Falten rund um die Augen, Mund oder Stirn. Diese konkrete Einarbeitung stellt sicher, die luxuriösen Aufbausubstanzen gelangen genau dorthin, wo sie benötigt werden – in die Tiefe des strapazierten Gewebes, wo die Ursachen für oberflächliche Fältchen und Falten liegen.

Der tiefenwirksame **Line filling | infusion** Cocktail versorgt die bedürftigen Regionen mit einem Wirkkomplex aus Artischocke, Vitamin C & K, Hyaluron, Ginko und speziellen Anti-Aging Peptiden. In Folge dieser Intensivversorgung wird:

- **das Gewebe von stauungsfördernden Giftstoffen befreit**
- **die Gefäße stabilisiert**
- **feuchtigkeitsarme Areale unterfüllt**
- **der Stoffwechsel samt hauteigener Repairfunktion aktiviert**

Fältchen und Falten heben sich. Unebenheiten tendieren ausgeglichen. Die Haut erscheint wie glatt gebügelt – mit weniger Furchen und Linien, um Jahre jugendlicher, frischer und dynamischer.
Was diese Behandlung so beliebt macht? In nur 30 Minuten werden mit dieser speziellen Teilbehandlungsmethodik exakt die sichtbaren Problemzonen geliftet und geglättet.

Matrix repair | infusion

Konturen straffen, Gesicht und Hals glätten.

Wo hingegen die Struktur insgesamt schwächelt und zunehmend der Erdanziehungskraft folgt, ist die **Matrix repair | infusion** angesagt. Dieser Wirkcocktail verfolgt das Ziel, insgesamt die Hautmatrix zu glätten und zu straffen. Das bedeutet: Hier wird nicht nur punktuell an den Falten gearbeitet, sondern insgesamt in der Fläche von Gesicht, Hals und Dekolleté. Die Matrix repair | infusion ist also vor allem dann gefragt, wenn nicht Fältchen und Falten stören, sondern insgesamt die Gesichtskontur verschwimmt und einzelne Partien z. B. im Kinn- und Wangenbereich hängen oder der Teint müde, matt und energielos wirkt.

Die intensive **Matrix repair | infusion** enthält einen speziellen Wirkkomplex aus hautaufbauenden Aminosäuren, einem speziellen Vitamin B-Komplex sowie den Hautvitaminen A und C für die hauteigene Matrix. Das Ziel der speziellen Aufbau-Infusion:

- **den Degenerationsprozess stoppen**
- **die hauteigenen Repairfunktionen ankurbeln**
- **den natürlichen Hautstoffwechsel aktivieren**
- **die Hautmatrix schrittweise regenerieren und verjüngen**

Matrix repair | infusion wird so zu einer wirkungsvollen Initiative für fahle, müde, welke Haut. Diese erscheint nach einer Kur insgesamt straffer, fester, glatter und viel klarer konturiert.

Bernadette Uhlig, Pflegeparadies Uhlig, Lohne (Oldenburg)

Heute sind Kunden sehr anspruchsvoll, wollen nicht lange auf Ergebnisse warten, sondern sofort etwas sehen. Das kann ich jetzt mit Pora Infusion eindrucksvoll realisieren. Doch noch viel ergreifender ist, wenn sich die Haut nach 8-10 Behandlungen komplett restrukturiert zeigt. Da lebt die Haut in einem ganz neuen Gesicht.

Intra Skin | infusion –

INFUSION-EXPERTEN BERICHTEN AUS DER PRAXIS

Mit Pora | infusion werden jetzt Hautbilder schnell gestrafft und geglättet und dabei Fältchen und Falten reduziert. Immer mehr Kosmetikerinnen wollen mit dem neuen Trend die Haut ihrer Kunden um ein paar Jahre zurückdrehen. Cosmetic World stellt einige von Ihnen vor.

Spitze ohne Spritze und Skalpell

Bochum. In dieser geschichtsträchtigen Stadt werden nicht nur Aufbruch, Umbruch und Innovation groß geschrieben, sondern auch Hautbilder besonders schnell schön, straff und glatt. Im **Kosmetikstudio Sohn & Sohn** zaubert Inhaberin **Maria Sohn** mit ihrem Team schon seit 37 Jahren begeisterte Gesichter.

CW: Frau Sohn, was macht aus Ihrer Sicht die Stärke von Pora infusion aus?

Maria Sohn: Wir haben in unserem Studio sehr viele anspruchsvolle Kunden. Kunden, die schon einmal die 5 oder auch die 6 vorne stehen haben. Solche Kunden stehen häufig vor der Frage: Lege ich mich bei einem Chirurgen unters Messer? In der Regel macht das niemand gerne. Mit Pora infusion haben viele dieser Kunden jetzt die Möglichkeit, den Gang zum Chirurgen zumindest für die nächsten Jahre aufzuschieben oder sogar ganz aus dem Terminplan zu streichen.

CW: Wo sehen Sie die größten Veränderungen im Rahmen einer Pora | infusion Behandlung?

Maria Sohn: Das kommt ganz darauf an. Entscheidend ist zunächst einmal der Zustand der Haut und natürlich auch die Wünsche der Kundin. Das Schöne für mich als Kosmetikerin ist: Meine Kunden und ich haben die Wahl: Wollen wir großflächig das gesamte Gesicht bearbeiten und dabei vor allem die Kontur festigen oder soll es gezielt an bestimmte Problemzonen wie Augenpartie, Stirnfalten oder Nasolabial- und Mundfalten oder an Hals und Dekolleté gehen? Für jede Partie, für jedes Beautyziel gibt es zielgerichtete Wunsch-Cocktails, die je nach Region mit dem großen Roll on oder ganz gezielt in den Problemzonen mit dem kleinen Infusor kosmetiziert werden.

Klar ist: Da, wo die größten Defizite liegen, sind meist auch die ergreifendsten Veränderungen sichtbar.

CW: Viele Kunden sind eher vorsichtig, wenn es um die Behandlung mit Stromimpulsen geht. Sie fürchten unangenehme Reaktionen und Schmerzen.

Maria Sohn: Die Sorge ist nachvollziehbar und dennoch unbegründet. Die meisten meiner Kunden spüren gar nichts von der Behandlung. Im Gegenteil: Das gleichmäßige Rollen während Pora infusion ist sogar so angenehm, dass viele während der Behandlung wegdösen oder sogar einschlafen. Neulich hatte ich eine Kundin, die während der Behandlung so richtig tief einschlief und sich zum Ende hin nur widerwillig wieder aus meinem Behandlungsstuhl erheben wollte. Für viele Kunden ist das eine optimale Kombination: Regeneration von innen und außen.

Mitten in Witten

Witten. Hier am Rand des Ruhrgebietes findet sich nicht nur eine der renommiertesten deutschen Privat-Hochschulen, sondern auch eine Vorzeigeadresse der professionellen Dienstleistungskosmetik. Das **Studio haut & mehr** liegt mitten in der Stadt und dermatologisch voll auf der Höhe der Zeit. Für ihre Spitzenleistung im Bereich Hautpflege wurde Inhaberin **Maryam Bafahmie** 2018 mit dem begehrten Gloria-Preis für ihr Lebenswerk ausgezeichnet.

CW: Frau Bafahmie, Sie bieten Ihren Kunden ein breit gefächertes Angebot, haben derzeit 32 unterschiedliche Behandlungen im Portfolio, verfügen also über einen reichen Erfahrungsschatz. Was begeistert Sie besonders an der Pora infusion Methodik?

Maryam Bafahmie: Mich und mein Team begeistert vor allem, wie gut die Behandlung bei unseren Kunden ankommt. Sie haben Ergebnisse auf zwei Ebenen: Zunächst zeigt sich sofort nach dem ersten Treatment ein beeindruckendes Resultat. Gesicht und Hals erscheinen viel, viel straffer, glatter und fester. Müde und fahle Gesichter zeigen sich mit einem gigantischen Glow, erstrahlen richtig. Viel Fältchen und Falten sind deutlich gemildert.

Viele meiner Kunden berichten, dass auch noch einige Tage nach der Inititalbehandlung besonders die Augenpartie wie weichgezeichnet erscheint und auch hartnäckige Augenringe in den Hintergrund treten.

Noch entscheidender ist allerdings die langfristige Veränderung, wenn dieses Intensiv-Treatment regelmäßig wiederholt wird. Da gewinnt die Haut in 6-10 Wochen auf einmal eine vorher schon lange nicht mehr gekannte Kontur. Die Linien und Falten sind fast verschwunden – die Haut lebt auf einmal in einem neuen Gesicht.

CW: Sie führen die Behandlung also vor allem als Kuranwendung durch?

Maryam Bafahmie: Grundsätzlich kann Pora infusion natürlich auch als reine Effektbehandlung eingesetzt werden, wenn es darum geht, zu einem bestimmten Anlass mit einem Top-Aussehen zu glänzen. Doch die Hauptzielrichtung ist der systematische Wiederaufbau des Teints und der ist meist nicht mit einer Behandlung allein realisiert. Interessant ist: Je häufiger die Behandlung durchgeführt wird, umso größer ist die von der Haut aufgenommene Wirkstoffmenge. Manchmal nimmt die Haut während der ersten Behandlung nur einen halben Wirkstoffcontainer auf, dann ist sie regelrecht voll. Und von Termin zu Termin driften dann immer mehr Wirksubstanzen in die tieferen Schichten. Das zeigt sich dann in einer immer länger andauernden Wirkung.

Offensichtlich ist es so, dass sich der Körper erst einmal daran gewöhnen muss, dass so viele Wirkstoffe in der Haut zirkulieren. Setzt diese Gewöhnung erst einmal ein, wird die Repairwirkung phänomenal.

CW: Aber ist das für die Kundin nicht sehr mühselig, häufiger ins Kosmetikstudio kommen zu müssen?

Maryam Bafahmie: Im Gegenteil. Viele meiner Kunden schätzen gerade diese kurze Auszeit sehr. Einfach mal 60 oder 90 Minuten von der ganzen Hektik und dem Stress draußen abschalten. Außerdem ist Pora infusion in der Anwendung selbst relativ schnell im Vergleich zu vielen anderen Methoden, die bei weitem nicht die gleichen Ergebnisse erzielen. Wir und unsere Kunden von haut & mehr können Pora infusion voll und ganz all denen empfehlen, die den Wunsch haben, schnell, einfach und angenehm ein paar Jahre Jugendlichkeit zurückzugewinnen.

Matrix repair | infusion

Line filling | infusion

EXPERTEN-TIPP

Beauty à la carte

Das neue Intra Skin | infusion Beauty-Konzept bietet ungeahnten Möglichkeiten. Dabei gilt es jedoch zu bedenken: Mit einer Einzelbehandlung lassen sich lediglich temporäre Effekte erzielen. Wer langfristige Resultate wünscht, vereinbart mit der Kosmetikerin ein gezieltes Kurprogramm. Je nach Hautzustand und gewünschtem Pflegeresultat können so unterschiedliche Behandlungsvarianten miteinander kombiniert werden, damit die Haut Schritt für Schritt Kondition, Frische und Straffheit zurückgewinnt.

Wichtig dabei: Die Haut zu Hause mit den passenden Spezialpräparaten versorgen. Das hilft, den Repair- und Regenerationsprozess jeden Tag ein klein wenig zu unterstützen. So zeigen sich schneller Ergebnisse und sie halten auch länger.

Erst entschlacken – dann Aufbauen

Mitten im Zentrum des sauerländischen Wintersportgebietes in **Schmallenberg** findet sich die **World of Beauty** von **Bettina Bader**. Gemeinsam mit ihrer Tochter **Ann-Kathrin** schenkt die Expertin für Anti-Aging hier pflegefreudigen Frauen und auch Männern ein paar Jahre Jugendlichkeit zurück.

CW: Frau Bader, was sind für Sie die Voraussetzungen für ein dauerhaft schöneres Hautbild mit Pora infusion?
Bettina Bader: Zunächst einmal will ich festhalten: Ich habe in den vergangenen 20 Jahren noch nie etwas wirkungsvolleres erlebt als Pora | infusion. Ich war schon ein echter Fan der Vorgänger-Behandlungen meso und Pora Pur. Aber mit Pora | infusion toppen wir alles.
Wobei es hier ganz entscheidend auf die Ausgangslage der Haut ankommt. Ein Vorteil der Pora infusion: Sie ist vielseitig mit anderen Behandlungen kombinierbar. Bei einer innerlich verschlackten Haut lösen wir zunächst die Ablagerungen mit einem Bio-Face-Lifting, dadurch entsteht viel mehr Raum in den tieferen Hautschichten, in die dann die Pora infusion-Substanzen vordringen können. Mehr Wirksubstanzen bedeuten mehr Repairpotential. Und das bedeutet mittelfristig eine strafferes und glatteres Hautgefüge.
Das ist sicher eine wesentliche Voraussetzung für ein begeisterndes Hautbild. Die andere Voraussetzung ist: Die Kundin versorgt ihre Haut jeden Tag mit speziellen Präparaten, welche abgestimmt sind auf die Bedürfnisse der Haut, auf die jeweilige Jahreszeit und natürlich auch auf die Pora infusion-Behandlung in der Kosmetikkabine. Der Vorteil einer solchen Herangehensweise? Dadurch wird die Behandlung in der Kabine zu Hause weitergeführt, ergänzt und erweitert. Die Wirkung ist um ein Vielfaches stärker und hält auch länger.
CW: Sie bieten Ihren Kunden spezielle Testbehandlungen an. Warum?
Bettina Bader: Grundsätzlich wird ein längerfristiger Hautaufbau durch mehrere Behandlungen gewährleistet. In unserem Studio entwickeln wir je nach Hautzustand und Wunsch der Kundin spezielle Kurangebote. Das können je nachdem 4, 8 oder mehr Behandlungen sein. Das hängt von den jeweiligen, individuellen Faktoren ab. Doch damit die Kundin sich einen Eindruck davon machen kann, wie wirkungsvoll die Behandlung tatsächlich ist, hat sie einmalig die Möglichkeit, das Treatment im Rahmen einer Einstiegsbehandlung zu testen. Und ich kann sagen: Die Mehrheit ist von dieser Einstiegsbehandlung so begeistert, dass sie gleich die Folgebehandlungen bucht.

Garantiert schön und straff

Weit über die Ortsgrenzen von **Mosbach** ist **Marion Braun** im Odenwald bekannt als Beauty-Expertin mit Wirkgarantie. Seit 2016 ist sie mit ihrem **Studio MBK** Anlaufstelle für Beauty-Interessierte. Dabei pilgern ihre Kunden sowohl aus dem Odenwald als auch aus dem nahe gelegenen Heilbronn in ihre Kosmetikkabine.

CW: Frau Braun, was macht für Sie den Reiz der Pora infusion aus?
Marion Braun: Für mich sind zwei Dinge entscheidend, Flexibilität und Wohlfühlfaktor. Und Pora infusion bedient beides.
CW: Was meinen Sie mit Flexibilität?
Marion Braun: Ich kann mit dieser neuen Methodik fast jede Kundin bedienen: Sowohl die jüngeren Frauen um die 30, bei denen sich die ersten Fältchen rund um die Augen, auf der Stirn oder um den Mund herum zeigen. Als auch die Frauen ab 50, bei denen es in der Fläche dann um die Total-Regeneration von Hals, Gesicht und Dekolleté geht. Zusätzlich kann ich jetzt auch in der Zeit variabler agieren. Die Kundin, die sich mehr Zeit nehmen möchte, kann sich intensiv 90 Minuten in der Kabine verwöhnen lassen. Und die Kundin, für die es immer schnell gehen muss, kann in 60 Minuten einfach und schnell ihre Problemzonen glätten lassen – quick & clean. Und beide entdecken anschließend ein Spitzenergebnis im Spiegel.
CW: Und wo bleibt bei 60 Minuten der Wohlfühlfaktor?
Marion Braun: Der ist erstaunlich hoch. Gerade die Kunden, die durch die äußeren Umstände massiv gehetzt erscheinen, fahren im Rahmen der Pora infusion richtig runter. Schon nach zwei Minuten rollen merke ich, wie die Atmung sich löst und die Entspannungsphase beginnt. Und das kommt natürlich auch dem Pflegeresultat entgegen, denn je entspannter die Kundin in der Behandlung ist, umso besser kann die Haut die Wirkstoffcocktails aufnehmen. Meine Kunden und ich lieben Pora infusion.

Gründliche Analyse – wirkungsvolle Therapie

Welche Methodik speziell für Ihre Haut geeignet ist? Das ermittelt die erfahrene Beauty-Expertin im Rahmen einer fundierten Hautanalyse. Beim Blick in die Haut wird ermittelt:

- Wo liegen Schwachstellen?
- Was sind die Defizite?
- Wo ist das größte Repairpotential?

Erst nach einer fundierten Analyse beginnt dann der gezielte Hautaufbau via infusion. Wichtig dabei: Ein systematischer Hautaufbau erfordert in aller Regel 6-12 Einzelbehandlungen, bis das vorläufige Bestergebnis realisiert ist.

KURZ ERKLÄRT

Melatonin & Serotonin

Melatonin ist ein natürlicher Botenstoff (Hormon), der den menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmus steuert und den Biorhythmus taktet.
Er wird hauptsächlich in der erbsengroßen Zirbeldrüse des Gehirns gebildet, allem voran mit zwei Zutaten: dem Glückshormon Serotonin und Dunkelheit. Denn erst wenn es dunkel wird, beginnt der Körper, Serotonin in das Schlafhormon Melatonin umzuwandeln.
Bei Tageslicht kommt die Melatonin-Produktion deshalb fast vollständig zum Erliegen. Serotonin ist das Wachhormon mit dem Gute-Laune-Faktor. Während des Tages kurbeln natürliches Sonnen- und Tageslicht die Bildung von Serotonin an. Das weitläufig als Glückshormon bekannte Serotonin macht nicht nur wach, es verbreitet auch gute Laune, schmeichelt dem Wohlbefinden und verleiht Elan.

SOMMERLICHE GLÜCKSGEFÜHLE

Im Frühjahr und Sommer spielen die Hormone verrückt.
Die Umstellung der Temperatur und der Lichtverhältnisse verlangen dem Körper ganz schön was ab: Stoffwechsel und Hormonhaushalt müssen angepasst werden, durch die wärmere Luft weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt ab, was zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen kann.

Auch die Anpassung der Hormone sorgt für Durcheinander – genauer: die Abstimmung der beiden **Hormon-Gegenspieler Melatonin und Serotonin**. Der Gute-Laune-Botenstoff Serotonin, dessen Speicher nach einem langen, dunklen Winter relativ leer ist, wird im Gehirn aus der Aminosäure Tryptophan hergestellt. Fährt der Körper die Produktion dank mehr Tageslicht wieder hoch, drosselt er gleichzeitig die Produktion von Melatonin, das für Ruhe und Schlaf zuständig ist. Weil dies alles nicht geregelt abläuft, gerät das System schon mal völlig durcheinander.

ZEIT, DIE LEBENSGEISTER ZU WECKEN UND DIE HORMONBALANCE WIEDER HERZUSTELLEN

Licht taktet unsere innere Uhr

Beginnen Sie den Tag früh und gehen Sie früh schlafen. Hintergrund: Nur genügend Tageslicht sorgt dafür, dass das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet und Melatonin abgebaut wird. Denn ein regelmäßiger, nicht unterbrochener Tag-Nacht-Rhythmus ist ein entscheidender Faktor für unser Wohlbefinden und den Erhalt der Gesundheit.

Start in den Tag

Sorgen Sie bereits vor dem Aufstehen dafür, dass Ihr Kreislauf auf Touren kommt. Strecken Sie nach dem Aufwachen Arme und Beine, ziehen Sie den ganzen Körper lang. Fahren Sie in der Luft für ein paar Minuten Rad. Anschließend Hände und Füße zusammenkrallen und wieder lockerlassen. Bei all dem tief ein- und ausatmen. Wer danach noch kurz Zeit hat, stellt sich eine Minute ans geöffnete Fenster und tankt Sauerstoff. Nicht vergessen: Schon 5 Minuten Gymnastik am Tag kurbeln Sauerstoffwechselprozesse an und stärken das Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem.

Belebend
Auch wenn es Überwindung kostet: Wechselduschen am Morgen wirken wie ein Stoffwechsel-Turbo

Gut gewappnet
Viel trinken – ohne geht es nicht: Wasser ist das Lebenselixier schlechthin. Wenn der Blutdruck durch die steigenden Temperaturen sinkt, kann Wasser ihn wieder nach oben bringen. Grund: Das Blut wird verdünnt, die Flüssigkeitsmasse in den Blutgefäßen steigt. Deshalb über den Tag verteilt möglichst viel trinken.

Am besten eignen sich Wasser, Tee oder andere ungesüßte Getränke. Zudem benötigt der Körper bei der Hormonumstellung mehr Vitamine, Mineralstoffe und Proteine als normalerweise. Unterstützen Sie deshalb Ihren Organismus durch eine ausgewogene Ernährung. Nehmen Sie viel Obst und Gemüse zu sich und langen Sie dabei bei Hülsenfrüchten, Sprossen, Vollkornprodukten und Eiweiß ordentlich zu. Zudem gilt: Lieber mehrere kleine Portionen essen, als wenige große, denn das belastet den Organismus nicht so sehr.

FLÜSSIGKEITSDEFIZIT AUSGLEICHEN

Kennen Sie schon den Hautturgor-Test?

Kneifen Sie auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger eine Hautfalte leicht zusammen. Federt sie nach dem Loslassen nur langsam zurück oder bleibt sie länger stehen, sollten Sie eindeutig mehr trinken.

(R)Auszeit - die Natur entdecken

Überall blüht es, die Bäume schlagen aus, es riecht nach Blütenduft. Viele treibt es nach den langen Herbst- und Wintermonaten zum Sport im Freien.
Die Lust an der Bewegung macht sich jetzt bei vielen Menschen breit und löst regelrechte Glücksgefühle aus. In vielen Studien wurde belegt, dass Sport einen stimmungsaufhellenden Effekt auf den Geist ausübt. Verantwortlich dafür sind Botenstoffe wie Endorphine und Morphine, die eine schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Wirkung haben.

Sportarten wie Joggen oder Nordic Walking regen den Kreislauf an und sorgen, ganz nebenbei, für eine tolle Figur. Andere holen an den ersten warmen Tagen die Fahrräder aus dem Keller und schon geht es hinaus in die Natur. Das Schöne am Radfahren ist ja, dass es richtig gesellig sein kann. Man fährt mit Freunden oder der ganzen Familie. Wieder andere freuen sich aufs Wandern oder verbringen ihre Zeit auf dem Gartentrampolin. Hauptsache man kann die Sonnenstrahlen im Freien genießen, denn frische Luft versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und vertreibt die Müdigkeit.

try it

Mehr Sauerstoff für die Haut

Frische Luft macht einen schönen Teint, glättet Falten, verfeinert Poren. ***So schöpfen Sie Sauerstoff:*** *Beim Ausatmen den Bauch einziehen, die verbrauchte Luft herausdrücken. Wie von selbst atmen Sie danach tiefer ein; der Körper wird entgiftet und durchblutet.*

SONNE MACHT GLÜCKLICH

In der dunklen Jahreszeit fehlt vielen Menschen der Antrieb, sie leiden unter Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Abgesehen von Schokolade ist Licht ein Zaubermittel, das glücklich machen kann und uns, im wahrsten Sinne des Wortes, aufhellt. Licht hilft Glücksbotenstoffen auf die Sprünge und beeinflusst das Wohlbefinden. Wir brauchen Licht, um wach zu werden und uns fit zu fühlen, um Energie und gute Laune zu bekommen.

Die längeren Tage und der Sonnenschein hellen unsere Stimmung auf. Da geht es uns genauso wie den Pflanzen, die im Frühling zu neuem Leben erwachen. Wir fühlen uns dank des längeren Tageslichts und steigender Temperaturen im Frühling und Sommer wohler und beschwingter und freuen uns darüber, dass die trüben Wintermonate vorbei sind. Die leichte Kleidung, Sonne, Blumen, fröhliche Menschen und die frischen Farben in den Schaufenstern läuten den Frühling ein, man spürt überall die neue Lebenslust. Winterdepressionen lösen sich in Luft auf und man schaut wieder optimistischer in die Zukunft.

Nicht zu vergessen: die Vitamin D-Produktion. Das lebenswichtige „Sonnenvitamin" bezieht der Körper in erster Linie durch einen von UV-Strahlen ausgelösten Umbauprozess innerhalb der Hautzellen. Während ein Vitamin D-Mangel sich u. a. mit Müdigkeit, Lustlosigkeit und depressiver Verstimmung bemerkbar machen kann, bewirkt ein höherer Spiegel genau das Gegenteil.

Was geschieht mit unseren Hormonen?
Psychologische Untersuchungen haben gezeigt: Wenn Sonnenstrahlen auf die Haut treffen, schüttet das Gehirn vermehrt das Glückshormon Endorphin aus. Endorphin ist ein Botenstoff, der in der Hirnanhangdrüse gebildet wird, als Schmerzstiller wirkt und bei positiven Erlebnissen ausgeschüttet wird.
Ein weiteres Glückshormon, das durch das Sonnenlicht stimuliert wird, ist das Serotonin. Es macht den Körper gelassener, ausgeglichener und zufriedener und ist auch als Aktivitätshormon bekannt. Der Gegenspieler des Serotonins, das Schlafhormon Melatonin, wird beim Übergang vom Winter auf den Sommer verringert. Wir fühlen uns wacher und sind aktiver.

ANZEIGE

It's care o'clock

Wechselnde Jahreszeiten erfordern eine passende, hochwertige Pflege. Reichhaltige, dickflüssige Cremes haben jetzt Sommerpause.
Die leichte Textur der eleganten Creme-Komposition mit SPF 30 bedient die Ansprüche der Haut den ganzen Sommer hindurch. Ein sympathischer Duft schafft gute Laune für den ganzen Tag. Erleben Sie ein samtig-weiches Hautgefühl.

MAXXIMAS
CORRECTIVE SKINCARE

SOMMERFREUDE FÜR DEN TEINT

Frische Brise

Greifen Sie zum Fächer! Wenn der Kopf kühler wird, erhält das Gehirn ein Signal, das Schwitzen zu drosseln. Dieser Reflex wird bei jedem Menschen ausgelöst – mal stärker, mal schwächer.

Wir haben uns so lange auf die warme Jahreszeit gefreut, deshalb wollen wir nicht über Hitze klagen: Doch ein wenig Abkühlung für Haut und Sinne kommt uns trotzdem sehr gelegen. Im Freibad, am Meer und im Urlaub kann es uns manchmal gar nicht warm genug sein und wir genießen tropische Temperaturen. Doch im Arbeitsalltag sehnen wir uns oftmals nach einem Luftzug durch das geöffnete Fenster und freuen uns über jede erfrischende Abkühlung. Eine kleine Auszeit versprechen klimatisierte Räume, doch die Freude ist meist nur von kurzer Dauer: Zum einen lässt die Kälte den Schweiß auf der Haut schneller trocknen, den Körper auskühlen. Zum anderen entziehen Klimaanlagen der Luft Feuchtigkeit, was die Haut trockener macht. Die falsche Pflege kann nun fatale Folgen haben: Sehr reichhaltige Cremes können nämlich einen Hitzestau verursachen und die Poren verstopfen.

Die Haut hat spezielle Sommerbedürfnisse, denn die Belastungen im Sommer sind anders als im Winter. Im Vordergrund steht die UV-Belastung durch die Sonneneinstrahlung, aber auch Wärme und Schwitzen sowie das Badewasser im Pool, Meer oder See fordern einiges von unserer dermalen Schutzhülle. Schwitzende Haut, große Poren, kleine Pickel oder sogar Akne – wir haben oftmals mit ganz speziellen Problemen zu kämpfen. Wenn man nichts an der Pflegeroutine ändert, kann die Haut ganz schön aus dem Gleichgewicht geraten. Doch wie pflegt man die Haut jetzt am besten? Und womit?

Jetzt eignen sich Pflegepräparate wie **wirkstoffreiche Masken, hochkonzentrierte Ampullenkuren, Cremes, Fluids und Seren mit leichten Texturen und feuchtigkeitsspendende Beautyprodukte - bestmöglich mit Lichtschutzfaktor**. Die Haut benötigt Substanzen, die sich in ihrer äußeren Schicht einlagern und Flüssigkeit binden. Denn der Feuchtigkeitsbedarf ist besonders hoch, da Wasser, Chlor, Meersalz, Sonne, Wind und Wärme Feuchtigkeit entziehen. Diese sollte man der Haut zurückgeben. Produkte mit einem hohen Anteil an Aloe Vera oder reines Aloe Vera Gel haben sich dafür bestens bewährt. Aloe mildert Rötungen von zu viel Sonne, beruhigt, strafft und hinterlässt ein gesundes Hautgefühl. Das **Aloe Vera SKIN GEL** ist ein regelrechter Durstlöscher – es enthält satte 96,8% Aloe Vera Power.
Enthaltene Enzyme aktivieren die Feuchtigkeitsspeicher in der Haut. Seine beruhigenden und pflegenden Eigenschaften unterstützen den hauteigenen Repairmechanismus und lassen das Gefühl von Trockenheit schnell abklingen. Zurück bleibt die Grundlage für ein schönes, gesundes und straffes Hautgefüge.
Klar, wir passen auf und cremen uns ein. Trotzdem kann es passieren, dass die Haut nach einem langen Sommertag gerötet und gereizt ist. Deshalb ebenfalls unverzichtbar im Sommer:

Aloe Vera SENSITIV Jelly Revitalizing. Von der Sonne geküsst, von Stechmücken geplagt - das Jelly kühlt und erfrischt. Wird es wärmer, ist das Jelly nicht mehr wegzudenken. Bereits beim Einreiben steigt einem ein sommerlicher Melonenduft in die Nase und auf der Haut entsteht ein entspanntes Wohlgefühl. Das Gel dringt sofort ein, ein Drittel Jelly bleibt an der Hautoberfläche. Dadurch kann der Repairkomplex seine Wirkung auch in der obersten Hautschicht voll entfalten, er schützt die Oberfläche und regeneriert zugleich in der Tiefe. Ein echter Allrounder.

Beauty & Health

Sehr gute Verträglichkeit
Vegane Formulierung
Wirkstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau
Synergetisches Pflegekonzept
SUN
AFTER SUN COOL GEL
NATÜRLICHE SONNENKOSMETIK FÜR GESUNDE BRÄUNE
MAXXIMAS
AFTER SUN
COOL GEL
MAXXIMAS
CORRECTIVE SKINCARE

ANZEIGE

Schmeckt, erfrischt

und tut sooo gut!

Als Fruchtcocktail, mit verschiedenen Säften oder frozen als „Vita on ice“ der perfekte Muntermacher.

LAILIQUE

Wenn das Leben Dir Zitronen gibt …

… leg‘ sie auf die Haut

Im Sommer ist der Säureschutzmantel der Haut sehr dünn. Oftmals wischen wir uns tagsüber Schweiß und Glanz aus dem Gesicht. Wichtige Fette und Schutzbakterien werden dabei direkt mit weggewischt.

Was ist jetzt zu tun? Stellen Sie auf Cremes und Seren um, die den pH-Wert der Haut senken und das Milieu der Haut stabilisieren. Auch Booster mit Vitamin-Wirkstoffen haben jetzt Saison. Vitamine halten die freien Radikale in Schach, indem sie diese an sich binden und so neutralisieren.

VITAMIN C ist ein solcher Radikalfänger und auch im Kampf gegen Falten ist Vitamin C eine Wunderwaffe für die Haut. Ohne stabile Kollagenfasern würde unsere Haut schlaff herunterhängen. Für straffe Haut ist also interessant, was das Kollagengerüst fester und stabiler macht. Vitamin C steht da ganz oben auf der Liste. Ohne ausreichend Vitamin C kann nämlich kein stabiles Gerüst gebildet werden, das den Falten einen Platzverweis erteilt.

Freie Radikale und kollagenabbauende Enzyme knabbern jedoch ständig an den straffen Fasern und beschleunigen deren Abbau. Superheld Vitamin C hält seine schützenden Hände über das Bindegewebe und blockiert die feindlichen Enzyme ebenso wie die aggressiven Moleküle. Optimal ist eine Pflege, die sowohl Vitamin C als auch Vitamin E enthält, denn diese beiden Vitamine unterstützen sich gegenseitig.

Vitamin E Aktivator
Mildert Rötungen und Irritationen, pflegt und schützt die Zellen, neutralisiert Hautstress.

Vitamin A – Der Anti-Falten-Star
Vitamin C – Der Aufheller
Vitamin E – Der Hautbeschützer

EXPERTEN-TIPP

der Hautspezialistin Hossei Heym

Selbst wenn Sie regelmäßig Vitamin C-reiche Orangen, Kiwis und Erdbeeren auf dem Speiseplan haben, erreicht nur ein kleiner Teil des Vitamins die Hautzellen. Trägt man dieses Schutzvitamin aber zusätzlich von außen auf, lassen sich deutlich höhere und wirkungsvollere Konzentrationen erzielen.

Cool down

EXPERTEN-TIPP

Im Sommer dürfen einige Cremes, Seren, Masken & Co. vom Badezimmer in den Kühlschrank umziehen. Warum? Sie wirken dann an einem heißen Tag besonders erfrischend. Weiterer Vorteil: Durch den Cooling-Effekt ziehen sich die Blutgefäße zusammen, das hemmt die Durchblutung der Haut und mildert Schwellungen.

BEAUTY-BAR

Im Sommer cremen wir unsere Haut automatisch öfter ein, weil wir sie vor Trockenheit und der Sonne schützen möchten. Denn was dem Gemüt guttut, kann die Haut stark beanspruchen. Zudem setzen ihr Chlor- und Salzwasser, Sonnenstrahlen, Wind und Wetter zu, sodass sie sich über ein regelmäßiges Verwöhnprogramm freut.

LUXUS-SPA NACH DEM SONNENBAD

Trotz ausreichendem Sonnenschutz kann der Teint am Abend erhitzt und gereizt sein. Wie wohltuend wirkt jetzt eine erfrischende Vliesmaske. Die **smoothing excellence face mask** kühlt, entspannt und strafft zugleich. Gönnen Sie sich das Luxusmenü aus Kaviar, weißem Albatrüffel und dem Trendwirkstoff SYN-AKE. Sie fragen sich, was diese Inhaltsstoffe mit Hautpflege zu tun haben?

KAVIAR: Die Inhaltsstoffe des „schwarzen Goldes" fördern die Bildung von Kollagen, stärken das Bindegewebe und regulieren den Wasserhaushalt des Gewebes.

WEISSER ALBATRÜFFEL: Der Vitamin B-Komplex macht aus dem Trüffel einen Segen für die Haut, denn so wird der Zellstoffwechsel aktiviert, die einzelnen Zellen erhalten mehr Energie, mehr Vitalität.

PEPTID SYN-AKE: Das Peptid löst verspannte Muskelpartien – die Gesichtsmuskulatur wird entspannt und gelockert, was der Faltenbildung entgegenwirkt.

DIE PERLE UNTER DEN SOMMERCREMES

Ab jetzt heißt es: Ohne Sonnenschutz geht es nicht aus dem Haus! Sobald Ihre Haut der Sonne ausgesetzt ist, sollten Sie sie schützen.

Denn: Die UV-Strahlung wirkt auf unseren Körper ein. Folgen können Sonnenbrand, Rötungen der Haut oder eine Sonnenallergie sein. Langfristig gesehen wird die vorzeitige Hautalterung begünstigt. Damit das nicht passiert, immer schön eincremen! Die Summer Season Cream der Marke explicit pflegt Ihre Haut als Tagescreme und schützt sie gleichzeitig mit dem LSF 30.

HOLIDAAAAAAYS – **auch auf Reisen top gepflegt**

Was darf in keinem Koffer fehlen? Das attraktive und handliche **Aloe Vera SYNERGIE-Reiseset** ist der perfekte Urlaubsbegleiter - alles drin, damit auch im Urlaub perfekte Pflege möglich ist. Der Hauptwirkstoff der Synergie-Serie ist Aloe Vera, begleitet von Vitaminen, Mineralien, Enzymen aus wertvollen Pflanzen.
Das Set beinhaltet die komplette Systempflege für die tägliche Pflegeroute, damit sich Ihre Haut im Urlaub nicht umstellen muss: Wash Cleanser, Skin Freshener, Skin Gel, Avocado Oil, mxm Color Day Cream mit SPF 30 und neu im Set die Moisture Cream für ein rundum perfektes Hautgefühl.

*MANCHMAL MUSS ES **SOFORT** SEIN!*

Auch als **Kur-Anwendung** *ein echter Knaller!*

Mal braucht die Haut mehr Feuchtigkeit, mal braucht sie ein Anti-Stress-Programm oder mehr Straffung. Je nach Hautbedürfnis gibt es verschiedene Wirkstoffe, die, vor allem in Ampullenform dargereicht, überzeugende und schnelle Ergebnisse erzielen. Durch hochkonzentrierte Ampullen und Seren schenken Sie der Haut den Extra-Kick für Zwischendurch. Oder angewendet als Kur für Langzeitresultate.

SUNKISSED-AMPULLENKUR

Die Wirkstoffkonzentrate in den Glasphiolen sind, gerade für Anwender, die einen möglichst schnellen Effekt bevorzugen, eine sehr bequeme Sache. Durch ihre Formulierungen mit höheren Wirkstoff-Konzentrationen erzielen die AMPOULES CURE Power-Ampullen eine erhöhte Wirksamkeit gegenüber anderen Pflegeprodukten.

Sie sind optimal dosiert für eine Anwendung und lassen sich perfekt mit der normalen Pflegeroutine kombinieren. Sehr zielgerichtet sprechen sie spezifische Probleme und Herausforderungen der Haut an. **Experten-Empfehlung:** Eine 7-Tage-Ampullenkur wird so zum idealen Kick-off für eine auf den jeweiligen Hautzustand abgestimmte, längerfristige Individualpflege.

BEREIT FÜR DEN SOMMER! SIE AUCH?

Halten Sie den Sonnenschutz immer griffbereit in der Handtasche. Denn dann heißt es: Keine Zeit mehr verlieren und jeden Sonnenstrahl auskosten – mit dem passenden Sonnenschutz.
Bestschutz für das Gesicht schenkt die **Sun Tan Face Cream** mit Lichtschutzfaktor 30 und Ginseng Extrakt. Mit ihrer kühlenden Wirkung ist die SUNTAN Face Cream besonders wertvoll für sehr empfindliche, helle und sonnengestresste Haut. Tipp: Um den Lichtschutz aufrechtzuerhalten, mehrfach täglich auftragen!

STRAPAZIERTES DEKOLLETÉ?

Durch ihre exponierte Lage sind der Hals- und Dekolletébereich UV-Licht und Umwelteinflüssen direkt ausgeliefert. Und während Gesicht und Körper sehr gerne hingebungsvoll verwöhnt werden, kommt die Haut an Hals und Dekolleté oftmals zu kurz.
Doch, bevor Sie nun eifrig einfach drauflos cremen, müssen Sie wissen, dass sich die dortige Hautstruktur deutlich von der am restlichen Körper unterscheidet: Die Haut an Hals und Dekolleté ist besonders dünn, hat kaum Talgdrüsen und besitzt wenig Unterfettgewebe. So kann Feuchtigkeit schlecht gespeichert werden. Schlussfolgernd verliert die Haut schnell an Elastizität, Falten entstehen hier besonders schnell.

Da die Muskulatur am Hals permanent in Bewegung ist, verliert die Haut hier schnell an Spannkraft und ihr Erschlaffen wird begünstigt.

Sie wollen Hals und Dekolleté jung und straff halten – am liebsten „quick and easy"?
Also wer seine Schönheitsbehandlungen so mag, kommt bei der **line filling neck & dekollete mask** voll auf seine Kosten. Die hauchdünne Vliesmaske lässt sich ganz einfach auflegen und entfaltet ihre Pflegewirkung. Ein kleines Wunder-Spa für Ihre beauty@home-Anwendung.

Spezielle Inhaltsstoffe wie Aloe Vera, Hyaluron und Matrixyl verleihen dieser Maske das gewisse Etwas. Sie durchfeuchten bedürftige Areale und aktivieren die Regeneration. Das Gewebe gewinnt an Volumen, Fältchen werden geglättet.

HAU(P)TSACHE GESUND!

Ein Übermaß an Sonnenlicht schädigt die Haut auf vielfältige Weise, wie etwa der Sonnenbrand kurzfristig zeigt. Solche Lichtschäden sammeln sich über die Jahre hinweg an und können schließlich irgendwann zu behandlungsbedürftigen Symptomen und sogar zu weißem Hautkrebs führen. Vornehmlich sind die Bereiche der Haut gefährdet, die dem Sonnenlicht schutzlos ausgesetzt sind. Menschen mit heller Haut und blonden oder rötlichen Haaren sind zudem stärker gefährdet als solche mit dunklem Teint und braunen oder schwarzen Haaren.
Auch für die Sonnenexposition gilt das Prinzip: „Allzu viel ist ungesund."

Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand

Gerade jetzt, wenn die erste Frühlingssonne lockt, werden die warmen Strahlen schnell zur ersten Gefahr für unsere Schönheit. Vor allem UVA-Strahlen dringen tief in unsere Haut ein, zerstören die elastischen und kollagenen Fasern im Bindegewebe. Dadurch verliert unsere dermale Schutzhülle an Spannkraft und Elastizität.
Die Sonne ist der Hautalterungsbeschleuniger Nummer Eins. Die Haut merkt sich jeden noch so kleinen Brand, deshalb sollte man das nie auf die leichte Schulter nehmen. Akut kann Sonnenbrand stark schmerzen und langfristig sogar Hautkrebs zur Folge haben.

Ein Mensch mit heller Haut kann schon nach 10 Minuten einen Sonnenbrand bekommen. Verbrannt? **Kleine Akuthilfe:** Duschen Sie mit lauwarmem Wasser. Anschließend Gesicht und Körper mit einem weichen Handtuch sanft abtupfen. Jetzt ist die Haut aufnahmefähig für Feuchtigkeit.
Die besonders leichte Textur des **Aloe Vera AFTER SUN COOL GEL** von maxximas beruhigt, lindert Hautreizungen mit ausgewählten Inhaltsstoffen und kühlt angenehm. Zeitgleich unterstützt es die Regeneration der Haut und nimmt ihr das Spannungsgefühl. Das durchsichtige Gel duftet herrlich frisch nach Sommer und ist eine Wohltat, immer dann, wenn die Haut etwas viel Sonne abbekommen hat. Das tut gut: Die durstige Haut nimmt das Gel dankend an, es lässt sich wunderbar verteilen, zieht schnell und rückstandslos ein – zurück bleibt ein Frischegefühl. Die Haut wirkt elastischer und straffer.

Bei Hitze cool bleiben

- Sehr gute Verträglichkeit
- Vegane Formulierung
- Wirkstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau
- Synergetisches Pflegekonzept

Wie vermeide ich Sonnenbrand?

- **Meiden Sie die direkte Sonne während der Mittagszeit.**
- **Suchen Sie sich auch mal einen Schattenplatz.**
- **Schützen Sie sich mit Sonnenschirm, Hut und Kleidung.**
- **Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-Schutzgläsern.**
- **Nie nur einen Klecks verwenden – versorgen Sie die Haut mit ausreichend Sonnencreme. Achten Sie dabei auf UVA- und UVB-Schutz und einen hohen Lichtschutzfaktor.**

Körperstellen, die schnell beim Sonnenschutz vernachlässigt werden: Meist werden die Lippen mit dem Gesicht automatisch eingecremt. Doch Vorsicht: Durch Essen, Trinken und das unbewusste Befeuchten verliert die Creme schnell ihre schützende Wirkung. Auch die **Kopfhaut** muss unbedingt geschützt werden! Sicherste Variante: Sonnenhut oder -kappe.

Beim Auftragen der Sonnenschutzprodukte sollten Sie keine Stelle auslassen und alle Gesichtsregionen mit UV-Schutz versorgen. Gehen Sie rund um die Augen und auf dem **Augenlid** behutsam und etwas sparsamer mit Ihrer Creme um – lieber mehrmals nachcremen. Eine Sonnenbrille bietet zusätzlichen Schutz vor zu großer Sonneneinstrahlung. Um unschönem Sonnenbrand oder Folgeerscheinungen von übermäßiger UV-Einstrahlung vorzubeugen, sind auch die **Ohren** zu schützen, auch bei langen Haaren. Ja, man kann auch an den **Fußsohlen** einen Sonnenbrand bekommen. Wer das schon mal erlebt hat, weiß, wie schmerzhaft und unangenehm das sein kann. Auch Fußrücken und Zehen sind ausreichend mit Sonnenschutz zu versorgen.

Übrigens: Mehr ist nicht gleich mehr. Lieber mehrmals am Tag nachcremen als zu viel aufeinmal. Gerade dann, wenn Sie im Wasser waren oder viel geschwitzt haben. Des Weiteren ratsam, um den Sommer unbeschwert genießen zu können: Meiden Sie die direkte Sonne, gerade in der Mittagszeit. Bedecken Sie, auch bei Gartenarbeit oder Spaziergängen, die Haut mit Kleidung. Verwenden Sie immer Sonnenschutzmittel.

ANZEIGE

SUN

FACE PROTECT CREAM

NATÜRLICHE SONNENKOSMETIK FÜR GESUNDE BRÄUNE

- Sehr gute Verträglichkeit
- Vegane Formulierung
- Wirkstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau
- Synergetisches Pflegekonzept
- Ocean Protect/ Korallenfreundlich
- Mineralischer Lichtschutzfilter
- Blue Light Filter

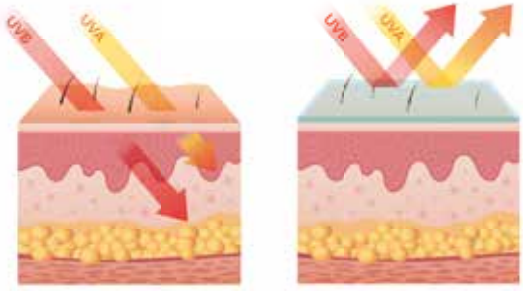
MAXXIMAS
CORRECTIVE SKINCARE

NICHTS ANBRENNEN LASSEN

Eine sexy Bräune? Wollen wir alle. Die Augen schließen, entspannt in der Sonne liegen, die Wärme auf dem Körper spüren und sich über einen zart gebräunten Teint freuen. Das macht für viele Menschen den Sommer aus. Damit unsere Haut ein solches Sonnenbad unbeschwert genießen kann und die Bräune lang anhält ist eine angemessene Hautpflege sinnvoll und notwendig.

Mineralische Filter: UV-Schutz ohne Nebenwirkungen

Mineralische Filter wie Titaniumdioxid oder Zinkoxid sind grundsätzlich sehr verträglich. Sie haben den Vorteil, dass sie nicht zerfallen und keine allergischen Reaktionen auslösen. Sie bilden eine reflektierende Schicht auf der Haut, die die Sonnenstrahlen quasi „zurückwirft", wirken oberflächlich und rein physikalisch. Deshalb ist ein bisschen „Weißeln" auch fast unumgänglich. Mineralischer Sonnenschutz hat einen weiteren Vorteil: Der UV-Filter schützt ohne Chemie oder Mikroplastik und ist somit besser für Haut und Umwelt. Chemische Filter dringen in die Haut ein, um vor UV-Licht zu schützen. Sie können Allergien hervorrufen und stehen sogar im Verdacht, krebserregend zu sein.



Chemischer Filter | Mineralischer Sonnenschutz

EXPERTEN-TIPP

Altersflecken vorbeugen

Sie entstehen vor allem durch UV-Licht. Teint und Hände daher täglich mit Sonnencreme schützen. Auch gut: Gemüse essen. Antioxidantien, Vitamine und Spurenelemente schützen die Zellen von innen.

KURZ ERKLÄRT

UV-FACTS

UV-A-Strahlen und UV-B-Strahlen unterscheiden sich durch ihre physikalischen Eigenschaften und durch ihre Wellenlänge, die in Nanometer angegeben wird.

UV-B-Strahlen („brennende" Strahlen) regen die Melaninsynthese an und sind damit Grundlage für unsere Hautbräunung und damit auch für unseren hauteigenen Sonnenschutz. Doch Vorsicht: Im Übermaß verursachen sie Sonnenbrand und erhöhen das Hautkrebsrisiko.
UV-A-Strahlen („alternde" Strahlen) dagegen sind eine unsichtbare Bedrohung. Ihre Auswirkungen sind nicht sofort sichtbar, aber langfristig können Sie große Schäden verursachen: Die Strahlung dringt tief in die Haut ein, erzeugt dort freie Radikale, die das hauteigene Kollagen angreifen. Die Folge: beschleunigte Hautalterung.

Hitzefrei für die Haut

Die neue SUNTAN-Serie von maxximas ist der perfekte Sommerbegleiter für alle Sonnenkinder. Sie nutzt ausschließlich Filter, die nachweislich unbedenklich für Mensch und Umwelt sind. Strahlende Bräune für jeden Hauttyp, sogar für die sehr empfindliche Haut. Der umweltfreundliche Sonnenschutz setzt auf mineralische Filter und natürliche Aktivwirkstoffe, ist vegan und korallenfreundlich. Die hauchfeine Schutzhülle lässt die Strahlung gar nicht erst in die Haut eindringen, und das, ohne dabei die Poren zu verstopfen.

Bedenken Sie: Sonnenschutz ist nicht nur für ein Sonnenbad, es ist ein ganzjähriges Thema. Selbst wenn noch kein Sonnenbrand entsteht, können die UVA/UVB-Strahlen die Haut bereits schädigen. Deswegen ist es so wichtig, Sonnenschutz in die tägliche Pflegeroutine einzuführen.
Ein Must-have, nicht nur, wenn das Risiko von Sonnenbrand besteht, sondern für jeden, der in vollkommener Sicherheit die Sonnen genießen möchte ist das **SUN BODY SPRAY** mit SPF 30. Wertvoller Lavendel-Extrakt schenkt dem Spray seine feine Duftnote und schützt die Haut vor dem Austrocknen. Der hohe Anteil an Ölen pflegt intensiv und Sie können Ihre Bräune lange genießen. Die milchig-cremige Textur lässt sich dank praktischem Sprühaufsatz gut dosiert auftragen und hinterlässt ein ultra-frisches Hautgefühl. Natürlicher und gut verträglicher Schutz für Sie und die ganze Familie. So lässt sich Sonne unbeschwert genießen.

Die **SUN FACE PROTECT CREAM** mit SPF 30 bietet einen hohen Sonnenschutz. Speziell für sonnengestresste Haut entwickelt bekämpft sie zellschädigende freie Radikale und hemmt wirkungsvoll die Entstehung von UV-Schäden. Durch die enorme Wirkstoffvielfalt schützt die Gesichtscreme nicht nur vor negativen Strahlungseinflüssen, sondern unterstützt zudem den Repairprozess und bewahrt die Jugendlichkeit Ihrer Haut. Das ist Sonnenschutz und Anti-Aging in einem. Aloe Vera und Vitamin E beugen lichtbedingter Trockenheit vor und stärken die Hautbarriere. Hochwertige Aktivstoffe machen die Haut geschmeidig-zart und samtig. Genießen Sie diesen Selfcare-Moment.

Mit der natürlichen Sonnenkosmetik tun Sie Ihrer Haut und gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes – ohne lange Einziehzeit, ohne Chemie, ohne Mikroplastik. Denn: Die Natur hält alles bereit, was wir für unsere Schönheit brauchen.

Fragen Sie Ihre Kosmetikerin nach speziellen Durstlöschern, pflegender Sonnenkosmetik für zu Hause und unterwegs und erfrischenden Sommertreatments im Beautysalon. Holen Sie sich Tipps zum gesunden Sonnenbaden von Ihrer Hautexpertin.

NATUR PUR, BITTE

Die **neue SUNTAN-Serie von maxximas** *verbindet zuverlässigen Sonnenschutz mit perfekt abgestimmter Hautpflege, sommerlich-leichtem Duft und verantwortungsvollen Inhaltsstoffen.*

ANZEIGE

Sehr gute Verträglichkeit
Vegane Formulierung
Wirkstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau
Synergetisches Pflegekonzept
Ocean Protect/ Korallenfreundlich
Mineralischer Lichtschutzfilter
Blue Light Filter
SUN
PROTECT BODYSPRAY
NATÜRLICHE SONNENKOSMETIK FÜR GESUNDE BRÄUNE
SUN 30 HIGH
BODYSPRAY
MAXXIMAS
CORRECTIVE SKINCARE

IHRE GLÜCKSZAHLEN

GESUNDE BALANCE – DIE MISCHUNG MACHT DAS GLÜCKSELIXIER

Haben Sie in der vergangenen Nacht 8 Stunden geschlafen?
Sind Sie heute 10.000 Schritte gegangen? Essen Sie täglich 5 Portionen Obst und Gemüse?
Bei so vielen Zahlen kann man schnell den Überblick verlieren.
Ob Vitamine, Sport oder Schlaf – das richtige Maß zu finden, ist nicht immer leicht.

Welche Zahlen sind wirklich wichtig für Ihre Gesundheit?

COSMETIC WORLD EXPERTEN-TIPP:
Jeden Morgen ein Gläschen **Aloe Vera Saft** pusht Haut und Wohlbefinden

2 Liter Wasser am Tag

Wasser ist das Lebenselixier schlechthin, schließlich besteht unser Körper zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Es hält das Blut flüssig, durchfeuchtet die Schleimhäute, polstert die Bandscheiben, ist u. a. für die Reinigungsfunktion der Nieren und für die Entsorgung von Giftstoffen aus der Leber notwendig.

Zusätzlich zur Flüssigkeit aus der Nahrung muss der Mensch viel trinken – doch wie viel genau ist empfehlenswert? Als Grundlage eignet sich die Richtlinie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit. Sie rät, mindestens 2 Liter pro Tag zu sich zu nehmen. Begründung: Etwa 2,3 Liter gehen jeden Tag über Urin, Stuhl, Schweiß und Atmung verloren und müssen aufgefüllt werden.

Die Folgen von Flüssigkeitsmangel sind dramatisch: Ab mehr als 5% Wasserverlust nimmt das Blutvolumen ab und das Herz muss mehr arbeiten. Ab 6% kann Fieber auftreten. Ab 12% sind Verwirrung und Kreislaufkollaps möglich. Ab 15 % Wasserverlust droht Herzversagen. Tipp: Trinken Sie auch, wenn Sie gar keinen Durst verspüren und nicht erst, wenn Warnzeichen wie trockener Mund oder Kreislaufprobleme auftreten.

7-9 Stunden Schlaf pro Nacht

Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch „im Schlaf". Wie notwendig Schlaf ist, merkt man, wenn er einem fehlt. Vor lauter Müdigkeit kann man sich dann kaum konzentrieren.

Doch wie viel Schlaf braucht man genau? Zahlreiche Studien belegen, dass die nächtliche Ruhe wichtig für alle möglichen Körperfunktionen ist. Fakt ist: Weniger als 6 Stunden Schlaf pro Nacht kann langfristig betrachtet die Entstehung chronischer Erkrankungen begünstigen. Na dann: Ab ins Bett und jede Nacht 10 Stunden schlafen… Nein, auch das ist keine gute Idee.

Die Expertenempfehlung lautet: 7-9 Stunden sind das Optimum. Alles, was dazwischen liegt, ist persönliche Präferenz und völlig in Ordnung. Als Faustregel können Sie sich merken: Wer tagsüber auch bei längerer Tätigkeit im Sitzen konzentriert arbeiten kann, ohne schläfrig zu werden, hat sein persönliches Schlafpensum gefunden.

10 Minuten pro Stunde im Stehen arbeiten

Wer zu viel im Sitzen arbeitet, sollte – langfristig gesehen – mit gesundheitlichen Problemen rechnen. Und dass nicht nur orthopädischer Art, selbst Herzinfarkt und Depressionen drohen.

Deshalb gilt inzwischen: Sitzen ist das neue Rauchen. Etwa 8% der Todesfälle sind auf einen passiven Lebensstil zurückzuführen! Die Devise „viel hilft viel" führt allerdings in die Irre, denn zu viel Stehen ist auch nicht gut: Zu langes Stehen führt zur Erschöpfung der Muskulatur, selbst wenn man jede Stunde 5 Minuten Pause macht.

Das goldene Mittelmaß ist also das Beste: Ziel sollte sein, die tägliche Arbeit im Sitzen auf unter 7 Stunden zu reduzieren. Planen Sie dazu jede Stunde 5-10 Minuten „Aktivität" ein. Aufstehen, strecken, Kniebeugen oder gehen Sie eine kleine Runde spazieren. Ideal für Bürotätige ist ein höhenverstellbarer Arbeitsplatz.

2 Portionen Obst am Tag

Obst und Gemüse liefern unserem Körper wichtige Nährstoffe und tragen unter anderem mit Vitaminen und Mineralstoffen dazu bei, dass wir gesund bleiben – ein regelmäßiger Verzehr ist daher unverzichtbar.

Die zentrale Botschaft lautet: Täglich mindestens **5 Portionen Gemüse und Obst essen (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst)**. Das entspricht täglich rund 400g Gemüse (z. B. 200g gegartes Gemüse und 200g Rohkost/Salat) und etwa 250g Obst. Das ist die empfohlene Menge der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Neben Obst und Gemüse in ihrer Ursprungsform können einzelne Portionen ebenso durch hochwertige Direktsäfte sowie ungezuckerte Trockenfrüchte ersetzt werden. Wichtig ist dabei eine möglichst vielfältige und bunte Auswahl.

5 gute Freunde

Forscher wissen es schon lange und Social Distancing in Coronazeiten hat es bestätigt: Jeder Mensch braucht Freunde. Studien haben erwiesen, dass bei Menschen mit engen sozialen Verbindungen das Sterberisiko im Untersuchungszeitraum um bis zu 50% niedriger lag als bei Menschen mit weniger Kontakten. Der positive Effekt auf die Gesundheit ist also ähnlich stark wie Nichtrauchen im Vergleich zum Rauchen.

Die optimale Zahl liegt bei 5 engen Freunden. Bei über 5 droht die Gefahr, dass die Beziehungen etwas oberflächlicher werden, weil man nicht genug Zeit oder Energie hat, sich wirklich intensiv auszutauschen, worunter die Freundschaft leidet. Insgesamt sollte man ca. 40% seiner sozialen Zeit mit diesen Menschen verbringen, um die Freundschaften zu pflegen und um sicherzustellen, dass die Menschen auch für dich da sind und dich unterstützen, wenn es dir mal nicht so gut geht – und umgekehrt.

2 mal täglich Zähne putzen

Die tägliche gründliche Pflege der Zähne, ergänzt durch eine Reinigung der Zwischenräume, entfernt Speisereste und verhindert so die Bildung bakterieller Beläge. Das soll einer Vermehrung schädlicher Mikroben sowie Entzündungen von Zahnfleisch, Zahnhalteapparat und Zahnverlust vorbeugen. Eine zu intensive und falsche Zahnpflege kann allerdings auch Schaden anrichten. Freiliegende Zahnhälse beispielsweise können äußerst schmerzhaft sein. Ebenfalls wichtig: morgens die Zähne nicht vor, sondern frühestens ½ Stunde nach dem Frühstück putzen. Um eine empfehlenswerte Zahnputztechnik anwenden zu können, lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Zahnarztbesuch nochmals zeigen, wie man Zähne sorgfältig und adäquat pflegt. Als Faustregel gilt: 2x pro Tag gründlich putzen plus 1x pro Tag eine Reinigung der Zahnzwischenräume – das halten die meisten Experten für optimal.

ANZEIGE

TRÄUME NICHT EIN LEBEN –
LEBE DEINEN TRAUM

Wie wichtig es ist, sich auch in harten Zeiten durchzubeißen, davon kann Nadeshda Bachmann ein Lied singen. Trotz Coronakrise, trotz neuer gesetzlicher Bestimmungen, trotz baulicher Herausforderungen, trotz vieler schlafloser Nächte, trotz neuer Hygienevorschriften – sie war mutig und stark, hat konsequent ihr Ziel verfolgt.

Und es hat sich gelohnt: Seit über 20 Jahren in der Selbständigkeit hat sich die Beautyfachfrau ihren Traum endlich erfüllt. Nach ausgereifter Planung, detaillierter Umsetzung und viel anstrengender Arbeit ist es vollbracht: Sie hat ihre beiden kleinen Studios zu einem hochmodernen Kosmetiksalon zusammengefügt. Wer heute die neuen Räumlichkeiten des Institutes Kosmetik Bachmann im nordrhein-westfälischen Moers betritt, den erwartet ein großzügiges, helles und sehr edles Ambiente. Besonders praktisch sind die großen Schiebetüren in jeder Kabine, das sorgt, gerade in Corona-Zeiten, für gut durchlüftete Räume.

Beautybehandlungen mit nachhaltigen Ergebnissen und anspruchsvolle Kosmetik sind eine Sache für erfahrene Spezialisten. Gründerin Nadeshda Bachmann hat sich im Laufe ihrer Karriere als Kosmetikerin durch regelmäßige Weiterbildungen einen breiten Wissensschatz und hohe Kompetenz in Sachen Schönheit erworben. „Die Kundenbedürfnisse haben sich während Corona verändert. Da ist es wichtig, darauf einzugehen und sich anzupassen. Schließlich sollen sich meine Kunden wohl und sicher bei mir fühlen“, so die erfahrene Kosmetikfachfrau. Eines hat sich allerdings nicht geändert: Das Bedürfnis der Haut nach konsequenter Pflege, nach hautverjüngenden Wirkstoffen und nach intensiven Treatments. Als Anti-Aging Expertin weiß Bachmann genau, was nun zu tun ist, um die Haut wieder vital und abwehrbereit zu machen.

FALTEN, AKNE, ALTERSFLECKEN, GROSSPORIGE HAUT, MÜDER TEINT, COUPEROSE, SCHLAFFE KONTUREN, SONNENSCHÄDEN? IN MOERS WIRD HAUTPROBLEMEN DER KAMPF ANGESAGT!

Gemeinsam mit ihren beiden Kolleginnen arbeitet sie an dauerhaften und nachhaltigen Verbesserungen im Sinne der Schönheit. „Bei unseren Behandlungen haben wir uns auf Anti-Aging und Permanent Make-Up spezialisiert“, erläutert Bachmann. „Bei allen Behandlungen, beginnend bei wirkstarken Anti-Aging Treatments über Meso Beauty Lift bis zum Permanent Make-up, legen mein Team und ich großen Wert darauf, die natürliche Schönheit nicht zu überdecken, sondern zu unterstützen.“

Nadeshda Bachmann: „Als Kosmetikerin zu arbeiten, bedeutet für mich nicht nur einen Beruf auszuüben, sondern meine Berufung leben zu dürfen. Ich liebe gutes und gepflegtes Aussehen und es macht mir Freude, Frauen dabei zu unterstützen, ihre Vorstellungen davon zu verwirklichen. Ich möchte jeder Frau das einzigartige Erlebnis bieten, ihre eigene Schönheit immer wieder neu zu entdecken.“ Ihre Handwerkkunst und vor allem ihr Einfühlungsvermögen und die spürbare Begeisterung bei der Arbeit spiegeln ihre Einstellung exakt wieder.

„Für den Start in den Sommer empfehle ich meinen Kundinnen eine vitalisierende Hautkur: Nach der reinigenden Aquabrasion durchlüftet der Teint bei der Sauerstoffbehandlung. Abschließend bringt Intra Skin Infusion die Haut auf Vordermann.“ Freuen sie sich auf gesunde, straffe und schöne Haut.

Nadeshda Bachmann

Dreamteam: Nadeshda Bachmann (Mitte) mit Ihren beiden Kolleginnen Inge Tarter (links) und Lisa Werdin (rechts)

ANZEIGE

ICED TEAS

ICY POWER TEA

Für 1 Liter

2 Teelöffel Kiowa Power Tee
500ml Apfelsaft
1 Zitrone o. Limette
200ml Ginger Ale
frische Minze nach Belieben

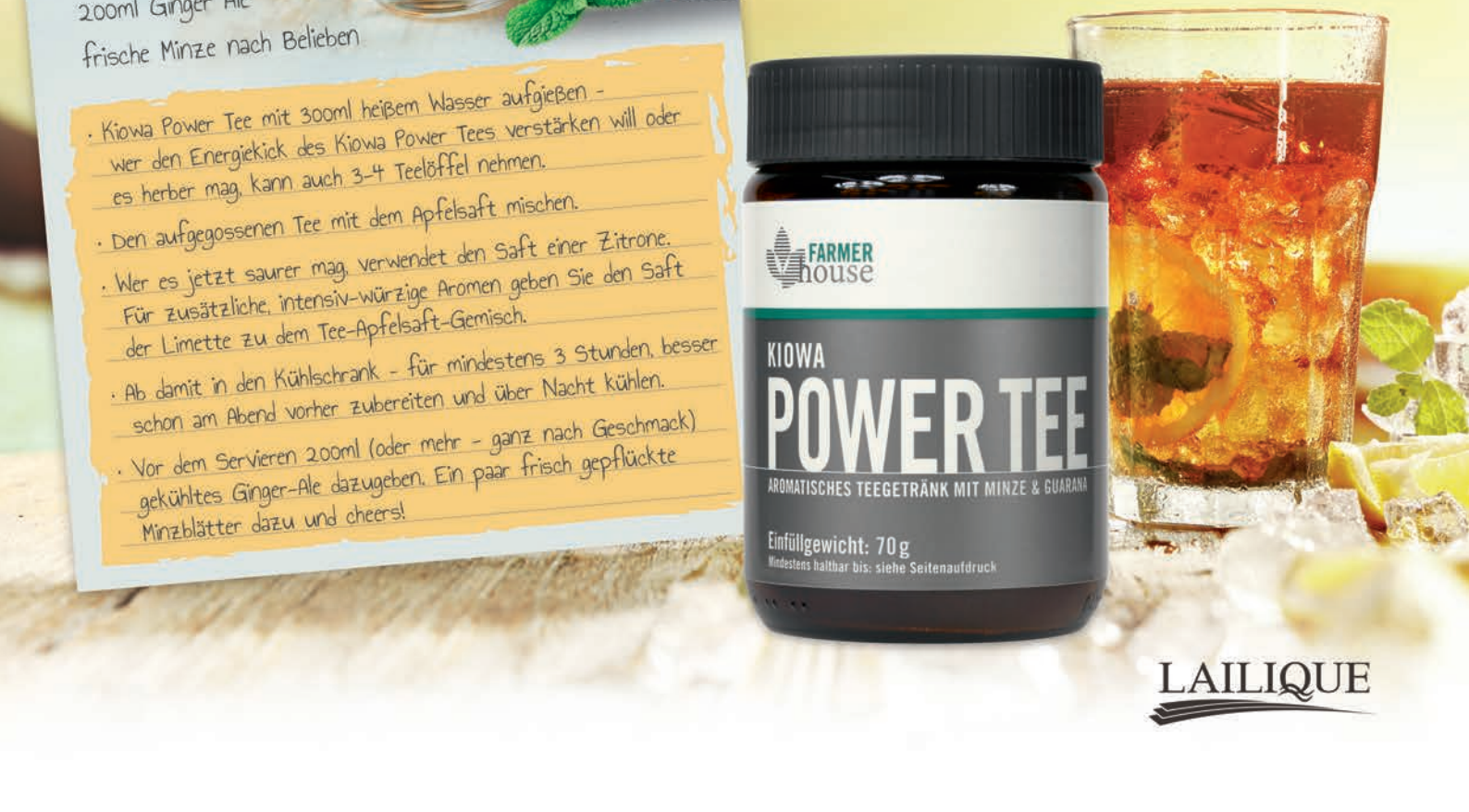
- Kiowa Power Tee mit 300ml heißem Wasser aufgießen – wer den Energiekick des Kiowa Power Tees verstärken will oder es herber mag, kann auch 3–4 Teelöffel nehmen.
- Den aufgegossenen Tee mit dem Apfelsaft mischen.
- Wer es jetzt saurer mag, verwendet den Saft einer Zitrone. Für zusätzliche, intensiv-würzige Aromen geben Sie den Saft der Limette zu dem Tee-Apfelsaft-Gemisch.
- Ab damit in den Kühlschrank – für mindestens 3 Stunden, besser schon am Abend vorher zubereiten und über Nacht kühlen.
- Vor dem Servieren 200ml (oder mehr – ganz nach Geschmack) gekühltes Ginger-Ale dazugeben. Ein paar frisch gepflückte Minzblätter dazu und cheers!

PEACH-GINGER-ICED TEA

Für 1 Liter

2 Teelöffel Kiowa Power Tee
1 Bio-Zitrone
7 Esslöffel Pfirsich-Sirup
5–7 Esslöffel Ingwer-Sirup
700ml stilles Wasser

- Kiowa Power Tee mit 300ml heißem Wasser aufgießen – wer den Energiekick des Kiowa Power Tees verstärken will oder es herber mag, kann auch 3–4 Teelöffel nehmen.
- Den aufgebrühten Tee mit dem Sirup und dem stillen Wasser mischen. Wer keinen Ingwer mag, nimmt einfach mehr Pfirsich-Sirup.
- Wer eiskaltes Wasser verwendet, muss jetzt nur noch eine halbe Stunde warten, ansonsten den Tee für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank lassen.
- Die Bio-Zitrone vor dem Servieren in Scheiben schneiden und in die Karaffe geben.
- Homemade Peach-Ginger-Iced Tea wie in St. Louis/Missouri mit Freunden auf der großen Veranda genießen.



LAILIQUE

RED CARPET BEAUTY

Anti-Aging · Faltenglättung · Wellnessprogramme · Hautverjüngung

Wo lassen sich Beauty-Begeisterte gerne verschönern und verjüngen? Wo trifft Anti-Aging auf Wellness? Wo werden Problemhäute zu Traumhäuten? Wohin zieht es Frauen und Männer, die größten Wert auf ihr Äußeres legen? Wo wird das Hautbild geglättet, gepusht mit wertvollen Wirkstoffen versorgt? Wo können sich Stressgeplagte eine Auszeit gönnen, neu auftanken und dazu der Haut mehr Vitalkraft und Power schenken?

Ganz klar! **In Holzminden, Hochheim, Heidelberg und Neustadt in der Oberpfalz sind Sie garantiert richtig.** Denn hier finden Sie vier leidenschaftliche Kosmetikerinnen, die alle davon überzeugt sind, den schönsten Beruf der Welt zu haben. Bei diesen Powerfrauen sind Sie sprichwörtlich in guten Händen. Noch eines haben alle gemeinsam: Sie feiern in diesem Jahr ihr Firmenjubiläum.

Herzlichen Glückwunsch!

Das Team von Cosmetic World wünscht allen Beauty-Fachfrauen auch für die nächsten Jahre viel Erfolg mit ihren Spezialbehandlungen, weiterhin viel Freude und Spaß an ihrem Beruf und treue, begeisterte Kunden.

MARGIT FÜRSTENAU SCHREIBT 40 JAHRE ERFOLGSGESCHICHTE

Holzminden. In einem schönen Fachwerkhaus, zentral am Rande der Fußgängerzone gelegen, fühlen sich Inhaberin und Kundinnen gleichermaßen wohl. Seit stolzen 40 Jahren ist sie die Adresse für Schönheit und Jungerhaltung der Haut: **Margrit Fürstenau** feiert mit ihrem Institut Kosmetik & Facedesign in diesem Jahr ihr Jubiläum.

Margrit Fürstenau ist als Beauty-Coach erst dann zufrieden, wenn sie Kunden helfen konnte, sich in ihrer Haut wieder rundum wohlzufühlen.

40 Jahre

Dass eine kleine Auszeit im Kosmetikinstitut nicht nur der Haut, sondern auch der Seele zu Gute kommt, erfahren ihre Kundinnen bei jedem Besuch. Denn in der heutigen Zeit kleine Wohlfühl-Momente zu schaffen, hat sich Margrit Fürstenau zur Aufgabe gemacht. Überragende Pflegeerfolge sind für die passionierte Kosmetikerin Schritt für Schritt mit besten und wirkstarken Produkten zu erreichen. Reine Aloe Vera-Produkte, aktive Vitazyme und feine Pflanzenmoleküle bereiten den Weg zu herausragenden Resultaten auf der Haut – davon ist sie überzeugt. Glückliche, begeisterte Kunden bestätigen sie darin.
Trotz jahrelanger Praxis bildet sich die Kosmetikerin stetig intensiv weiter. Denn, wenn es um überzeugende, innovative und beeindruckende Anti-Aging-Maßnahmen ohne Risiken und Nebenwirkungen geht, dann hat die professionelle Kosmetikerin ein enormes Portfolio zur Verfügung. Möglich macht dies ein Zusammenspiel von apparativer und pflegender Kosmetik. Behandlungen mit reinem, medizinischem Sauerstoff, Face Filling, Plasma und Pora Pur zur Faltenunterfüllung und Regeneration sind die gefragtesten Behandlungen in ihrem Institut.

Im Frühsommer wird das Jubiläum gebührend gefeiert, außerdem können sich Kundinnen und die, die es gerne werden möchten, im Laufe des Jahres auf viele, unwiderstehliche Angebote freuen.

40 Jahre

Ein wahrer Sonnenschein empfängt Sie im Refugium für Schönheit und Anti-Aging. Ihre positive Energie ist im ganzen Studio spürbar. Ihre gute Laune überträgt sich schnell auf ihre Kundinnen, die mit einem zufriedenen Lächeln aus der Behandlung kommen.

HOCHSTIMMUNG IN HOCHHEIM

Wer während der Behandlung ein unvergessliches und entspanntes Erlebnis, weit weg vom Alltagsstress, erwartet, ist bei Kosmetikerin **Stefanie Eifel** genau richtig. Denn in ihrer Beautylounge erleben Sie die umfassende Wirkung erstklassiger Kosmetik hautnah, dank fachlicher Kompetenz auf höchstem Niveau.

Bereits seit 40 Jahren reisen Frauen und Männer aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet ins Kosmetikstudio nach Hochheim, weil sie sich hier wohl fühlen wie auf einer Beauty-Farm. Das gute Gefühl, die richtige Pflege zu besitzen, ist für Inhaberin Eifel ausschlaggebend. Die Haut mit System zu versorgen und auf natürlichem Wege Schönheit zu genießen, zählt zu ihren Grundsätzen. Ihr Partner DEYNIQUE Cosmetics steht dabei unterstützend an ihrer Seite. Die Fachfrau vertraut auf die wirkstarken Produkte, modernste Behandlungsmethodik und schätzt den Service, die Schulungen und vor allem die partnerschaftliche Unterstützung des Unternehmens.
Eifel-Spezialität: Effektive, sofort sichtbare Behandlungen mit Wohlfühlfaktor. Was Sie bei ihr nicht erwarten dürfen, sind Leistungen von der Stange. Bei der Hautexpertin stehen die individuellen Bedürfnisse jeder Kundin und jedes Kunden im Mittelpunkt. Sie nimmt sich Zeit für eine ausführliche Hautanalyse, denn ohne die kann sie keine Empfehlung für ein Treatment oder Pflegeprodukte aussprechen. Sie wollen das Besondere erleben und Ihr Hautbild refreshen, glätten, verschönern? Kommen Sie nach Hochheim.

ERST VERSCHÖNERN LASSEN, DANN AN DEN NECKARSTRAND

Jetzt darf das Institut La Femme in Heidelberg sein 30-jähriges Bestehen feiern. Und fast genauso lang verlässt sich Inhaberin **Sylvia Rippert** auf die Pflegeprodukte und den Service von DEYNIQUE Cosmetics, was wohl auch zur Zufriedenheit der langjährigen, treuen Kundschaft beigetragen hat.

30 Jahre

Da nicht jeder Zeit für einen Wellness-Urlaub hat und die knappe Freizeit oft mit der Familie verplant ist, eignet sich dieses Institut ganz besonders für eine kleine Auszeit.

Was erwartet Sie bei Sylvia Rippert? Vor jede Beratung stellt die Beautyexpertin eine exakte Hautdiagnose. Hierbei gibt es Aufschluss über ph-Wert, Feuchtigkeitsgehalt, sowie den Verhornungsgrad der Haut. Zudem werden Schwachstellen und Repairpotential ermittelt. Die Ergebnisse zeigen genau, was die Haut der Kundin oder des Kunden benötigt. Auf dieser Basis erfolgt eine umfassende Empfehlung im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes – das umfasst sowohl die innovative Behandlungsmethodik im Institut, als auch die abgestimmten Pflegeprodukte für zu Hause.

„Eine Hautanalyse ist im Übrigen nicht nur bei Neukunden ein Muss, sondern wird auch bei meinen Stammkunden regelmäßig durchgeführt. Spätestens jedes halbe Jahr," erklärt die Kosmetikerin. „Denn hormonelle Veränderungen, Stress, Wechsel und Anwendung der Pflegeprodukte und nicht zuletzt die durchgeführten Behandlungen – all das spiegelt sich auf der Haut wieder. Darauf reagiere ich dann mit einem angepassten Pflege- und Behandlungsplan." Die langjährigen Kunden bestätigen gerne, dass ihre Haut schöner und strahlender sei, als sie sich je erträumt haben.

WENN DIE EINEN IN RENTE GEHEN, STARTEN ANDERE ERST RICHTIG DURCH!

Die natürliche Schönheit steht im Institut 'Exklusive Schönheitswelt' im Fokus. Dabei gibt es für jedes Alter das passende Konzept.

10 Jahre

55 ist für viele Menschen ein magisches Alter. Da wird Bilanz gezogen. Was hat man erreicht? Wo steht man? Was geht noch? Das älter werden hinterlässt erste Spuren. Einige denken bereits darüber nach, wie sie ihren Ruhestand vorbereiten und genießen werden. Anders dagegen **Maria Kraus.** Sie hat sich mit 57 Jahren dazu entschlossen, ein Kosmetikstudio zu eröffnen. Und das war, wie sie heute, 10 Jahre später, selbst sagt, genau die richtige Entscheidung.

Neustadt in der Oberpfalz. Tauchen Sie ein in die Welt der Schönen, lassen Sie sich in einem exklusiven Wohlfühl-Ambiente verwöhnen und ganz individuell beraten. Hier werden Beautyträume wahr.

Maria Kraus: „Ich fühlte mich mit Mitte 50 alles andere als zu alt für diesen Weg. Im Gegenteil. Jetzt wollte ich meine Leidenschaft voll ausleben. Schon immer war mir Beauty und Kosmetik und allem voran der Kontakt zu Menschen enorm wichtig. Als gute Zuhörerin schätzen meine Kundinnen mich sehr und ich nehme mir immer viel Zeit und Ruhe für eine ausführliche Hautanalyse und die anschließende Beratung."

Spezialisiert auf die Bereiche Anti-Aging und sichtbare Hautverbesserung, ist ihr Anspruch, dass der Prozess der Hautverjüngung schon nach der ersten Behandlung sichtbar und spürbar ist. „Die meisten Kundinnen kommen zu mir, weil sie ein Problem mit ihrem äußeren Erscheinungsbild haben, sich nicht wohl in ihrer Haut fühlen: Fältchen an Stirn oder Hals, schlaffe Konturen, Pigmentstörungen, Altersakne, Couperose, Cellulite oder vielleicht fehlt auch nur die Strahlkraft der Haut. Das ist ganz unterschiedlich. Mir ist es ein Herzensanliegen, diese Kundinnen wieder glücklich und zufrieden zu machen. Und das nachhaltig." Mit Spezialbehandlungen wie Face Filling, Aquabration, Plasma oder Pora Pur, kombiniert mit synergetischen, erstklassigen Pflegeprodukten für zu Hause verlassen ihre Kundinnen begeistert das Institut. Chapeau, Ziel erreicht.

ANZEIGE

#SOS

Beauty-Quickie
Quick 'n' easy – auch zu Hause!

BERUHIGT
WENN DIE HAUT SOS FUNKT

Eine ausgewogene Mischung aus Panthenol, Hamamelis und speziellen marinen Algenextrakten wirkt sofort inflammatorischen Prozessen entgegen. Reizungen und Rötungen werden besänftigt, entzündliche Prozesse klingen ab.

Der Teint beruhigt sich, balanciert wieder in sein natürliches Gleichgewicht und zeigt sich ebenmäßig ganz ohne gerötete Partien.

MAXXIMAS
CORRECTIVE SKINCARE

WE LOVE

TRENDS · LIFESTYLE · BEAUTY & MORE

DIE SCHÖNEN DINGE DES LEBENS. WARME SONNENSTRAHLEN LOCKEN IN DIE NATUR. SCHMETTERLINGE TUMMELN SICH UNBESCHWERT UND FRÖHLICH. COSMETIC WORLD HAT FÜR SIE EIN POTPOURRI AN KREATIVEN IDEEN UND HILFREICHEN TIPPS ZUSAMMENGESTELLT, UM DEN SOMMER IN ALL SEINER LEICHTIGKEIT ZU GENIESSEN.

try it

YOTOX statt BOTOX

Müde Augen? Fahler Teint?

Jetzt hilft Yotox, das trendige Spezialtraining. Mit den kleinen Fitness-Übungen fürs Gesicht kannst du Augenringe, Tränensäcke, Zornesfalte, Lippen, Stirn und schlaffe Haut bewusst trainieren und straffen.
Unterstützend zum Gesichtsyoga empfiehlt sich ein gesunder und bewusster Lebensstil (ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Stress vermeiden) und eine angepasste Gesichtspflege. So bleibt die Haut gesund und in Balance.

Hier zwei einfache „Straff-statt-schlaff"-Übungen für die Augen und den Mund. Einfach mal ausprobieren:

Übung 1: *Öffne deine Augen für 10 Sekunden ganz weit – wichtig: ohne dabei die Stirn zu runzeln – und blicke in die Ferne. Das Ganze morgens und abends vier- bis fünfmal wiederholen. Kontinuierlich durchgeführt glättet und reduziert dieses Workout Fältchen auf der Stirn.*

Übung 2: *Hält die Lippen und Wangen straff, wirkt einem Doppelkinn entgegen. Forme einen Kussmund. Stirn dabei lockerlassen. Halte die Spannung für zehn Sekunden, dann lockere die Lippen. Wiederhole die Übung fünfmal. Im Anschluss: Lippen ganz fest und gleichzeitig an Zeige- und Mittelfinger pressen.*

Tipp: ***Verwöhnen Sie die aktivierte Haut mit Wirkstoffen!*** *Durch die intensive Durchblutungsvorbereitung der Haut werden wirkungsfördernde Substanzen besonders intensiv von der Haut absorbiert. Speziell dafür konzipiert ist das* ***explicit Shape & Shine Set.***

Set aus Massage- und Faszienroller mit speziell abgestimmten Ampullen und Vliesmasken.

Zeit statt Zeug-Box

Chilling me softly…

Schenke dir kostbare Momente der Achtsamkeit und Selbstliebe mit der ZEIT STATT ZEUG 30 Tage Glücks-Challenge. **Was bietet dir die Zeit statt Zeug-Box?** Tägliche Impulse und Anregungen rund um die Themen Selbstfürsorge, Glück und Zufriedenheit. Das inspirierende Kartenset öffnet dir die Tür in ein achtsames Leben voller wunderbarer Chancen und Gelegenheiten. Wie funktioniert's? Jedem Tag ist eine nummerierte Karte zugeordnet. Auf der Vorderseite der Karte steht immer der Tag und das entsprechende Thema. Auf der Rückseite findest du dann eine ausführliche Erklärung, was du an diesem Tag für eine Aufgabe hast.

Impulse zum Glücklichsein. Schöne Geschenkidee für sich selbst, die beste Freundin, Tochter oder Kollegin.

> 30 Inspirationskarten
Verlag: Groh Verlag
ISBN-13: 4036442008355
Preis: 9,- EUR

EIS, EIS, BABY

Was wäre ein Sommer ohne zart schmelzendes Eis, das für wunderbare Abkühlung sorgt? **Das schnellste Eis der Welt**:
Füllen Sie Fruchtsäfte Ihrer Wahl, pürierte Früchte oder eine Joghurt-Frucht-Mischung in Förmchen. Wenn die Masse im Froster fest wird, kleine Holzstäbchen hineinstecken – und fertig ist Ihre persönliche Eiskreation. Zum besseren Herauslösen die Form kurz in heißes Wasser tauchen.

ÖL ODER WACHS?

Der Name JOJOBAÖL ist etwas irreführend, denn es handelt sich nicht um ein Öl, sondern um flüssiges Wachs, gewonnen aus den Samen der Früchte des Jojobastrauchs, der vor allem in Wüsten gedeiht. Jojobaöl ist dem menschlichen Hautfett sehr ähnlich und deshalb in der Regel sehr gut verträglich. Das Wachs ist reich an den Vitaminen A und E. Als Inhaltsstoff in Pflegecremes besitzt es antioxidative Eigenschaften, verzögert die Alterung der Haut, unterstützt die Hautelastizität und schützt die Haut vor Austrocknung ohne einen Fettfilm zu hinterlassen.

Von Hautexperten entwickelt
Sensitive Pflege für die empfindsame Haut

Einfach mal ... gut zu mir!

Gesichtsstraffung rein biologisch

BUCHE DIR EIN BIO-FACE-LIFTING

Was siehst du, wenn du in den Spiegel schaust? Wirkt deine Haut auch manchmal müde, trocken und fahl?
Dann ist es allerhöchste Zeit für ein Bio-Face-Lifting bei deiner Lieblingskosmetikerin. Die Maskenmixtur aus konzentrierten Biostoffen aus der Aloe Vera-Pflanze entfaltet, glättet und strafft die Haut. Während die Haut Zeit hat zu arbeiten, kannst du entspannen und dich schon auf das Ergebnis freuen. Denn: Bereits nach der ersten Behandlung erscheint das Hautbild feiner, praller und glatter.
Also los! Hast du schon deinen nächsten Termin im Kosmetikstudio?

COOLES SOMMERDRINK-REZEPT für Ihre Gäste

Cassis-Limonade mit Basilikum

Zutaten für 4 Gläser, Nährwert pro Portion: 75kcal

80g Ahornsirup, 1 Zitrone, 120ml Schwarzer Johannisbeersaft (Direktsaft), ca. 600ml Mineralwasser, 8cl Aloe Vera Vita Drink, 4 Stängel Basilikum, 1 unbehandelte Zitrone, Eiswürfel.

In einem Topf den Ahornsirup mit 100ml Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Die Zitrone auspressen. In einer Karaffe die Ahornsirupmischung mit Johannisbeersaft und Zitronensaft vermischen und mit Mineralwasser aufgießen. Die Cassis-Limonade kühl stellen. Die Basilikumstängel abbrausen, trocken schütteln und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die unbehandelte Zitrone heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. 4 große Gläser jeweils mit 1 Scheibe Zitrone garnieren. Die übrigen Zitronenscheiben mit je 2 bis 3 Eiswürfeln in die Gläser verteilen. Cassis-Limonade einfüllen, in jedes Glas 2cl Aloe Vera Vita Drink geben und mit Basilikum garniert servieren.

YOGA FÜR EINE STARKE MITTE

Wenn die Muskeln im Beckenboden schlapp werden, bekommen viele Frauen Probleme. Darüber sprechen? Oft peinlich. Was hilft? **Beckenboden-Yoga.**

Eine starke körperliche Mitte gibt im Leben Stabilität und Balance – nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Wenn wir aufrecht durch das Leben gehen, gehalten durch eine stabile Mitte, können wir den Wellen des Alltags mit Gelassenheit begegnen.

KURZ ERKLÄRT

Ein kraftvoller Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper

Der Beckenboden besteht aus 3 Schichten Muskeln, jeder Menge Bändern und Faszien. Er verbindet die Bauch- und Rückenmuskulatur durch ein fein entwickeltes Muskelsystem in der Beckenschale. Das hat große Auswirkungen auf die gesamte Körperhaltung, die Beweglichkeit und somit auf das ganze Lebensgefühl.
Zudem unterstützt der Beckenboden die Funktion der Beckenorgane. Wenn man ihn durch gezielte Übungen aktiviert, ist es möglich, Verdauungsproblemen, Blasenschwäche, Regelschmerzen und Organsenkungen entgegenzuwirken. Ein gesunder und elastischer Beckenboden hat einen positiven Einfluss auf die Psyche, das Selbstbewusstsein, die weibliche Intuition und auf eine erfüllte Sexualität.

Ein kleiner Muskel, der Großes bewirkt

Ein oft unterschätztes Körperteil - doch der Beckenboden leistet rund um die Uhr wichtige Arbeit und hat mehr Aufgaben als man vermutet: Er unterstützt bei der richtigen Sitzhaltung. Er sorgt dafür, dass man Urin nicht unkontrolliert verliert. Er leistet enorme Arbeit bei der Geburt. Mit fortschreitendem Alter verliert die Muskulatur an Stabilität. Doch Sie können vorbeugend oder auch zur Linderung der Symptome einiges tun.

Welche Faktoren können den Beckenboden schwächen?

Auf jeden Fall Bewegungsmangel und einseitige Ernährung. Chronische Verstopfung und Übergewicht spielen ebenso wie das Tragen schwerer Lasten eine Rolle. Vor und während der Geburt ist der Beckenboden einem enormen Druck ausgesetzt. Die Dehnung bildet sich nicht immer vollständig zurück, gerade bei schweren Kindern, Mehrlingen oder einer raschen Geburtenfolge. Das ist ein Risikofaktor. Es kann zu einer Gebärmuttersenkung und Blasenschwäche kommen. Hier ist ein gezieltes und regelmäßiges Training sehr wichtig.

Warum Yoga?

Yoga stärkt die Sensibilität für alle Bereiche des Körpers. Anders als bei vielen anderen Arten der Bewegung geht es im Yoga nicht um die Kräftigung und Mobilisierung des Körpers. Es geht vorrangig darum, den Körper und seine Empfindungen bewusst wahrzunehmen. Seine Freiheiten und Blockaden zu spüren. Die inneren Prozesse zu beobachten und mehr und näher mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Die sanften yogischen Übungen stärken die wichtigen Haltemuskeln im Beckenboden, beugen Blasenschwäche vor und lindern Menstruationsbeschwerden. Die Bauchorgane werden massiert, die Verdauung gefördert.

MERKE

Ein gesunder, elastischer und aktiver Beckenboden lässt Sie aus der Körpermitte heraus erstrahlen, er schenkt Vitalität und trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei.

Jeder Körper ist anders

Worauf sollten Sie achten? Es ist vor allem wichtig, seine eigenen Grenzen zu respektieren. Wir sehen zwar auf den ersten Blick so aus, als wären wir alle gleich gebaut, doch sind die Unterschiede sehr groß.

Es ist bei allen Formen von Bewegung wichtig, die Einzigartigkeit des eigenen Körpers zu kennen und zu achten. Auch im Yoga tut nicht jede Bewegung und jede Haltung jedem gut. Manchmal muss man Haltungen modifizieren, sodass man eine positive Wirkung spürt. Manchmal muss man auch auf eine Übung ganz verzichten, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen etwas nicht guttut.

Vertrauen Sie dabei Ihrer eigenen Intuition. Wenn Sie eine Sequenz durchgeführt haben, sollten Sie sich im Anschluss wach, erfrischt und gleichzeitig ruhig und entspannt fühlen.

*30% der Frauen sagen, sie würden **gerne mehr Sport treiben**, wenn die **Blasenschwäche** nicht wäre!*

try it

Yoga ist eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, die nicht gesünder für Körper und Geist sein könnten. Yoga passt zu jedem: egal ob jung oder alt, dick oder dünn, trainiert oder untrainiert, beweglich oder unbeweglich.

Yogische Übungen lassen sich perfekt in den Alltag integrieren – probieren Sie es aus!

DAS WORKOUT

Sorgt nicht nur für einen stabilen Beckenboden, es stärkt gleichzeitig die Rücken- und Bauch-, Arm-, Bein- und Gesäß-Muskulatur. Der ganze Körper wird dadurch kräftiger und beweglicher. Machen Sie die Übungen so oft wie es Ihnen und Ihrem Körper guttut und Sie eine positive Wirkung verspüren. Die meisten müssen sich gar nicht zwingen weiterzumachen, weil es einfach so wohltut.

1

Den Beckenboden spüren

So geht's: Im hüftbreiten Stand die Knie leicht beugen. Eine Hand auf den unteren Bauch, die andere ans Kreuzbein legen. Einatmen, das Becken nach vorne kippen, das Schambein nach oben ziehen, das Kreuzbein verlängern. Die Beckenbodenmuskulatur wie einen Lift nach innen und oben ziehen (so, als würde man das Pipi anhalten), ohne Bauch- und Gesäßmuskulatur anzuspannen. Ausatmen, wieder lösen, das Becken sanft in die Gegenrichtung bewegen.

So oft: 7-10 Wiederholungen.
Das bringt's: Hilft, den Beckenboden zu spüren und zu kräftigen, wirkt lindernd bei Blasen- und Menstruationsbeschwerden.

2

Den Beckenboden erforschen

So geht's: Im Sitzen die Beine anwinkeln, die Füße hüftbreit einen halben Meter vor dem Becken aufstellen, die Hände greifen in die Kniekehlen. Einatmen, den Rücken strecken, den Brustkorb heben, die Schultern senken, den Scheitelpunkt des Kopfes zur Decke hochziehen. Ausatmen, das Becken kippen, sodass der untere Rücken rund wird, das Kinn zur Brust sinken lassen. Einatmen, wieder lang aufrichten, ausatmend das Becken kippen.

So oft: 5-8 langsame Wiederholungen.
Das bringt's: Hilft, den Beckenboden zu spüren; fördert die Durchblutung, massiert die inneren Organe.

3

Brücke

So geht's: In Rückenlage die Beine anwinkeln, die Füße hüftbreit so nah wie möglich an das Becken stellen. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper mit den Handflächen nach unten. Einatmend nur den Rücken Wirbel für Wirbel nach oben in die Schulterbrücke heben. Ausatmend den Rücken langsam wieder zurück zum Boden rollen, dabei zuerst den mittleren, dann den unteren Rücken, dann erst das Becken ablegen. Einatmend den Rücken wieder heben, ausatmend senken.
So oft: 7 langsame Wiederholungen.
Das bringt's: Fördert die Kraftübertragung vom Unter- in den Oberkörper, stärkt die Körpermitte und die Beinmuskulatur, formt die Gesäßmuskulatur, dehnt den Brustbereich.

4

Schmetterling

So geht's: In Rückenlage die Fußsohlen zusammenbringen und die Knie auseinanderfallen lassen. Die Arme wie zwei Flügel nach hinten ausstrecken, die Handflächen zeigen nach oben, die Finger entspannen. In kleinen sanften Bewegungen die Knie ein wenig auf und ab schaukeln lassen oder einfach still liegen.
So oft: 10 bis 15 entspannte, tiefe Atemzüge.
Das bringt's: Dehnt die Hüftgelenke und entspannt Bauch und Beckenboden, wirkt beruhigend und regenerierend.

SCHON GEBOOSTERT?

Noch nicht? Dann wird es höchste Zeit!
Die kraftvolle HYDRA-MAXX aus der Ampullenkollektion „Just a moment“ stillt den Hautdurst. Sie liefert pure Feuchtigkeit und intensive Regeneration als Quelle frischer Energie und strahlender Schönheit. Die Hautstruktur wird verbessert, ihre Funktionen gestärkt, Trockenheitsfältchen geglättet.

Das ist Powerfood für die Haut, wirkt sofort.
Der Teint wird prall, glatt, straff.

Füllt die Haut mit Feuchtigkeits-Boostern und Vitamin C

MAXXIMAS
CORRECTIVE SKINCARE

ANZEIGE

beruhigt irritiertes Gewebe und schützt intensiv mit einem feinen Oberflächenfilm

reaktiviert stressbelastete, trockene, empfindliche Haut mit den speziellen Vitamin E-Wirkstoffkomplexen

Hydrate the time back...

mildert Rötungen und erweicht das Bindegewebe für eine tiefe Regeneration

zartes und geschmeidiges Hautgefüge – ob Sonne oder eiskaltes Klima, trockene Luft oder Elektrosmog im Büro

MAXXIMAS
CORRECTIVE SKINCARE

MEINUNGSMACHER

SELF-CARE
ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN

Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus" – *Dalai Lama*
Das Thema Selbstfürsorge gewinnt für immer mehr Menschen im täglichen Leben an Bedeutung. Das Stresslevel steigt, die Anforderungen an uns werden zunehmend größer. Da muss man zusehen, dass auch die Glücksmomente im Leben nicht zu kurz geraten. Deshalb habe ich mich damit beschäftigt, wie man einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst im Alltag praktizieren kann.

Das Prinzip Selbstfürsorge bedeutet in der Psychologie darauf zu achten, dass man gut lebt. Man soll auf seine eigenen Bedürfnisse Rücksicht nehmen, sich Zeit für Dinge freihalten, durch die es einem selbst besser geht. Dabei wird seelisch und körperlich der Gesundheit vorgesorgt, man kann Stress leichter verarbeiten und neue Energie schöpfen.

Um den Glücks-Faktor zu steigern, ist zuerst ein reflektierender Blick auf die eigenen Gedanken wichtig. Redest du immer freundlich und höflich mit dir selbst in deiner inneren Stimme? Sagst du bewusst Ja zu den Dingen, die du tust? Oder hast du das Gefühl du musst immer alles erledigen, statt es wirklich zu wollen? Sorgst du für Auszeiten, wenn du das Gefühl hast Ruhe zu benötigen?

Alles in allem – Hörst du auf deine Bedürfnisse? Mir geht es wie Vielen – so, dass ich nicht immer genug Aufmerksamkeit darauf lege.

Lisa Giloy

Expertin für Hautpflegeprodukte und kosmetische Anwendungen.

Meisterin im Kosmetikergewerbe und Beisitzende des Prüfungsausschusses der Handwerkskammer Wiesbaden.

Ist spezialisiert auf Anti-Aging und als Produktmanagerin im Hause LAILIQUE beschäftigt.

Verschiedene Ratschläge sollen dabei helfen seine Bedürfnisse besser zu erfüllen. Einige davon waren leicht in meinem Alltag umzusetzen.

Hier meine TOP 5:

1. **Ernährung:**
   Höre auf dein Bauchgefühl!
2. **Bewegung und Sport:**
   Wichtig ist der Spaß dabei.
3. **Kommunikation:**
   Austausch mit anderen gibt Energie.
4. **Körpersprache:**
   Deine Haltung zeigt, wie es dir geht.
5. **Schlafen:**
   Nur ausgeruht kann man sich selbst spüren.

In erster Linie geht es darum das zu tun was sich gerade gut anfühlt. Denn wenn wir ständig die Signale unseres Körpers ignorieren und nicht gut zu uns selbst sind, kann das sehr unschöne Folgen haben. Vernachlässigt man nämlich seine Self-Care, kann man schnell in einen Zustand der Überforderung, Gereiztheit oder Antriebslosigkeit gelangen. Das wirkt sich auf die physische Gesundheit, aber auch auf das Sozialleben aus.

Wer es schafft eine dauerhafte Balance zwischen Tun und Sein, Aktivierung und Entspannung, Zeit mit anderen und Zeit für sich zu finden, lebt länger, glücklicher und gesünder.

INTERVALLFASTEN

Wenn Sie das Wort Fasten hören, denken Sie vermutlich zuerst an das klassische Heilfasten, wo man wochenlang auf feste Nahrung verzichtet. Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, ist allerdings etwas ganz anderes:

Hier geht es darum, das Zeitfenster, in dem Nahrung aufgenommen wird, zu verkürzen um damit bestimmte Wirkungen auf den Stoffwechsel anzuregen. Dazu gibt es unterschiedliche Ansätze, die aber letztlich alle nach dem gleichen Prinzip funktionieren.

Erreichen Sie Ihr Wohlfühlgewicht – OHNE ZU HUNGERN

Die gesunde Alternative zu klassischen Diäten!

Fastentage entlasten & verbessern die Gesundheit

Sie lieben Ihre Freiheit, möchten essen, was Sie wollen und dabei trotzdem schlanker werden? Dann ist diese Erfolgsmethode das Richtige für Sie.

Die Vorteile eines gesunden Ess-Rhythmus sind vielfältig. Man isst zu bestimmten Zeiten und vor allem nur in bestimmten Zeitabständen. Man wechselt dabei zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz. Die Risiken für altersbedingte Krankheiten werden dadurch reduziert, das Abnehmen gelingt leichter und man lebt länger. Fastentage entlasten den Organismus und machen ihn widerstandsfähiger.

Funktioniert anders als jede Diät – nämlich ganz ohne lästiges Kalorienzählen und ohne Einschränkungen, auf Lieblingsgerichte verzichten zu müssen. Sie essen weiter, was Sie wollen und geben dem Körper ausreichend Zeit, um die Nahrung zu verdauen. Dieser „Trick" wirkt sich positiv auf den Insulinspiegel aus, reguliert das Hunger- und Sättigungsgefühl und lässt den Stoffwechsel optimal arbeiten.

DIE IDEE VERSTEHEN

Jede Kalorie zählen, auf Lieblingsessen verzichten, niemals satt essen… Alles, was an klassischen Diäten richtig nervt, fällt hier weg. Denn Intervallfasten ist keine Diät, keine Ernährungsweise, keine Therapie, keine kurzfristige Angelegenheit. Intervallfasten ist eine bewusste Lebensform, ein Lifestyle, den man dauerhaft und in Kombination mit einer gesunden Ernährung und viel Bewegung praktiziert. Dass diese „Abnehm-Methode" so beliebt ist, hat nämlich nicht nur mit Gewichtsreduktion zu tun. Das intermittierende Fasten wirkt sich auch auf Körper und Geist aus, soll sogar verjüngend sein.

FINDEN SIE DEN PERFEKTEN RHYTHMUS

Intervallfasten ist sehr flexibel. Fastenzeiten können tage- oder wochenweise variieren. Hier einige Beispiele:

24:0 INTERVALL

Fastenzeit: 24 Stunden pro Woche.

Ein Wochentag wird festgelegt, an dem man 24 Stunden nüchtern bleibt – von Abendessen zu Abendessen oder von Frühstück zu Frühstück.

5:2 INTERVALL

Fastenzeit: 48 Stunden pro Woche.

5 Tage Essen, 2 Tage (beliebig über die Woche verteilt) fasten. An beiden Fastentagen dürfen Männer 600, Frauen 500 Kalorien aufnehmen.

20:4 INTERVALL

Fastenzeit: 20 Stunden pro Tag.

500 Kalorien aus Obst und Gemüse- oder Fruchtsäften sind erlaubt. 4 Stunden pro Tag darf gegessen werden.

36:12 INTERVALL

Fastenzeit: 24 Stunden an jedem zweiten Tag.

Ein Tag essen ein Tag fasten. Immer abwechselnd.

16:8 INTERVALL

Fastenzeit: 16 Stunden pro Tag.

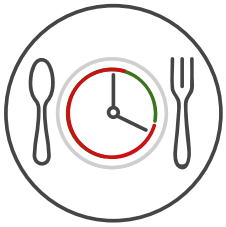
Für Berufstätige die beste Form von Intervallfasten.

STUNDEN ZÄHLEN STATT KALORIEN

Die letztgenannte Variante ist aktuell die gängigste und beliebteste Form des Intervall-Fastens. Endlich! Eine Methode zum Abnehmen, die perfekt zur modernen Work-Life-Balance passt und zudem ideal für Berufstätige ist: Intervallfasten 16:8. Wird umgangssprachlich auch manchmal als 8-Stunden-Diät bezeichnet.

16 Stunden fasten mag sich erst einmal nach einer großen Herausforderung anhören. Sie denken sicher: Das schaffe ich nie. 16 (!) Stunden nichts essen. Und danach 8 Stunden vor dem Kühlschrank sitzen und schlemmen …

Aber: Von den 16 Stunden schlafen Sie rund 8 Stunden, da ist die Hälfte schon mal geschafft. Ob Sie eher frühe Mahlzeiten bevorzugen oder lieber später gemütlich Abendessen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Es kommt immer darauf an, welchen Biorhythmus man hat und wie die Fastenperiode in den Alltag passt. Gerade Einsteigern fällt dieser Rhythmus leichter als andere. Hierbei muss man keinen ganzen Tag auf feste Nahrung verzichten. Will man also beispielsweise während 8 Stunden essen und 16 Stunden fasten, so könnte ein Tagesablauf so aussehen: Man nimmt die erste Mahlzeit, ein spätes Frühstück, um 10 Uhr ein und um 18 Uhr gibt es das Abendessen. Man fastet also von etwa 19 Uhr (Ende der zweiten Mahlzeit) bis am nächsten Tag um 10 Uhr. Eine dritte Mahlzeit fällt somit aus.



Klingt einfach, ist es auch: 16 Stunden aufs Essen verzichten – fasten. Und dann 8 Stunden schlemmen dürfen. Natürlich nur Gesundes …

Intervallfasten wirkt. Weniger Kilos und deutlich mehr Wohlbefinden sind Ihr Gewinn.

IM ÜBERBLICK

REICHLICH Gemüse, Obst, Fisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte. Nüsse in Maßen und Olivenöl als Hauptfettquelle. Die sogenannte mediterrane Ernährung ergänzt das Intervallfasten sehr gut. Wer auf Fleisch verzichten kann, sollte das auch tun. Ansonsten ist mageres Fleisch die beste Wahl.

VIEL TRINKEN ist wichtig. Verzichten Sie auf kalorienhaltige Getränke. Die bessere Wahl sind Wasser sowie ungesüßter Ingwer- oder Kräutertee. Auch eine Tasse grüner Tee ist zu empfehlen. Trinken Sie vor allem am Vormittag und vor dem Essen, nicht währenddessen.

MAGENKNURREN, HUNGERGEFÜHL?

Anfangs ist das intermittierende Fasten für viele Menschen ungewohnt, besonders für jene Menschen, die ständig einen Snack zu sich nahmen oder ständig an irgendeinem Getränk nippten. Sie glauben, hungrig zu sein. Doch handelt es sich hier oft nicht um Hunger, sondern um Appetit.
Auch ein aus dem Ruder geratener Blutzuckerspiegel kann zunächst Hungergefühle auslösen. Besonders dann, wenn jemand in der Vergangenheit immer wieder Mahlzeiten oder Snacks aus isolierten Kohlenhydraten zu sich nahm (süße Riegel oder Getränke, Brötchen, Kekse, Teilchen etc.).
Durch den Verzehr dieser isolierten Kohlenhydrate kommt es zu einem schnellen Anstieg der Blutzucker- und Insulinwerte. Hunger ist die Folge, da der Blutzuckerwert bald wieder übermäßig stark abfällt und der Körper den Wunsch nach Zuckernachschub signalisiert. Gerade durch das intermittierende Fasten und die Ernährung ohne isolierte Kohlenhydrate lernt der Organismus jedoch wieder, seinen Blutzuckerspiegel zu regulieren, so dass auch mehrere Stunden ohne Nahrung ohne jegliches Magenknurren oder Schwächegefühl überstanden werden können.

Im 8 Stunden-Zeitfenster der Nahrungsaufnahme nimmt man in der ursprünglichen 16:8-Variante nur zwei Hauptmahlzeiten zu sich. Zwischenmahlzeiten gibt es keine. Mittlerweile aber heißt es, man könne auch drei Mahlzeiten zu sich nehmen und das Wichtigste sei einfach nur, die 16-stündige Fastenphase einzuhalten. Tasten Sie sich langsam an die anvisierte Fastenzeitdauer heran, z. B. wenn Sie bislang viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich genommen haben und es nicht gewohnt sind, ein paar Stunden nichts zu essen. Probieren Sie für sich aus, womit Sie und Ihr Körper sich wohlfühlen.

Was ist erlaubt?
Darf man beim intermittierenden Fasten essen, was man möchte? Natürlich sollten die Mahlzeiten keinen bis wenig Zucker oder keine anderen isolierten Kohlenhydrate (wie Weißmehl, weißer Reis) enthalten. Dann nämlich bleiben auch die Blutzucker- und Insulinwerte niedrig und der Körper gewinnt vermehrt Energie aus der Verbrennung von Fetten. Hochwertiges Eiweiß und gesunde Fette sättigen ausgezeichnet und sind erstklassige Fettkiller. Insgesamt sollte man sich in der Fastenzeit so gesund wie möglich ernähren.
Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten: Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich, genießen Sie bewusst jeden Bissen. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder einen aromatischen basischen Kräutertee. Möchte man auf Kaffee oder Säfte nicht verzichten, müsste man diese Getränke zu den Mahlzeiten einnehmen.

Planung und Disziplin
Das Zeitfenster muss gut geplant sein. Ist die Essensphase einmal angebrochen, lässt sie sich nicht nach hinten ausweiten. Auch die großen Portionen, die du in den 8 Stunden zu dir nimmst, sind nichts für kleine Mägen. Bist du eher der Snack-Typ, ist das zwar nicht schlimm – die 16:8-Methode ist dann aber gar nicht dein Ding. Wähle dann lieber ein anderes Intervall.
Weniger essen? Ja. Weniger schlafen? Auf keinen Fall. Damit sich die Selbstheilungskräfte beim Intervallfasten optimal aktivieren, sollten Sie Ihrem Körper in der Zeit des Fastens Ruhe gönnen. Am besten legen Sie die Fastenstunden in Abend- und Nachtzeit. Denn ein nicht zu spätes, leicht verdauliches Essen fördert einen erholsamen Schlaf.
Mit dem Intervallfasten wird die Selbstreinigung des Körpers aktiviert. Denn wenn der Körper auf bestimmte Zeit auf etwas verzichten muss, fängt er an „aufzuräumen", Ballast abzuwerfen. Das wirkt in gewisser Hinsicht immunstärkend. Es ist deshalb sinnvoll, den Körper dabei zu unterstützen. Dehnen Sie also die Regenerationspausen schön lange aus und gehen Sie früh zu Bett. Schön und schlank im Schlaf ist dabei ein überzeugendes Argument.

Auch Bewegung und Sport spielen eine wichtige Rolle. Einen Marathon sollten Sie eher nicht laufen, doch Sport im Allgemeinen ist natürlich auch in der Fastenzeit empfehlenswert. Probieren Sie es aus, bleiben Sie zunächst bei moderater Bewegung. Wenn Sie sich gut damit fühlen, können Sie jederzeit Ihrer Workout-Routine folgen. Zum Intervallfasten passt Krafttraining sehr gut, weil dabei vermehrt Zucker verbrannt wird, plus moderates Ausdauertraining.

Durchhalten!
Intermittierendes Fasten ist gesund! Probieren Sie einfach aus, welche Art zu Ihnen und Ihrer Alltagsroutine passt. Generell gilt immer:
Beachten Sie die Signale Ihres Körpers. Gehen Sie nicht zu dogmatisch mit den Fastengeboten um. Jeder Mensch ist einzigartig und findet seinen eigenen Weg zum Wohlfühlgewicht. Erwarten Sie vom Intervallfasten nicht zu viel, also keine Spontanheilung und auch keine Turbo-Gewichtsabnahme. Fokussieren Sie sich auf das gute Gefühl beim Intervallfasten, genießen Sie, wie viel Energie Sie plötzlich haben, wie wach und leistungsfähig Sie sind. Schluss mit bequemen Ausreden – starten Sie durch!

Schnelle, unkomplizierte Rezepte überzeugen

77 vegane Rezepte – gesund, effektiv und absolut alltagstauglich – finden Sie im Kochbuch zum Intervallfasten von Dr. med. Petra Bracht und Mira Flatt.

GU-Verlag, 19,99 €

MOTIVATIONSKICK FÜR IHREN ERFOLG

*Schneiden Sie sich diese **Durchhaltekärtchen** aus und pinnen Sie diese - stets im Blick – z. B. an dem Kühlschrank!*

DAS IST MEIN RHYTHMUS

Meine Fastenphase
geht von ..... bis ..... Uhr.
Die letzte Mahlzeit genieße ich
spätestens um ..... Uhr.

ENERGIE TANKEN

Zeit für mein Ritual
(etwa nachmittags 20 Minuten
Tee-Pause einlegen, ein kleiner
Spaziergang, Musik hören, …
was auch immer Freude macht).

EINKAUFS-HILFE

Gesund und lecker –
das gönn ich mir!

„MAKE WASSERKEFIR SEXY AGAIN“

Höchste Zeit für ein neues Getränk,
das uns den Sommer versüßt und dabei leicht und bekömmlich ist.

Kennt ihr schon Wasserkefir?!

Er ist DAS perfekte Erfrischungsgetränk für alle, die es spritzig mögen, dabei auf künstliche Aromen und Zusatzstoffe verzichten wollen und ihrem Körper gleichzeitig etwas Gutes tun wollen. Der süß-saure, prickelnde Geschmack erinnert an jungen, süßen Federweißen oder an Bitter Lemon.
Als prickelnde Gaumenfreude im Sommer ist der Wasserkefir ein echtes Geschmackserlebnis und unglaublich wandelbar. Genießt ihn pur, on ice, mit Sirup, mit frischen Kräutern, gemixt mit Früchtetee, mit Fruchtsaft und an lauen Sommerabenden als Mocktail mit alkoholfreiem Gin.

Die Milchsäuregärung des Wasserkefirs macht ihn zu einem biologisch aktiven Lebensmittel und seine Milchsäurebakterien können sich vorübergehend im Darm ansiedeln und so eine positive Wirkung auf unsere Verdauung und unser Wohlbefinden haben.

Was macht Wasserkefir so wertvoll für mich?

Die hell-weißen Wasserkefir-Kristalle produzieren mit Hilfe von Hefen und Bakterien gesunde Power-Enzyme. Dabei brauchen die wertvollen Milchsäurebakterien im Wasserkefir verschiedenste Stoffe und Vitamine, die sie von den Hefen – die ebenfalls in den Kristallen natürlich vorkommen – geliefert bekommen. Im Gegenzug produzieren die Bakterien Milchsäure, die wiederum von den Hefen genutzt wird. Eine wirkungsvolle und sich unterstützende Symbiose.
Auf dieses komplexe Wechselspiel ist auch die Wirkung des Wasserkefirs zurückzuführen, der unser Wohlbefinden fördern kann. Zu den wertvollsten Vitaminen (neben den Vitaminen C und D) zählen die Vitamine der B-Gruppe. Darunter auch Vitamin B12, was Wasserkefir für Vegetarier und Veganer zu einem spannenden Lebensmittel macht.

ANZEIGE

Wie stelle ich Wasserkefir her?

Die Herstellung der leckeren und leichten Alternative zu Limonade ist so einfach, dass sie in ein paar Minuten erledigt ist. Es sind nur ein paar grundlegende Dinge nötig:

- Einmalig eine Wasserkefir-Kultur. Die gibt es in Bioqualität – muss aber nicht unbedingt sein. Wasserkefir vermehrt sich mit jeder Gärung und hält, wenn er gut gepflegt wird, ewig.
- Reiner Zucker ohne Zusatzstoffe.
- 1 Glasgefäß zum Ansetzen des Wasserkefirs.
- Ein dicht gewebtes Tuch, das mit einem Gummi befestigt wird oder der Schraubdeckel des Glases – lose aufgelegt - sind die perfekte Abdeckung während der Fermentation. So können keine Fruchtfliegen u. ä. in den Wasserkefir hineinkrabbeln, die das Getränk auch sehr lieben.
- Ein Plastik- oder Holzlöffel und ein Plastiksieb zum Abseihen sind Pflicht, denn wenn die Wasserkefir-Kristalle eins nicht verzeihen, dann ist es der Kontakt mit Metall. Also nicht mit einem Metalllöffel umrühren und nicht durch ein Metallsieb abseihen.

Das ist schon alles und es kann losgehen:

- Die Wasserkefir-Kristalle auf den Boden des Glases schütten, 3-4 EL Zucker pro Liter darüberstreuen und Wasser auffüllen.
- Jetzt je nach Geschmack mit frischen Obststücken oder Trockenfrüchten ergänzen. Seid experimentierfreudig und genießt neben Orangen und Limetten auch mal Grapefruit, alle Arten von Beeren (z. B. auch Cranberries) und Trockenfrüchte wie Pflaumen oder Feigen. Auch Kräuter sorgen für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis.
- Bereits einen Tag später könnt ihr den Wasserkefir schon genießen – fruchtig-prickliger wird er nach 2-3 Tagen der Fermentation.
- Danach den Wasserkefir durch ein Plastiksieb in verschließbare Flaschen abseihen und ab damit in den Kühlschrank. Der fertige Wasserkefir hält sich einige Tage – vorausgesetzt, ihr könnt ihm so lange widerstehen.

Die Kristalle im Sieb befreit ihr von den Früchten und Kräutern, spült sie kurz unter fließend kaltem Wasser ab und dann zurück ins Glas damit – und es kann von vorne losgehen. Die echten Wasserkefir-Kristalle halten bei guter Pflege ein Leben lang – im Gegensatz zu den sogenannten Wasserkefir-Fermenten, die nur von kurzer Lebensdauer sind.

Kleine Zuckerkunde –
große Geschmacksunterschiede

>> Weißer und brauner Zucker sorgen für einen süßen Wasserkefir.

>> Zuckerrübensirup/Melasse ist einer der nährstoffreichsten Zuckerarten mit einem sehr hohen Mineralstoffgehalt. Er kann z. B. „ausgehungerte" Wasserkefir-Kulturen wieder aufpäppeln. Er sorgt für einen geschmacksintensiven, leicht malzigen Wasserkefir.

>> Kokosblütenzucker, Ahornsirup und Honig sind zu reich an Mineralstoffen und können die Wasserkefir-Kristalle schädigen. Weniger ist hier mehr!

>> Zuckeraustauschstoffe wie Stevia, Sorbit, Xylit, Sucralose oder Aspartam bieten keine ideale Nahrungsgrundlage für die Mikroorganismen im Wasserkefir. Sie verhungern - nicht empfehlenswert.

SUPERFOODS

Ein paar Chiasamen im Müsli oder Smoothie, Eistee mit Matcha oder Weizengraspulver im frisch gepressten Saft – Superfoods versprechen, uns gesünder, schlanker und leistungsfähiger zu machen. Sie besitzen eine hohe Nährstoffdichte – heißt, viele Vitamine, Mineralien und Antioxidantien tummeln sich auf kleinstem Raum. Allem voran stehen exotische Superfoods für ein hohes Gesundheitsplus. Stars und vegane Starköche überschlagen sich geradezu mit Lob und schwärmen für das Zeitgeist-Futter.

Die Avocado zählt zu den beliebtesten Superfoods.
Außen sattgrün bis schwarz, innen zartgrün und von cremigem Schmelz. Sie ist gesund, nährstoffreich und schmeckt unglaublich gut. Hier einige nützliche Informationen rund um die grüne Powerfrucht.

Avocado

Avocados enthalten zwar enorm viele Kalorien (217kcal auf 100 Gramm) – was vor allem auf die stolzen 24 Gramm Fett pro 100 Gramm zurückzuführen ist. Unter allen Obstsorten besitzt sie mit 30% den höchsten Fettanteil. Da es sich aber größtenteils um gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren handelt, dürfen wir die Butterfrucht, wie sie gern genannt wird, gerne häufiger genießen. Ganz nebenbei liefert sie uns nervenstärkende B-Vitamine, zellschützendes Vitamin E und blutbildendes Eisen. Zusatzplus: Sie sorgt sogar für ein schönes Hautbild.

Reduktion des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Avocado ist eine fetthaltige Frucht. Bei den gesunden Fettsäuren Linol- und Linolensäure handelt es sich um essenzielle Fettsäuren. Diese kann Ihr Körper nicht selbst herstellen, sie müssen also mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Sie senken unter anderem das ‚böse' LDL-Cholesterin und schützen somit Ihre Blutgefäße vor Kalk- und Fettablagerungen, – auch Plaques genannt – die zu einem Herzinfarkt führen können.

Gesteigerte Konzentration & beruhigte Nerven

Sie müssen mehrere Stunden lang konzentriert arbeiten? Dann schnappen Sie sich eine Avocado – denn die enthaltenen Mineralien, B-Vitamine und Fettsäuren verbessern den Reizaustausch zwischen den Gehirnzellen (Neuronen). Außerdem sorgen sie dafür, dass Gelerntes schneller ins Langzeitgedächtnis gelangt und auch dortbleibt.
Verschiedene B-Vitamine beruhigen zudem die Nerven. Bei Streit und Stress also die Frucht des Avocadobaums auf den Speiseplan setzen – vor allem abends: sie enthält Tryptophan, eine Aminosäure, die der Körper in das Hormon Melatonin umwandelt. Das lässt gut schlafen.

Verbesserung des Hautbildes

Die Frucht trägt durch die Aktivierung von Vitamin E zu gesunder Haut bei. Biotin, auch Vitamin B7 genannt, verbessert die Hautstruktur und sorgt für einen frischen, reinen Teint. Auch Fingernägel und Haare werden durch eine gute Biotin-Versorgung gestärkt und sehen gesünder aus.

Stärkung des Immunsystems

Avocados enthalten pro 100 Gramm 13 Milligramm Vitamin C und 30 Mikrogramm Folsäure. Das Gute daran: Durch Folsäure kann Ihr Körper das Vitamin C, das dafür bekannt ist, das Immunsystem zu stärken, besser verwerten. Zudem fördern Folsäure und Vitamin C zusammen die Resorption von Eisen. Heißt: Ihr Körper kann mehr Eisen aufnehmen, wenn Vitamin C und Folsäure vorhanden sind. Das ist vor allem für uns Frauen von Vorteil, da wir durch die Periode regelmäßig vermehrt Eisen verlieren. Eisen ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs – ein Mangel führt unter anderem zu Müdigkeit, Blässe und Kurzatmigkeit.

WEITERE AVOCADO-FAKTEN:

- Die Augen werden dank des in Avocados enthaltenen Luteins geschützt.
- Avocados sind kalorienreich, was bedeutet, dass sie viel Energie für Sport und Spiel bereitstellen.
- Da sie reich an Ballaststoffen sind, helfen sie uns bei der Aufrechterhaltung einer guten Darmtätigkeit, die mit dem natürlichen Ausstoß von Giftstoffen in Verbindung steht.
- Besonders Kinder sollten Avocados essen, da die darin enthaltene Folsäure das Knochen- und Muskelwachstum unterstützt.
- Avocados sind zudem gut für ältere Menschen, da Lutein die Bildung von grauem Star erschwert.
- Diese leckere Frucht schützt dank ihrem Gehalt an Vitamin D Zähne und Zahnfleisch.
- Das in Avocados enthaltene Kalium fördert den Erhalt gesunder Muskeln.

WANN IST DIE AVOCADO reif?

Gibt sie am Stielansatz ein wenig nach, hat sie den perfekten Reifegrad und ist gut zu verarbeiten.

Noch harte Avocados reifen, in Zeitungspapier gewickelt, bei Zimmertemperatur in 2-3 Tagen nach.

Avocados wirken sich sowohl innerlich als auch äußerlich auf die Haut aus. So können Sie aus dem Fruchtfleisch auch eine angenehme Gesichtsmaske zaubern. Dafür mischen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel Quark und dem Saft einer Zitrone. Die Paste einfach nach der Gesichtsreinigung auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Schon strahlt die Haut.

AUCH AUF DEM SPEISEPLAN MACHT DIE AVOCADO EINE GUTE FIGUR

Gefüllte Avocado mit Champignons

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:
2 Avocados
1 EL Sonnenblumenkerne
je 2 Stiele Basilikum, Kerbel und Zitronenmelisse
2 EL Sprossen
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 kleine rote Paprikaschoten
10 Champignons
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Zitrone

Pro Person 230 kcal, Fett 19g.
Ca. 20 Minuten

Zubereitung

1. Avocados längs halbieren, Steine entfernen. Mit dem Löffel einen Teil des Fruchtfleisches herausschaben. Sonnenblumenkerne anrösten. Kräuter abspülen, trocken schütteln, hacken. Sprossen gut abspülen

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Pilze putzen klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Paprika und Pilze zugeben und 5-7 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Avocadofruchtfleisch würfeln und untermischen. Die Mischung in die leeren Avocadohüllen füllen und mit Sonnenblumenkernen, Kräutern und Sprossen bestreut servieren.

Avocado-Hummus-Aufstrich

ZUTATEN:
250 g gekochte Kichererbsen
2 reife Avocados
3 Esslöffel Bio-Olivenöl
2 Esslöffel Tahini (Sesammus)
3 Esslöffel Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
eine Prise Salz
Pfeffer
1 Msp. Kumin

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und mit einem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine so lange pürieren, bis die Substanz schön cremig ist. Abschmecken – fertig!

ANZEIGE

AVOcareDO

Sorten

Im Supermarkt werden Avocados das ganze Jahr über angeboten. Meist kommen sie aus Südamerika, Südmexiko, Südafrika, Israel und Spanien. Obwohl Hunderte Avocadosorten existieren, spielen in Deutschland vor allem zwei Sorten eine Rolle:
Fuerte und **Hass**. Fuerte-Avocados haben eine fast **glatte und grüne Oberfläche**. Die Hass-Variante besitzt eine **braune, genoppte Schale**. Mit zunehmender Reife wird die Schale runzelig und schwarz. Auch geschmacklich gibt es Unterschiede: Fuerte schmeckt **mild und leicht nussig**, Hass zeichnet ein **kräftigeres Aroma** aus.

SUNKISSED Moments
MAXXIMAS
Die Besteller des Labels präsentieren sich neu in stylischer Summer-Edition. Mit den **Soforthelfern des Ampoules Cure-Sortiments** lässt sich Ihre Haut auch auf Reisen stärken, beruhigen, regenerieren, straffen.
Maximale Wirkung bei minimalem Aufwand – in just a moment.
SOS
Platin Matrix
Hydra Maxx
Peeling
Peel off
Vitamin C
Night Repair

COSMETIC WORLD deckt auf!

Wir räumen mit falschen Vorstellungen auf:

6 MYTHEN ÜBER CELLULITE

MYTHOS 1

Cellulite = Zellulitis

Falsch – diese beiden Begriffe sind nicht identisch. Die Bezeichnung Zellulitis wird zwar oftmals in Frauenzeitschriften synonym verwendet, ist aber aus medizinischer Sicht irreführend. Zellulitis ist eine Erkrankung, bei der das Unterhautgewebe entzündet ist. Eine Entzündung liegt bei Cellulite jedoch nicht vor.

MYTHOS 2

Gebräunte Haut lässt Cellulite verschwinden

Kann man die lästigen Dellen wirklich durch Bräune einfach wegschummeln? Es stimmt – auf einer gebräunten Haut fallen Hautveränderungen deutlich weniger auf. Allerdings ist das ein rein optischer Effekt! Vorsicht: UV-Licht schadet der Haut enorm. Die elastischen Fasern im Bindegewebe werden zerstört. Also lieber auf übermäßiges Sonnenlicht verzichten.

MYTHOS 3

Nur kräftige Frauen bekommen Cellulite

Ohne Fettgewebe gäbe es auch keine Cellulite. Allerdings können auch sehr schlanke Frauen Cellulite haben. Viel entscheidender ist nämlich das Bindegewebe. Cellulite entsteht, weil sich das Fettgewebe durch die gitterartige Struktur aus Kollagensträngen drückt. Bei schwachem Bindegewebe ziehen diese sogenannten Septen punktuell nach unten, ein Dellenmuster bildet sich.

MYTHOS 4

Gewichtsabnahme mindert Orangenhaut

Theoretisch ja. Beim Abnehmen schwinden Wassereinlagerungen und Fettdepots, der Druck aufs Gewebe lässt nach. Ganz verschwinden werden die Dellen aber nicht – auch sehr schlanke Frauen können Cellulite haben. Kontraproduktiv sind Gewichtsschwankungen, sie belasten das Bindegewebe zusätzlich, „leiern" es quasi aus.

MYTHOS 5

Cellulite ist reine Erbsache

Mutti ist nicht immer schuld! Zwar ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Veranlagung für Dellen am Oberschenkel durchaus genetisch bedingt sein kann, aber das ist nur ein kleiner Teil im großen Cellulite-Puzzle. Vielmehr fördern Faktoren wie hormonelle Veränderungen, ungesunde Ernährung, starke Gewichtsschwankungen, Stress und ein schlechter Lebensstil unschöne Orangenhaut.

MYTHOS 6

Fettabsaugung bringt Rettung

Fettabsaugungen führen dazu, dass weniger Fettgewebe besteht. So wirkt auch die Haut an Oberschenkeln, Po oder der jeweiligen Problemzone glatter. Allerdings: Das Fett kehrt zurück. Vielleicht nicht an der gleichen Stelle, aber Fettzellen wachsen an anderen Stellen nach. Und können hier dann wieder für Cellulite sorgen.

ANZEIGE

Summertime

ROLLEN SIE SICH SCHÖN

CELLULITE STOP SET

SCHLUSS MIT DELLEN & WELLEN

In Kombination mit Sport und gezielter Ernährung ist das Straffmacher-Set in diesem Sommer der absolute Geheimtipp gegen die Zeichen der Orangenhaut. Rollen Sie Beine und Po nun auf die sanfte Tour straff.

MAXXIMAS
CORRECTIVE SKINCARE

Voilà Ihr Beauty-Komplettprogramm für strahlende Haut

ALOE VERA-PFLEGE MIT SYSTEM

Sie wünschen sich, dass Ihre Haut mehr Glanz und Ausstrahlung hat?
Sie möchten, frischer, erholter und vitaler erscheinen?
Sie würden gerne jünger aussehen und Falten reduzieren?

Doch Sie wissen nicht, welche Pflege gesunde Haut benötigt?
Gewusst wie! Entdecken Sie ein umfassendes Pflegesystem für feine und straffe Haut.

DEYNIQUE