

care

BY
REVIDERM

frühlings
edition
2018

Exklusives Mitnahme-Exemplar

Auf einen Blick

Die Must-haves in
jeder Handtasche –
für jede Situation

dossier Von Umweltgift bis Eitelkeit

Neuer Stress für die Haut

... und was dagegen hilft

**Detox leicht
gemacht**

Mit kleinen Maßnahmen
viel erreichen

Smartes Body-Tuning

Intervalltraining, Faszien-Yoga,
Mikrodermabrasion:
So werden wir bikinifit

REVIDERM



**Wirkstoffe,
die unter die
Haut gehen.**

DERMOKOSMETIK
VERTRÄGLICH
& WIRKSAM
MADE IN GERMANY

C
A
R
E



38



50

18





Clever kombiniert

Dagmar Schufla, REVIDERM-Trainerin und erfahrene Fachkosmetikerin, weiß, wie man mit der Kombination aus Mikrodermabrasion und Ultraschall beziehungsweise Body Wrapping dem Körper zu neuer Kontur verhilft. Sie verrät, worauf es ankommt und welche Effekte erzielt werden.

Variabel gestylt

Mit dem Quattro Eyeshadow von REVIDERM lassen sich im Handumdrehen zwei ganz unterschiedliche Looks kreieren: ganz natürlich für untertags und glamourös für Cocktail und Dinner. Make-up Artist Director Giovanni Fasiello zeigt, wie's funktioniert.

Genau betrachtet

Was versteht man unter der chemischen Verbindung, wie entstehen freie Radikale und welche Auswirkungen haben sie auf unsere Hautgesundheit? Kosmetologin Dr. Sabine Gütt entführt im Gespräch ins Reich der kleinen Teile.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling vermag wie kaum eine andere Jahreszeit unseren Tagesablauf, unsere Stimmung und damit unser gesamtes Leben zu verändern. Die Tage werden wieder länger, die Farben bunter und die Temperaturen angenehmer. Kein Wunder, dass es uns da nach draußen zieht und wir uns wieder wesentlich länger im Freien aufhalten.

Bei all den offensichtlichen und positiven Veränderungen, die unsere Gemüter im Frühjahr erhellen, gibt es allerdings auch unsichtbare Einflüsse, die sich nun besonders negativ auf unsere Haut auswirken. Dazu gehört nicht nur das Sonnenlicht mit seiner hautschädlichen Strahlung, sondern vor allem auch Stress sowie die Belastung durch Schadstoffe und Feinstaub. Diese Noxen führen zur Bildung freier Radikale. In unserem Dossier widmen wir uns daher dem großen Thema Radikalschutz und zeigen Ihnen, mit welchen Strategien und Produkten Sie Ihre Haut gezielt unterstützen können. Das Schlagwort lautet dabei „Antioxidantien“. Diese wirken den freien Radikalen entgegen. Besonders bewährt haben sich in diesem Zusammenhang OPC, Vitamin C sowie Vitamin E. Und am besten werden die hocheffektiven Wirkstoffe miteinander kombiniert sowie von innen und von außen aufgenommen.

Erfahren Sie darüber hinaus im Dossier, wie Sie die wärmenden Strahlen der Sonne in vollen Zügen genießen können und worauf man beim Lichtschutz achten sollte. Denn auch das Sonnenbad führt zur Bildung freier Radikale. Im Frühling steht aber nicht nur der Radikalschutz auf der Agenda, sondern oftmals auch der Wunsch, die kleinen Wintersünden loszuwerden. Die neuesten Fitnesstrends kommen einem da ganz gelegen oder auch die Mikrodermabrasion in Kombination mit Ultraschall oder Body Wrapping. Und wer lieber den Urlaub im Hotel nutzen möchte, um fit zu werden und zu entschlacken, der kann sich von unserer Relax-Strecke inspirieren lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe unserer care und natürlich einen wunderbar farbenfrohen Frühling – mit radikalem Schutz und purer Hautgesundheit.

Ihr Dominik Bauermeister
Vorstand REVIDERM AG

care

inhalt



intro

3 Editorial

6 News & stories

Was gibt's Neues in der Welt der Schönheit? Was ist die schönste Antwort auf Aprilwetter und Sommerregen? Muss Kunst ins Museum?

10 Backstage

Mittendrin in den Beauty-Vorbereitungen zur Berlinale, der REVIDERM-Einweihungsfeier des neuen Headquarters und bei weiteren schönen Make-up-Momenten

dossier

12 Neuer Stress für die Haut

Umgeben von Umweltgiften ständig steigende Ansprüche erfüllen? Haut soll's schaffen

14 Zu viel ist zu viel

Das moderne Leben konfrontiert einen mit Feinstaub, Schadstoffen, Lärm und Stress. Da tut es gut, die Bodyguards der Haut zu kennen

18 Kleine Teile – großer Ärger

Wer „Stress“ sagt und Haut liebt, denkt an freie Radikale. Dr. Sabine Gütt klärt darüber auf, wie sie entstehen, was sie bewirken und was sie Gutes für uns tun können

22 Einfach gesünder

Neun Tipps, mit denen man Noxen vorbeugen kann und die Bildung freier Radikale deutlich minimiert

24 Fünf Anti-Pollution-Strategien

Abwehren, klären, binden, neutralisieren und recyceln – so einfach geht's

26 Sunny side up: die neue Sicherheit

Passend zum Start in den Frühling gibt's Neuigkeiten in Sachen Lichtschutz

28 Spiel ohne Grenzen

Einen Blick nach Südkorea macht deutlich: Nicht jeder Beauty-Stress hat mit Umweltgiften zu tun

31 Retox statt Detox

Journalistin Marina Jagemann plädiert dafür, den Körper auch immer mal wieder mit kleinen Dosen „Gift“ zu konfrontieren





hautnah

- 32 In einem ganz neuen Licht**
Statt sich um die Bikinifigur zu sorgen, empfehlen wir einen Blick auf die Bikinifigur-Verpackung
- 34 Die Sport-Highlights 2018**
Motivationskicks, neue Trends und alles Wissenswerte, um möglichst schnell die Bikinifigur zu erreichen
- 38 Mikrodermabrasion als Teamplayer – für die maximale Body-Straffung**
So funktioniert das Beauty-Treatment im Detail
- 40 Lips to kiss**
Darauf kommt es in Sachen Lippenoptik an
- 42 Taschenkontrolle**
Was darf in den Handtaschen von REVIDERM-Hautverstehern und Prinzessin Lilly zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg auf keinen Fall fehlen?
- 44 Trend mit Tiefgang**
Tattoos erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Das steckt dahinter
- 50 Colour Whisper – get the Look**
Step by step zum perfekten Tages-Make-up oder zum glamourösen Look. Sie haben die Wahl!

relax

- 52 Tief durchatmen, bitte**
Tief und langsam durch die Nase atmen entspannt
- 54 Detox leicht gemacht**
Kleine Maßnahmen um viel zu erreichen
- 56 Einfach hin und weg**
Zwölf Hotels zum Abschalten, Abtauchen und Loslassen
- 64 Prädikat: super!**
Zwei Fachfrauen verraten, wie man Detox-Ideen aus renommierten Hotels in seinen Alltag integriert



hautversteh

- 66 Insights, People, Ansichten**
Applaus für Fachleute, die ihr Wissen gerne teilen
- 68 Wir haben es in der Hand**
Lässt sich das Ergebnis einer Beauty-OP verbessern? Ja! care zeigt, wie sehr die richtige Vor- und Nachsorge bei ästhetischen Eingriffen zählt
- 70 Geteilte Freude macht doppelt schön**
Caroline Döring vom REVIDERM skinmedics taunus liegt der persönliche Austausch am Herzen, daher entwickelte sie neue Formate für ihr Institut
- 74 Kolumne**
REVIDERM Make-up Artistic Director Giovanni Fasiello über die Kunst des Loslassens

IMPRESSUM: Herausgeber: REVIDERM AG, Robert-Bosch-Str. 7, D-82054 Sauerlach, Tel. +49 (0) 8104/8873-0, Fax +49 (0) 8104/8873-999 | **Chef vom Dienst:** Ulrike Münchenberg (REVIDERM) | **Redaktionsleitung:** Raffaella Benz (REVIDERM) | **Text:** Angelika Brodde, Giovanni Fasiello (REVIDERM), Raffaella Benz (REVIDERM), Dr. Sabine Gütt, Marina Jagemann (www.marinajagemann.com) | **Bildredaktion:** Anne Pursche (REVIDERM) | **Art-Direktion:** Anne Pursche (REVIDERM) | **Art-Direktion & Beratung:** edition-1, Claudia Hüppe (www.edition-1.de) | **Grafik:** Daniel Heller | Büro für Gestaltung (www.danielheller.de) | **Fotos:** Shutterstock.com, iStock.com | **Anzeigenleitung:** Raffaella Benz (REVIDERM) | **Lektorat:** Silke Probst | **Druck:** G. Peschke Druckerei GmbH, Taxetstraße 4, D-85599 Parsdorf | **Copyright:** REVIDERM AG, www.reviderm.com | **V.i.S.d.P.:** Dominik Bauermeister, REVIDERM AG, Robert-Bosch-Str. 7, D-82054 Sauerlach | Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildungen ähnlich.



like us!
www.facebook.de/reviderm



follow us!
@revidermofficial



share your REVIDERM moments!
#skinlovesreviderm

news & stories

FRISCH ZUSAMMENGETRAGEN: TRENDS & TIPPS AUS DER WELT VON SCHÖNHEIT, MODE UND LIFESTYLE. LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!

Diamonds are forever

Ganz neu und mit vielen Farbpigmenten für einen makellosen Teint! Der neue REVIDERM Mineral Diamond Perfector gleicht mit mineralischem Diamantstaub Hautunebenheiten optisch aus und neutralisiert Rötungen sowie Hyperpigmentierungen. Das Ergebnis: ein ebenmäßiger und wunderbar mattierter Teint.



Bei Anruf Kunst

Charlotte Specht und Mario Rueda bringen Straßenkünstler mit Menschen zusammen, die keine Ikea-Poster in ihre Wohnung hängen möchten, für eine Feier einen DJ oder eine Performance suchen. Cool für die Künstler, die so Anerkennung und Geld verdienen, cool für die Kunden, die hier abseits vom Massenmarkt echte Perlen entdecken. Mehr Infos: www.bookastreetartist.com



Matchwinner: Matcha

Für Dienstag, die sich wie Montage anfühlen: Matcha, gemahlener Grüntee, bietet von Natur aus Bioleckerbissen wie Catechin, Polyphenole und Aminosäuren, die uns Schwung geben und vom Wochenend-Ballast befreien. Ach ja, Koffein steckt auch drin. „Supermodel's Secret“ von Kissa, 30 Gramm ca. 17 Euro



Bettgeschichte

Im Möbelgeschäft fünf Minuten auf einer Matratze liegen und entscheiden, ob man ab jetzt mit ihr jede Nacht verbringen will? Leesa, ein Direktvertrieb aus den USA, macht das jetzt auch bei uns überflüssig. Die für unseren Markt in Thüringen gefertigten Hightech-Stücke darf man zu Hause ausprobieren. 100 Tage lang, ab 400 Euro, www.leesa.de

Darauf stehen wir

Stoff-„Chucks“ (so benannt nach dem Baseball-Spieler Chuck Taylor, dessen Unterschrift seit 1923 die klassischen Segeltuchschuhe von Converse ziert) sind ideale Begleiter, wenn man bequem, lässig und abwechslungsreich unterwegs sein will. Fake Fur, Camouflage, Bling Bling – es gibt in dieser Saison unendlich viele Varianten! Zum Beispiel „Hinda“ (von Replay, ca. 100 Euro)



3 Fragen an

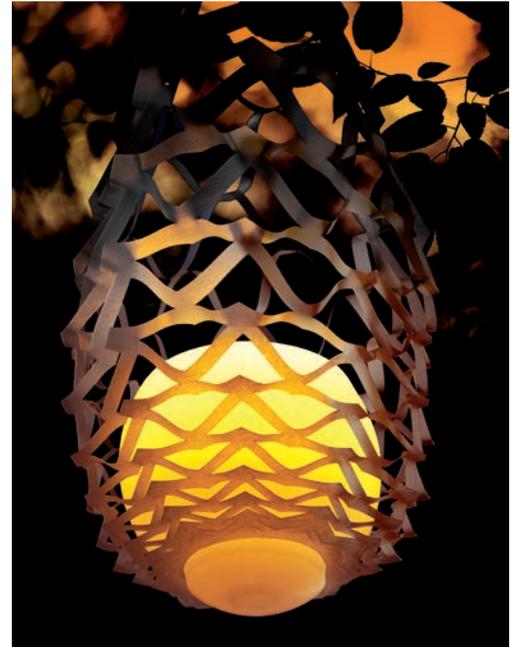


... Achim Sam,
Ökotropologe
und Autor von
„Deutschlank“
(19,99 Euro,
ZS Verlag)

Noch ein Diätbuch. Was ist das Neue daran? *Es gibt unendlich viele Diäten, aber sie wirken nur kurz und nicht bei jedem. Wir zeigen ganz einfach, wie man sich für seinen Stoffwechsellyp am besten ernährt.*

Ist dafür ein Bluttest nötig? *Nein, es reicht ein Selbsttest.*

Mal ehrlich: Sie sehen supersportlich aus. Was wissen Sie von Figurproblemen? *Ich habe nicht immer so ausgesehen wie jetzt. Als Teenager hatte ich mit vielen Pfunden zu kämpfen. Ich weiß, wovon ich rede.*



Das leuchtet ein

Die Baumkerze „Alto“ (Engels Kerzen, 25 Euro) ist mit dem Designpreis 2018 ausgezeichnet worden. Magisches Kerzenlicht mit poetischer Kraft trifft auf Sicherheitstechnik wie einen Brennstopp und einen schwer entflammaren Kokon: Wir finden, die Jury des Designpreises hat eine gute Wahl getroffen. Begründung der Jury: Kerzenlicht hat für sich allein genommen bereits eine magische Ausstrahlung; in Form der toll gestalteten Baumkerze aber wird das Licht Teil einer einzigartigen Installation von poetischer Kraft.

Alles klar!

Das kommt ab jetzt auf jeden Ausflug mit: Das neue REVIDERM invisible sun oil spray SPF 50 schützt perfekt vor UV- und Infrarot-Strahlung und freien Radikalen. Die leichte, ölige Textur zieht schnell ein und ist selbst bei hypersensibler, zu Mallorca-Akne und Allergien neigender Haut ausgezeichnet verträglich.



news & stories



Made in Berlin

Lockerer Schrauben auf Nimmerwiedersehen sagen – wär das was? Die Tüftler von ic! berlin haben Brillen entwickelt, deren Gelenke ohne Schrauben auskommen – zum Beispiel Cancan (Bild oben links, um 340 Euro). Vor Ort handgefertigt, sind die Kunststücke aus jeder Perspektive ein Highlight – und ganz schön angesagt. Brad Pitt, Madonna und Morgan Freeman zählen zu den Fans.



Einfach mehr

Die Rezeptur der REVIDERM OPC cream forte wurde optimiert. Die beliebte Creme ist nun noch geschmeidiger, zieht besonders gut ein und enthält jetzt den doppelten Anteil an den Antioxidantien OPC, Vitamin C und Vitamin E. Dank der Veränderung des Konservierungsmittelsystems ist sie zudem noch hautverträglicher. Weil sie keinen Lichtschutz enthält, darf sie rund um die Uhr benutzt werden.

Spanische Spaßpakete

Kann man genug Täschen, Mäppchen, Etais haben? Nein, nein, nein. Zum Glück gibt es die fröhlichen Canvas-Taschen von Wouf, die Tropenfrüchte ins Bad bringen, Laptops als Musikkassetten verkleiden und Stifte im Terrazzo-lookalike-Tuch verstauen. Kultur-taschen ab etwa 30 Euro, z. B. über Westwing



Neue Formel:
mit verbessertem Radikalschutz

Kunst aus Kunststoff

Polymethylmethacrylat wird vor allem für Zahnersatz genutzt. Wie schön der Kunststoff sein kann, beweist „I Shine“ (ca. 120 Euro), eine Vase des italienischen Designers Eugeni Quitllet. Wer Plastik mit neuen Augen betrachten will, schaut sich auf www.kartell.com an, was Quitllet und Kollegen wie Philippe Starck aus dem Material zaubern.



BEAUTY MIT IQ

KENNT MAN DIE RICHTIGEN KANÄLE, BIETET DER ONLINEHIT INSTAGRAM AUCH IN SACHEN BEAUTY ERHEBLICH MEHR ALS IMMER GLEICHE SELFIE-POSEN. DREI GUTE ADRESSEN

FÜR HAUTVERSTEHER
REVIDERM-Pflege, Looks, Events und neue Trends. Sich inspirieren lassen und Neues entdecken. Oder direkt selbst etwas Schönes posten, unter Verwendung des Hashtags #skinloves-reviderm – das ist ausdrücklich gewünscht!
revidermofficial@Instagram

FÜR TRENDJÄGER
Karen Yeung, US-Amerikanerin mit koreanischen Wurzeln, macht ihren 500.000 Abonnenten vor, was hip ist. Sternestaub auf Sommersprossen etwa. Pril-Blumen auf der Wange. Und im Übrigen beweist sie, dass es mehr als eine Selfie-Pose gibt. Lust auf mehr?
iamkareno@Instagram

FÜR FORTGESCHRITTENE
Linda Rodin, 69, Grande Dame der New Yorker Upper Class, feiert knallroten Lippenstift für jedes Alter, Schlaghosen und ihren Pudel Winks. Fünf Minuten auf ihrem Account, und man hat gute Laune. Ehrenwort.
lindaandwinks@Instagram



Rein – und raus!

Nach dem Aprilwetter kommt der Sommerregen. Was uns nicht stört. Wir machen beim jüngsten Revival des Trenchcoats mit und sind für frische Brisen und Schauer gewappnet. Links: Kölner Luxus von IVI Collection, ca. 570 Euro; oben: Baumwoll-Poly-Mix von Orsay, ca. 50 Euro; unten rechts: Baumwoll-Twill mit Stickerei von Hallhuber, ca. 180 Euro

Expedition ins Bierreich

Schöne Herausforderung für alle, die weder Cupcakes noch Brot backen mögen, aber Lust auf „Homemade“ haben: Bier brauen. Jan Brücklmeier, Ingenieur für Brauwesen, erklärt wie's geht. („Bier Brauen“, Ulmer, 49,90 Euro). Sein Credo: Bier brauen kann jeder. Na dann: Prost!



backstage



Stardust and Illusion

Ausdrucksstark und intensiv blickt Künstlerin Kimberlee in die Kamera. Geschminkt und fotografiert wurde sie von Visagist Manuel Jacob. Zum Einsatz kam dabei natürlich das REVIDERM skincare-inspired make-up. Et voilà: Glitzernd und unwirklich anziehend präsentiert sich das Model gleich in dreifacher Ausführung.

Foto: Manuel Jacob | Make-up: Manuel Jacob



Artist at work

REVIDERM Make-up Artistic Director Giovanni Fasiello setzt bei seinen Make-up-Tutorials gerne auf verführerisch volle Lippen. Beim anschließenden gemeinsamen Black-and-White-Shoot mit Manuel Jacob, stechen diese und die edlen Smokey Eyes des Models besonders hervor.

Foto: Manuel Jacob | Make-up: Giovanni Fasiello



Keep smiling

Auf der Einweihungsfeier des neuen REVIDERM-Headquarters feiert Visagist und Fotograf Manuel Jacob sichtlich den neuen REVIDERM-Markenauftritt. Gut gelaunt und immer mit einem Lächeln auf den Lippen, tauschte er sich mit den Gästen und den internationalen Partnern aus. Ein Foto auf dem REVIDERM-Grey-Carpet darf da nicht fehlen.

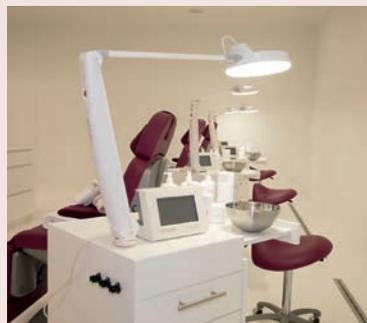


Team spirit

Passend zum neuen REVIDERM-Markenauftritt wurde auch die Corporate Fashion angepasst. Im edlen Grau erschien das gesamte Außendienst-Team auf der Einweihungsfeier – ein echter Hingucker vor weißen oder berryfarbenen Wänden.

REVIDERM inside

Bei der Einweihungsfeier der neuen Firmenzentrale durften die Gäste auch die neuen Räumlichkeiten der REVIDERM AG besuchen. In Kleingruppen ging es durch das neue Labor, den skinmedics Showroom, das „Alpenbistro“ sowie die neuen Schulungsräume. Da bekam man als Hautexperte direkt Lust, ein Seminar in der Academy zu besuchen.



Bitte nehmen Sie Platz! Die REVIDERM academy Räume sind ansprechend und funktional



Das neue Labor mutet so edel wie eine Live-Cooking-Station an

Vorgeschmack gefällig? Das „Alpenbistro“ bietet einen Ort für Austausch und Begegnung



Die neue REVIDERM-Welt im skinmedics Showroom entdecken



Berlin calling

Für das Berlinale-Event von BVLGARI ließ sich REVIDERM-Markenbotschafterin Prinzessin Lilly zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg gebührend stylen. Top-Visagistin Renata Traupe setzte für den strahlend schönen Look nicht nur das REVIDERM skincare-inspired make-up ein, sondern sorgte zuvor mit der richtigen Pflege für einen ebenmäßigen Teint.

Like a 1930s movie star

Passend zur feinen Seidenbluse und zum Plisseerock wurde für das Berlinale-Event ein ganz dezentes Make-up gewählt. Mit einer Kombination aus REVIDERM Mineral Duo Eyeshadow Cleopatra und Marilyn wurden die Augen mit Rose Gold und Champagne hervorgehoben, die Lippen mit dem Mineral Lacquer Gloss Misty Rosewood sowie einem Hauch von Smooth Magenta geschminkt.



Simply impressed

Da braucht es nur ein Wort. „Wow!“ – und schon wird klar, wie begeistert Prinzessin Lilly zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg vom neuen REVIDERM-Markenauftritt ist. Das überdimensional große „R“ bietet sich natürlich hervorragend an, um den Moment für die Ewigkeit festzuhalten. Und das am besten zusammen mit Make-up Artistic Director Giovanni Fasiello und REVIDERM-Vorstand Dominik Bauermeister.

dos
sier

Neuer Stress für die Haut

Immer länger immer
besser aussehen – trotz
Faktoren wie Feinstaub
oder schädlichem Licht
aus Monitoren. Das
moderne Leben verlangt
unserer Haut ganz schön
viel ab



So richtig leicht hatte es unser Grenzorgan nie. Im Laufe der menschlichen Entstehungsgeschichte musste die Haut lernen, nicht nur mit UV-Licht, sondern auch mit Bakterien, Pilzen, Parasiten und allen möglichen anderen Unannehmlichkeiten fertigzuwerden – was sie auch geschafft hat. Auf unser heutiges Leben konnte die Evolution sie aber nicht vorbereiten. Wenn schädliche Moleküle aus Feinstaub in sie eindringen, der Organismus unter Lichtverschmutzung leidet oder mit Chemikalien getränkte Stoffe auf ihr liegen, dann versagt ihr Abwehrsystem.

Zum Glück sind wir in Sachen Haut nicht wehrlos. Wissenschaftler haben neue Wirkstoffe und Methoden gefunden, um die Haut vor dem Stress des dritten Jahrtausends zu schützen. Was der Haut konkret zu schaffen macht und wo neue Therapien ansetzen, erfahren Sie ab S. 14. Im

Interview mit Dr. Sabine Gütt geht es ab S. 18 um jene Handlanger, die auf Zellebene für Stress sorgen: freie Radikale. Wie man seinen Alltag ganz einfach detoxen kann (wovon nicht nur die Haut profitiert!), folgt auf S. 22. Ab S. 24 geht es dafür wieder nur um sie: Wir erklären die fünf wichtigsten kosmetischen Anti-Pollution-Strategien. Neue Erkenntnisse über UV- und Infrarotstrahlen sowie über die Grenzen gesunden Lichtschutzes sind Thema auf S. 26. Ab S. 28 geht es dann um selbst gemachten Stress. In keinem Land der Erde wird gegenwärtig so ein Hype um Aussehen und Hautpflege gemacht wie in Südkorea. Ein Ausflug in eine Welt, in der man Produkte so lange in die Haut klopft, bis die Finger lahm werden. Zur Erholung lädt S. 31 dazu ein, fünf ruhig einmal gerade sein zu lassen. Ein bisschen Stress ist nämlich ganz gesund, besagt eine neue Anti-Aging-Theorie.



Zu viel ist zu viel

In den letzten Jahrzehnten haben sich Umweltprobleme entwickelt, die auch der Haut zu schaffen machen. Zum Beispiel Licht- und Lärmverschmutzung, Feinstaubbelastung und die zuletzt viel diskutierten Stickoxide. Wir sagen, wie wir die Haut schützen können

Zum Beispiel die Lichtverschmutzung. Richtig gelesen. Künstliches Licht hat negative Auswirkungen auf Umwelt und Haut. Auf den ersten Blick eine tolle Errungenschaft – von der Straßenleuchte bis zum erleuchteten Spiegel im Bad –, ermöglicht künstliches Licht praktisch einen 24-Stunden-Tag. Lichtsmog zerstört aber die Dunkelheit der Nacht und irritiert dadurch Ökosysteme. Beobachtet und untersucht wird das Phänomen unter anderem von Wissenschaftlern des Deutschen GeoForschungsZentrums (GFZ) in Potsdam.

Kein Lichtblick für die Haut

Die Folge: Nicht nur nachtaktive Vögel und Insekten werden in ihrem Rhythmus oder bei der Orientierung gestört. Auch tagaktive Lebewesen – wie der Mensch – leiden unter den zu hellen Nächten, weil sie sich nicht mehr richtig regenerieren können. Unser Körper braucht die Dunkelheit der Nacht, um das Hormon Melatonin zu bilden, das eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheiten und freien Radikalen spielt. Und die sind einer der größten Feinde der Haut.

Nach neuesten Erkenntnissen ist auch das sogenannte Blue Light schädlich. Das blaue Licht – oder auch HEV (High Energy Visible Light) – ist ein Teil des normalen Tageslichts, bestrahlt uns aber eigentlich im Dauermodus über die LED-Beleuchtung im Laptop, im TV-Screen, übers Handy und übers Tablet. Wie der Dermatologe Dr. Felix Bertram auf einer Pressekonferenz verriet, dringt Bluelight fast so tief in die Haut ein wie schädliche UVA-Strahlen. Und wozu das dann bei zu hoher Strahlendosis führt, kann man an dem verstärkten Auftreten von Pigmentflecken, Rötungen, schuppigen Stellen und Falten sehen, so der Experte.

Foto: SFO CRACHO/Shutterstock.com

Neben der Lichtverschmutzung ist unsere Haut aber leider auch noch anderen Gefahren ausgesetzt – Feinstaub aus Abgasen von Autos und Flugzeugen, der die Atemwege schädigt und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Wie stark sich die Luftverschmutzung auf die Haut auswirkt, belegt eine Studie, die in der „Smog City“ (also in Mexiko City) durchgeführt wurde. Das Ergebnis: Der Smog, der wie eine dichte Glocke über der Stadt liegt, verletzt die schützende Hautbarriere. Feinstaub erzeugt freie Radikale, die unsere Zellen angreifen. Die Haut verliert an Regenerationskraft, ihre Regulationsmechanismen werden reduziert. Auch hier die Folge: trockene Haut, fahler Teint, Rötungen und Pigmentstörungen. Hinzu kommt, dass infolge der verletzten Hautbarriere Schadstoffe leichter eindringen und das Gewebe schädigen. Bestehende Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzeme und sogar Akne können sich verschlimmern. Unsere Haut würde sich auch liebend gern vor dem zu hohen Anteil an Ozonmolekülen und Stickoxiden in der Luft verstecken, denn durch sie wird ihr Lipidfilm zerstört. Den braucht sie dringend, um sich vor Reizungen und Allergien zu schützen.

Stress hat Tiefenwirkung

Zum Thema „Changing Environment“ gehört aber nicht nur die Umweltverschmutzung, sondern auch der Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen und damit neuer Lebensumstände, denen wir uns anpassen müssen: Man soll im Job perfekt funktionieren, ständig per E-Mail oder Handy erreichbar sein, selbstbewusst und optimistisch auftreten und auch noch fit sein und gut aussehen – das stresst. Bei einer Forsa-Umfrage von 2017 gaben 46 Prozent der Befragten an, dass ihr Job Stress bei ihnen auslöst, 43 Prozent fühlen sich von den eigenen Ansprüchen und denen ihrer Mitmenschen gestresst, jeder Dritte gerät durch die Termine in der Freizeit unter Druck.



Auch der ständige Lärm, dem man überall und ständig ausgesetzt ist – von der Kaufhausmusik bis zum Baustellen-Sound – löst im Körper umgehend die Ausschüttung von Stresshormonen aus. Und Psychodermatologen warnen schon lange: Stress geht unter die Haut. Er fördert die Produktion von Cortisol, das die Bewegung der Hautzellen verlangsamt. Sie brauchen länger, um an der Hautoberfläche anzukommen, und schuppen erst später ab. Mit der Zeit besteht die Hautoberfläche dann immer mehr aus toten Zellen – der Teint wirkt müde und fahl. Außerdem hindert das Cortisol die Haut daran, Wasser zu speichern, sodass sie schneller austrocknet. Die Ölproduktion dagegen wird angekurbelt, was leider bedeutet: Poren verstopfen, Mitesser und Pickel entstehen. Aber es geht noch weiter: Die ständige Hektik führt dazu, dass sogar die DNA-Reparatur unserer Haut behindert wird und freigesetzte Histamine Nesselausschlag, Herpes, Schuppenflechten und Ekzeme auslösen.

Und schließlich das Thema Sonne: Die Haut mag Sonne, weil das UV-Licht dem Körper das Signal gibt: „Produziere bitte Vitamin D!“ Darüber freuen sich die Knochen, weil es ihnen hilft, gesund und stabil zu bleiben. Außerdem schützt das Vitamin die Seele vor Depressionen. Die Haut will aber nicht zu viel mit der Sonne zu tun haben, weil eine zu lange Partnerschaft sie schädigt, alt aussehen lässt und primär die kurzwelligen UVB-Strahlen im schlimmsten Fall Hautkrebs induzieren.

Bodyguards für den Teint

Den ziemlich erfolgreichen Vermittler zwischen Sonne und Haut hat lange die Ozonschicht gespielt, die in etwa 15 bis 50 Kilometern Höhe über uns wacht und viele UV- und UVA-Strahlen abfängt. Durch die zunehmende Luftverschmutzung ist die Ozonschicht inzwischen stark verdünnt, weshalb uns UV-Licht sozusagen viel ungefilterter erreicht. Nicht nur die Haut reagiert, wenn sie zu viele Sonnenstrahlen abbekommt, sondern der ganze Körper: Das Abwehrsystem wird heruntergefahren und Viren, Bakterien und freie Radikale können durch offene Türen und Fenster in unseren Körper spazieren.

Was tun? Nach so vielen „bad news“ lautet die positive Nachricht: Wir können unsere Haut schützen! Beim Thema Sonne kennen sich inzwischen viele aus und wissen, wie wichtig Lichtschutzprodukte sind. Relativ neu sind die Erkenntnisse über die Auswirkungen von Infrarotlicht (siehe dazu auch Seite 26). Was den Anti-Pollution-Schutz angeht, so sollten die Themen Hautreinigung, Feuchtigkeit und Antioxidantien ganz oben auf der Pflgeliste stehen. Die Lebensaufgabe von Antioxidantien ist es, freie Radikale auszuschalten, die es auf

Wunder-Wirkstoff Moringsamen-Extrakt

In zahlreichen REVIDERM Pflegeprodukten ist das Schadstoffe abblockende „Super-Ingredient“ enthalten. Zum Beispiel in der gentle cleansing milk, dem gentle ph balancer oder auch der skin protection mask.





unsere Zellwände abgesehen haben. Zu wenig davon und die Zellen sind dem Angriff freier Radikale hilflos ausgeliefert. Die beste Gegenstrategie lautet: den Körper mit ausreichend Antioxidantien versorgen. Diese finden sich in Form von OPC, Vitamin C oder Vitamin E in Pflegeprodukten wie zum Beispiel der REVIDERM OPC cream oder auch in Schönheitskonzepten von innen. REVIDERM bietet dazu das Nahrungsergänzungsmittel nutricosmetics OPC age control, das die Haut mit wertvollen Mikronährstoffen versorgt.

Aber auch die tägliche Hautreinigung sollte ernst genommen und immer mit einem Gesichtstoner abgeschlossen werden. Und am besten Produkte verwenden, die Anti-Pollution-Wirkstoffe enthalten. In diesem Zusammenhang hat sich Moringasamen-Extrakt einen Namen gemacht. Der Wirkstoff verhindert mit einer Art Lotuseffekt die Anlagerung von Molekülen auf Oberflächen und schirmt damit Schadstoffe wie Feinstaub von der Haut ab.

” —————
Unsere Haut zeigt bei Feinstaubbelastung vermehrt Anzeichen von Alterung.
————— “

Univ.-Prof. Dr. med. Jean Krutmann



5

Anti-Pollution-Strategien

Das Thema Anti-Pollution wurde 2017 von den Beauty-Redaktionen rauf und runter gespielt. Fleißig wurden neue Hautpflegeprodukte vorgestellt und es wurde resümiert, wie man sich am besten gegen die steigende Umweltbelastung schützen kann.

Die Antwort: Viele Wege führen nach Rom – das heißt zur perfekt geschützten Haut. Guter Hautschutz hört nämlich nicht beim Auftragen eines Blockers auf. Die Haut kann auch gezielt unterstützt werden, um Schadstoffbelastungen besser zu verkraften. Für care Grund genug, eine Übersicht zusammenzustellen.

1

Abwehren

Die klassischen Blocker zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Haut vor Feinstaubpartikeln abschirmen. Dieser Lotuseffekt kann beispielsweise auch durch den Moringasamen-Extrakt erzielt werden. Die REVIDERM skin protection mask setzt genau auf diesen Extrakt und bietet damit das ideale Schutzschild gegen urbane Umweltbelastung. Hyaluronsäure sorgt on top für eine aufpolsternde Wirkung von Linien und Fältchen.



2

Klären und reinigen

Mit speziellen Reinigungsprodukten zur Klärung der Haut kann man gezielt Schmutzpartikel und Schadstoffe entfernen und parallel das schützende acide Milieu der Haut wiederherstellen. Der Samenextrakt aus dem Moringabaum, den man auch für die Klärung von verschmutztem Trinkwasser verwendet, hat sich in diesem Zusammenhang einen Namen gemacht – zum Beispiel enthalten im REVIDERM gentle pH balancer. Das milde, entzündungshemmende Tonic mit Anti-Pollution-Effekt klärt besonders sanft und wirkungsvoll. Es bringt den pH-Wert der Haut ins Gleichgewicht, wirkt präventiv gegen Entzündungen und Irritationen.





important to know

Wer denkt, dass nur auf stark befahrenen Straßen oder in der Nähe von Industrieanlagen Schadstoffbelastung droht, der irrt. Auch in Räumen sind wir Feinstaub ausgesetzt, zum Beispiel durch Laserdrucker. Anti-Pollution ist daher nicht nur ein Thema für Personen, die sich viel im Freien aufhalten, sondern auch für Büroangestellte.

3

Binden und anhaften

Dass wir tagtäglich mit Schadstoffen in Berührung kommen, können wir kaum vermeiden. Aber wir müssen sie nicht auf unserer Haut verweilen oder womöglich in sie eindringen lassen. Sogenannte Chelatbildner werden eingesetzt, um metallische Verbindungen daran zu hindern, Unfug in der Haut zu treiben. Zusätzlich können Heilkreide und Erden wie adsorbierende Tonerde partikuläre Schadstoffe an sich binden und für eine befreite Hautoberfläche sorgen. Die REVIDERM

enzyme peeling paste kombiniert direkt zwei Vorteile miteinander: Sie trägt als porenverfeinernde Peeling-Maske Verhornungen sanft und gleichmäßig ab, und Kaolin bindet darüber hinaus Schadstoffe. Der Effekt: Die Haut erscheint sichtbar ausgeglichen und darüber hinaus samtweich.



4

Neutralisieren

Als wichtigste Gegenspieler freier Radikale wurden bereits Antioxidantien vorgestellt (siehe Interview S. 18–21). Beim Einsatz dieser klassischen Radikalfänger ist es besonders wichtig, dass in der Haut ein sogenanntes „antioxidatives Netzwerk“ aufgebaut wird. Dieses schützende Netzwerk ist nur dann wirksam, wenn:

- die Antioxidantien in ausreichend hoher Konzentration täglich zugeführt werden
- die Antioxidantien besonders potent und damit leistungsstark sind
- die Antioxidantien in der kosmetischen Formulierung stabil bleiben
- die Antioxidantien möglichst über einen langen Zeitraum (viele Stunden) in der Haut wirksam sind

Zum Neutralisieren der Elektronenräuber bedarf es somit eines Produktes, das reichlich gefüllt mit Antioxidantien ist, wie zum Beispiel REVIDERM OPC active concentrate. Bestens geeignet zum Neutralisieren von Toxinen ist auch das REVIDERM recharge day fluid. Mit Toxless-Komplex schützt es aktiv vor Umweltbelastungen und vorzeitiger Hautalterung. Ein hocheffizientes Hightech-Peptid festigt und strafft on top noch das Bindegewebe und glättet Fältchen.



5

Recyclen

An sich kennt man Recycling nur von der Mülltrennung, doch auch in Sachen Hautpflege kann man auf die Strategie setzen. Hierbei kommen Wirkstoffe zum Einsatz, die den Mülleimer der Zelle und das zelluläre Recyclingsystem – sogenannte Proteasome – aktivieren, zum Beispiel Avocado Proteine. In der REVIDERM rapid transfer cream kommen genau diese Proteine zum Einsatz. Bereits geschädigte Zellen werden eliminiert. Eigene Repairmechanismen der Haut unterstützt. Das hochwertige Perilla-Öl versorgt die Haut mit Mineralien, Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren.



Detox Control – für eine klare und frische Ausstrahlung

Im praktischen Set wird auf drei bewährte REVIDERM-Masken gesetzt: Die skin protection mask sorgt für das Abwehren von Schadstoffen, die enzyme peeling paste für das Binden der Feststoffpartikel und die repair mask für das Ausleiten von Toxinen. So kann man geschützt und befreit in den Frühling starten.





Sunny side up: die neue Sicherheit

UVA- und UVB-Strahlen stressen die Hautzellen – das ist lange bekannt. Neuer ist die Entdeckung der Gefahren durch Infrarotstrahlen. Wie wichtig zusätzlicher Schutz ist und was es sonst noch zu beachten gibt, erfahren Sie hier

Let the sun shine! Nach dem langen Winter wollen wir nur eins: die ersten Sonnenstrahlen genießen. Aber Achtung! Die UV-Strahlung im Frühling wird oft unterschätzt. Dabei leidet die Haut ohne Schutz schon bei den ersten Sonnenstrahlen. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass – bedingt durch die dünner werdende Ozonschicht – die Sonnenintensität im April genauso hoch ist wie im August. Außerdem ist die Haut vieler Menschen im Frühling kaum pigmentiert und muss sich erst langsam an die Herausforderungen des Sonnenlichts gewöhnen. Der richtige UV-Schutz sollte also schon jetzt zur Alltagsroutine gehören.

Die perfekte Kombi:

Das REVIDERM sun care & after sun, bestehend aus dem solar skin shield SPF 30 (120 ml) und der after solar repair (120 ml), bietet Schutz und Pflege. Auch für kurze Zeit als Miniaturen-Set erhältlich.



Foto: iStock.com/swissmedvision

UV-Strahlen machen alt

Leider, ja! Die im Sonnenlicht enthaltenen UVA-Strahlen gelten als einer der Hauptverursacher beim Thema Hautalterung. Sie dringen besonders tief in die Haut, und zwar bis in die Fibroblasten-reiche Dermis, wo Kollagen und Elastin produziert werden, und schädigen dort die Zellen. UVB-Strahlen sind kurzweilig aber im wahrsten Sinne des Wortes brandgefährlich, denn sie verursachen Sonnenbrand und sind mitverantwortlich für die Entstehung von Hautkrebs.

Hautfeind Infrarot

Infrarotstrahlen bilden mit 52 Prozent den größten Teil des Sonnenspektrums und haben mit 750 bis 1400 Nanometern eine viel größere Wellenlänge als UVA- und UVB-Strahlen. Die Infrarot-Strahlen dringen daher noch tiefer in die Hautschichten ein und verursachen freie Radikale, die die Zellen schädigen. Es gibt bisher allerdings noch kein einzelnes Molekül, das Infrarotstrahlen komplett absorbieren kann. Deshalb ist ein intelligenter Wirkstoffkomplex so wichtig. In den Lichtschutzprodukten von REVIDERM steckt neben dem UVA- und UVB-Breitbandfilter daher auch eine innovative Infrarot-Technologie sowie ein intelligenter Radikalschutz. Ein spezieller Anti-Aging-Protector schützt die kollagenen Fasern und bewahrt die Haut damit vor Elastizitätsverlust und vorzeitiger Faltenbildung.

Mallorca-Akne adé

Wer unter Sonnenallergie mit lästigen Quaddeln und Juckreiz leidet, sollte seine Haut nur ganz langsam an die Sonne gewöhnen und emulgatorfreie Sonnenprodukte mit integriertem antioxidativem Zellschutz benutzen, wie zum Beispiel das REVIDERM solar skin shield SPF 30. Oft hilft es auch, bei der normalen Pflege auf fettfreie Gele ohne Parfum umzusteigen. Außerdem empfehlenswert ist es, zwei bis drei Wochen vor dem Urlaub die Abwehrkraft der Haut zu stärken. Das gelingt durch die Einnahme von Kalziumtabletten und Nutricosmetics wie OPC age control von REVIDERM. Das Nahrungsergänzungsmittel hilft, die Schäden durch freie Radikale zu minimieren, und sorgt für eine gleichmäßige Hautpigmentierung.

Sonnenschutz auch im Büro

UV-Strahlen wirken auch durch Fensterglas. Die UVA-Strahlen werden zwar abgeschwächt, können die Scheibe aber durchdringen. Deswegen bei Sonnenschein im Auto oder im Büro Lichtschutz auftragen. Sehr praktisch ist das on top skin shield SPF 10 von REVIDERM. Die superleichte Textur legt sich wie ein transparenter Film über die Tagespflege oder das Make-up. Enthält Breitbandfilter, Infrarottechnologie und Radikalschutz und ist sogar für hypersensible Haut geeignet.



Immer das Passende parat

Egal, ob im Büro, beim Städtetrip oder am Strand, mit den Lichtschutzprodukten von REVIDERM ist man immer perfekt geschützt. Die Produkte sind nicht nur stylish und optisch ein Hingucker, sondern beugen mit intelligenter Infrarottechnologie auch noch gezielt der Hautalterung vor.



facts

Wieso gezielter UV-Schutz der beste ist

Dr. Sabine Gütt, Cosmetic Consultant und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der REVIDERM AG, rät dazu, den Sonnen- bzw. Lichtschutz den Lebensumständen anzupassen. „Blocken wir bei normaler, gesunder Haut täglich die Einstrahlung von Licht mit standardmäßig hohen Lichtschutzfaktoren, so hemmen wir zum Beispiel die Vitamin-D-Synthese, die zu 70–90 Prozent über die Haut erfolgt“, so die Expertin. Zielführender ist es daher, im Bedarfsfall einen zusätzlichen Lichtschutz zu applizieren, zum Beispiel in Form von „On Top“-Produkten. Solch einen On-Top-Schutz bietet das REVIDERM on top skin shield SPF 10. Mit Infrarottechnologie und Radikalschutz bildet es einen Schutzfilm, der lichtbedingten Haut- und Zellschäden vorbeugt.

haut
nah

In einem ganz neuen Licht

Die Frühjahrs-
sonne bringt
zum Vorschein,
was die Winter-
mäntel verborgen
haben. Doch gegen
kleine Pölsterchen
und auch Tätowierun-
gen kann man aktiv
etwas machen.
Versprochen



Wir wissen ja nicht, wie's Ihnen geht, aber bei uns in der care-Redaktion rollen alle die Augen, wenn das Thema Bikinifigur angeschnitten wird. „Female Empowerment“ hin oder her: Auf den Moment, irgendwann im Frühjahr in einer Umkleidekabine auf den blassen und dank Weihnachtssternen und Ostereiern gut genährten Körper zu schauen, könnten wir alle verzichten. Wie so oft liegt eine machbare, realistische und hautgesunde Lösung in dermocosmetischen Maßnahmen. Die REVIDERM-Königsdisziplin Mikrodermabrasion ist einer der großen Trends für den Body, erklärt Dagmar Schufra, Trainer national bei REVIDERM, im Interview ab S. 38. Natürlich hilft auch kluger Sport, die Proportionen ins rechte Maß zu rücken. Die neuesten Trends locken ab S. 34 selbst eingeschworene Fitnessmuffel vom Sofa. Und nicht nur unserem Körper sondern auch unseren Lippen sollten wir im Frühjahr Be-

achtung schenken. Die Pflege- und Colour-Produkte ab S. 40 bieten sich auch ideal für unterwegs an. Das ein oder andere Produkt findet sich auch in der Handtasche der REVIDERM Experten wieder – wie unsere Taschenkontrolle verrät (S. 42).

Zwei ganz andere Themen drehen sich ums Thema Farbe. Kurzärmelige Shirts bringen die Tattoos ans Licht, die immer mehr Deutsche tragen. Neue Erkenntnisse zu deren Sicherheit, Tipps und auch zu den Grenzen und Möglichkeiten der Tattoorentfernung finden Sie ab S. 44. Ganz unbesorgt kann man den Farbtipp von Giovanni Fasiello folgen: Der REVIDERM Make-up Artistic Director erklärt ab S. 50 step by step, wie raffiniert man den neuen Look Colour Whisper schminken kann.

**Fit im
Trend**

Die Sport- Highlights 2018

**Mit Spaß in Form
kommen: was uns
heute in Bewegung
hält, unsere Muskeln
herausfordert und
zum Traumbody führt**

HIIT

Der weltweite Chartstürmer in den Studios führt auch für 2018 die Trendliste an – so die Aussage des Amerikanischen College für Sportmedizin (ACSM). HIIT steht für „High-Intensity Interval Training“ und geht so: Sprinten als intensive Belastung und Gehen als aktive Pause. Die kurzen, harten Trainingseinheiten lösen einen Nachbrenneffekt aus, der noch am Abend auf der Couch

beim Netflix-Schauen Fett verbrennt. Denn der Körper repariert als Folge der Belastung die gereizten Muskeln und bildet so neue Muskelmasse. Ein HIIT-Workout umfasst nur 15 bis 30 Minuten pro Session und sollte zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Bereits nach zwei Wochen sind erste Erfolge sichtbar. HIIT steigert den Grundumsatz – also die Energiemenge, die wir auch ganz ohne Bewegung verbrauchen – und optimiert Blutzucker, Insulinhaushalt und Blutfette.



– also die Energiemenge, die wir auch ganz ohne Bewegung verbrauchen – und optimiert Blutzucker, Insulinhaushalt und Blutfette.

Gemeint sind damit Fitnesstracker, kleine Geräte, die sich wie eine Uhr ums Armgelenk schnallen lassen – oder aber auch per Clip an den Schnürsenkel. Immer kleiner

Wearables

werden sie und technisch immer versierter noch dazu. Die kleinen Helfer wissen genau, wie das persönliche Sportprogramm aussieht. Zum Beispiel beim Joggen: Gemessen werden können je nach Gerät nicht nur Strecke und Dauer, sondern auch Tempo, Puls, Stresslevel, Kalorienverbrauch und selbst Körperfett- und Muskelanteil. Meist werden die Daten via Bluetooth ans Handy oder den Rechner weitergeleitet und lassen sich über Apps und Programme auswerten. Wie ein Personal Trainer meldet sich mancher Tracker und macht sanften Druck. Heute zu wenig bewegt? Lauf doch schnell noch eine Runde.

Geräte zum Beispiel: „Misfit Shine 2“, ca. 70 Euro, www.misfit.com/go; „TomTom Touch“, ca. 110 Euro, www.tomtom.com/123 oder „Garmin Vivomove HR“, ca. 200 Euro, www.garmin.com.



Fotos: iStock.com/jacoblund, iStock.com/Todor Tsvetkov



Fit zu werden, muss nicht kompliziert sein. Workouts mit dem eigenen Körpergewicht sind ideal für alle, die viel unterwegs sind. Die Übungen kann man praktisch überall durchführen. Der Trend, mit dem eignen Körpergewicht zu trainieren, wird aber auch in vielen Studios unterrichtet. Das funktionale Training ist die ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauer. Zu den Übungen gehören Klassiker wie Squats (Kniebeugen), Liegestütze oder Ausfallschritt. Zehn Minuten Bodyweight-Übungen täglich können effektiver sein als so manches 60-Minuten-Programm im Studio.

Bodyweight



Klar wissen wir: Regelmäßige Bewegung beugt vielen Krankheiten vor. Das Sport in bestimmten Fällen sogar gegen akute Beschwerden hilft, ist weniger bekannt. Eine Studie an Hunderttausenden Patienten zeigt, dass Bewegung sogar Medikamente überflüssig machen kann. Kein Wunder also, das immer mehr Medical-Fitness-Center aus dem Boden schießen. Trainingskonzepte sind sowohl präventiv als auch konkret zur Unterstützung bei Krankheiten wie Burn-out, Bluthochdruck, Diabetes oder Rückenproblemen konzipiert. Manche Leistungen werden sogar von den Krankenkassen übernommen.

Medical Fitness

Faszien Yoga

Wer sich nicht bewegt, verklebt. Hinter diesem Motto steht die Erkenntnis, dass nicht nur Muskeln unseren Körper in Form halten, sondern auch das Netz aus Bindegewebe, die Faszien. Bei Stress ziehen sich die Faszien zusammen und bei Dauerbelastung verkleben sie. Werden die Faszien trainiert, sind sie wahre Bodyshaper. Inzwischen gibt es aber nicht nur das klassische Faszien-Training, sondern auch Faszien-Yoga. Dabei wird nicht mit Muskelpartien, sondern Faszienbahnen gearbeitet, also mit einer speziellen Dehntechnik. Man verharrt nicht so lange in den Yoga-Positionen wie etwa beim Hatha-Yoga, sondern ist viel mehr in Bewegung. Der Körper wird geschmeidig, Rückenschmerzen verschwinden.



Eine schöne Optik hört nicht unterhalb des Kinns auf. Was eigentlich als Treatment für das Gesicht entwickelt wurde, wird inzwischen auch für den Body genutzt. Ein Überblick

Bodyforming ist das neue Lifting



Die Zeit hinterlässt nicht nur im Gesicht ihre Spuren. Auch die Haut am Körper verändert sich. Das hat unterschiedliche Ursachen. Das Bindegewebe verliert an Spannkraft, woran unter anderem oxidativer Stress beteiligt ist. Es sind speziell zwei Schichten in der Haut betroffen: die Hautoberfläche und die elastischen Fasern in der Tiefe. In den elastischen Fasern der Lederhaut führt der Stress zum Abbau von Kollagen und Elastin, die Haut verliert an Elastizität.

Botox macht schlank

Was ursprünglich nur gegen Zornesfalten genutzt wurde, kommt jetzt immer häufiger bei Body-Treatments zum Einsatz, zum Beispiel für die Verschlankeung der Waden und Oberarme. „Die Waden lassen sich verschlanken, wenn man gezielt einzelne Stränge des Wadenmuskels blockiert. Dadurch kann man den Umfang der Waden um bis zu vier Zentimeter reduzieren“, erklärt der Dermatologe Dr. Darius Alamouti. Das Gleiche gilt für zu kräftig geratene Oberarme – durch die Injektionen werden die Muskeln schlanker, ohne den Bewegungsablauf einzuschränken. Das funktioniert vor allem bei jungen Frauen, bei älteren Frauen führt der Volumenverlust am Oberarm zu einem unschönen Überschuss der verbleibenden Haut. „Botox wird in Zukunft sicher für immer mehr Körperbehandlungen genutzt, zum Beispiel auch für die Verschlankeung der Halsregion oder des Rückens“, so Dr. Alamouti.

Filler für straffe Arme

Auch Filler werden inzwischen zur Körperformung genutzt. Wie auch beim Dekolleté ist die Haut an der Innenseite der Arme besonders zart und dünn, es gibt wenig Unterhautfettgewebe, Falten werden besonders deutlich sichtbar. „Neigt die Innenhaut der Oberarme zu Knitterfalten, kann eine flächige Unterspritzung mit speziellen Fillern vorgenommen werden“, erklärt die Dermatologin Dr. Birgit Buxmeyer von der Rosenpark Klinik. Sogar Skinbooster haben es zum Einsatz im Körperbereich gebracht. Sie werden bei oberflächlichen Knitterfältchen eingesetzt.



Fotos: iStock.com/gilaxia, iStock.com/spukkatato



Dekolleté in Hochform mit Ulthera

Und schließlich Ulthera. Das Gerät wurde ursprünglich als sanfte Alternative zum Facelift entwickelt. Gebündelter Ultraschall soll die Haut straffen und die Kollagenproduktion in tiefen Hautschichten ankurbeln. „Die Weiterentwicklung, das sogenannte Advanced-Ultherapy-Verfahren, wird inzwischen immer häufiger auch für die Körperoptimierung genutzt, vor allem im Dekolleté-Bereich“, berichtet Dr. Stefan Duve vom Haut- und Laserzentrum an der Oper.

Zu Hause zur Bikinifigur

Für eine definierte Körpersilhouette sorgt das REVIDERM body styler set. Bestehend aus drei Highlight-Produkten, die sich optimal ergänzen und für optimale Resultate sorgen.



REVIDERM body styler lifting spray: Ein Triple-Lifting-Komplex stärkt das kollagene Netzwerk, fördert die Verzahnung der Hautschichten. Das Wirkstoffkonzentrat steigert die Elastizität und verbessert die Hautstruktur.

REVIDERM body styler slimming fluid: Das Spezialfluid aktiviert den Fettstoffwechsel, baut überschüssige Fetteinlagerungen ab und festigt das Gewebe. Die einzigartige Anti-Glycation Formel AGF verhindert die Verzuckerung und hält das Gewebe jugendlich elastisch.

REVIDERM body firming gel: Das aktivierende Körpergel strafft, fördert den Fettstoffwechsel und regt die Durchblutung an.

Körpertreatment im Kosmetikinstitut

Wer nicht gleich zum Beauty-Doc gehen möchte, wird auch im REVIDERM-Kosmetikinstitut in Sachen Shaping fündig.

Das Body Wrapping kann als Straffungsbehandlung dazu beitragen, dass die Mikrozirkulation der Zellen angeregt wird sowie der Abtransport von Stoffwechselprodukten.

Der Ablauf:

1. Zunächst wird das REVIDERM body firming gel auf die Problemzonen am Körper aufgetragen, es folgt die REVIDERM repair mask zur Durchblutungsförderung.
2. Im nächsten Step genießen Sie eine fünfminütige Massage.
3. Nun folgt das eigentliche Wrapping: Die zuvor mit dem REVIDERM firming concentrate getränkten und im Kühlschrank kalt gestellten Bandagen werden um Bauch, Beine und/oder Po gewickelt. Die Einwirkzeit beträgt etwa 40 Minuten – das Angenehme dabei: Man döst auf einer Liege und ist in ein Tuch und zumeist auch in eine Decke wohligh warm eingehüllt.
4. Nach dem Wrapping werden die Bandagen abgenommen und die Überreste der Maske entfernt.
5. Es folgt die Wirkstoffversorgung mit dem REVIDERM body styler lifting spray sowie dem body styler slimming fluid.
6. Abgerundet wird die Behandlung mit der REVIDERM body nutri rich care, die die Haut verwöhnt und pflegt.

Hinweis: Optimale Shaping-Ergebnisse werden mit 4–6 Anwendungen im Abstand von max. 14 Tagen erzielt.

Das Ergebnis:

Die Silhouette wirkt straff und glatt. Das Treatment eignet sich ideal bei erschlafftem Bindegewebe und als Prä-Treatment bei einer geplanten Liposuktion.

Mikrodermabrasion als Teamplayer für die maximale Body- Straffung

Im Kampf gegen die fiesen Fettpölsterchen muss es nicht immer gleich die Liposuktion sein, bereits eine Mikrodermabrasion (MDA) kann wirkungsvolle Impulse setzen und für ein neues Körpergefühl sorgen. care hat bei der REVIDERM-Trainerin und erfahrenen Fachkosmetikerin Dagmar Schufla nachgefragt und sich über das Beauty-Treatment erkundigt

Wie darf ich mir eine Behandlung mit dem REVIDERM SkinPeeler am Körper vorstellen? Normalerweise wird die Mikrodermabrasion doch verstärkt im Gesicht eingesetzt, oder?

DS: Ganz klassisch kennt man natürlich den Einsatz der Mikrodermabrasion im Face-Bereich, um verhorntes Zellmaterial abzutragen und Regenerationsprozesse in der Haut zu aktivieren. Doch auch am Körper kann die Abrasion mittels Mikrokristallen tolle Ergebnisse erzielen. Denn genauso wie im Gesicht werden Hautschüppchen entfernt, aber vor allem auch noch der Zellstoffwechsel an den Problemzonen gezielt angeregt. Dabei geht die Fachkosmetikerin mit dem Mikrodermabrasionsaufsatz mehrmals über den entsprechenden Körperbereich und setzt damit die gewünschten Impulse.

Für welche Hautbilder eignet sich die MDA am Körper besonders gut?

DS: Sie ist ideal geeignet bei starken Überverhornungen – wie zum Beispiel an den Oberarmen – oder bei unebenem Hautrelief. Gerne wird sie auch am Rücken bei stärkeren Hautunreinheiten an-

gewandt. Und natürlich kommt die Behandlung auch bei erschlafften elastischen Hautbildern zum Einsatz. Letztendlich lässt sich das Treatment für alle Hautareale nutzen, die an einer Unterversorgung und geringen Durchblutung des Gewebes leiden. Und auch vor einer Liposuktion bereitet die MDA die Haut perfekt auf den ästhetischen Eingriff vor.

Welche Effekte lassen sich nach einer MDA am Körper beobachten?

DS: Schon nach der ersten Behandlung spürt man die deutlich verfeinerte Hautoberflächenstruktur. Für die gewünsch-

te Bikinifigur empfehle ich aber sechs bis acht Behandlungen, und diese am besten wöchentlich. Zumeist setze ich aber auch auf Kombinationsanwendungen, da diese die besten Straffungseffekte erzielen. So wird oftmals die MDA mit einem Ultraschall-Treatment ergänzt. Im Körperbereich nutzen wir 1-MHz-Ultraschall, der dank der starken Massage des Gewebes zusätzlich zur Festigung beiträgt. Auch die Lymphe kann dadurch angeregt werden, und eingelagertes wird abtransportiert. Und das Schöne: Nach der Abrasion ist die Haut perfekt aufnahmebereit für nachfolgende Wirkstoffe.

Gibt es neben der Kombination mit Ultraschall auch noch weitere Kombinationsmöglichkeiten?

DS: Ja, auch das Body Wrapping wird sehr gerne mit der MDA beziehungsweise mit MDA und Ultraschall eingesetzt. Dabei werden Wrapping-Bandagen in REVIDERM firming concentrate eingelegt und in den Kühlschrank gestellt. Im ersten Schritt werden die Problemzonen mit der REVIDERM repair mask stark durchblutet und erhitzt, anschließend



werden die kalten Bandagen herumgewickelt. Dieser Heiß-kalt-Mix regt die Mikrozirkulation der Zellen an, die Silhouette wirkt straff und glatt. Hier sollte dann pro Woche ein Termin für die Kombination Mikrodermabrasion und Ultraschall und ein gesonderter Termin für das Body Wrapping angesetzt werden, so lassen sich Top-Straffungs-Ergebnisse erzielen.

Sie sprachen von Wirkstoffen. Welche werden anschließend aufgetragen?

DS: Das kommt auf den gewünschten Effekt an. Wenn Straffung im Fokus liegt, eignen sich natürlich am besten die zwei body styler Produkte REVIDERM body styler lifting spray und body styler slimming fluid. Das straffende und festigende Körperspray stärkt das kollagene Netzwerk, steigert die Elastizität und verbessert die Hautstruktur. Das Spezialfluid aktiviert den Fettstoffwechsel, baut überschüssige Fetteinlagerungen ab und gleicht das Erscheinungsbild aus. Möchte man hingegen Unreinheiten bekämpfen, verwende ich das REVIDERM AHA gel. Das spezielle Fruchtsäure-Gel mit exfolierender und antibakterieller Wirkung löst starke Verhornungen, entfernt Unreinheiten und selbst tief sitzende, besonders hartnäckige Mitesser. Diese Produkte können natürlich auch zu Hause wunderbar weiter verwendet werden und sorgen somit für langanhaltende Ergebnisse. Ergänzend kann zum Beispiel auch das REVIDERM body

styler detox bath den Säure-Basen-Haushalt optimieren. Damit unterstützt es den Abtransport von Schadstoffen, regt den Energiestoffwechsel der Zellen an und festigt die Hautstruktur.

Sollte man sich in irgendeiner Weise auf die Mikrodermabrasions-Behandlung vorbereiten?

DS: Es ist hilfreich, wenn man seinen Körper bereits im Vorfeld von überschüssigem Zellmaterial befreit. Das REVIDERM smoothing double peel eignet sich dafür sehr gut. Das cremige Peeling mit Zweifach-Wirkung löst bereits abgestorbene Hornzellen und gibt so der Haut den Impuls, sich zu erneuern. Dieses Peeling könnte man zweimal in der Woche vor der Behandlung durchführen.

Klingt toll. Aber eine Frage noch: Ist die Mikrodermabrasion am Körper eigentlich schmerzhaft?

DS: Nein, überhaupt nicht. Zum einen ist die REVIDERM-Mikrodermabrasion von Haus aus ein sehr schonendes Intensiv-Peeling, das selbst im empfindlichen Gesicht als sehr angenehm wahrgenommen wird, zum anderen ist die Haut am Körper deutlich widerstandsfähiger. Insofern merkt man gar nichts von dem Peeling und kann sich nur an den positiven Ergebnissen erfreuen.



Gewinnspiel

BODY-TURBOS zu gewinnen!

Sichern Sie sich ein Paket mit drei hochwertigen Body-Styling-Produkten im Wert von 160 Euro.

Im speziell zusammengestellten REVIDERM body styler set enthalten: body styler detox bath, body styler lifting spray und body styler slimming fluid.

Beantworten Sie dazu einfach die folgenden zwei Fragen und senden Sie Ihre Lösung an die E-Mail-Adresse: gewinnspiel@reviderm.com

1. Welche Formel verhindert im REVIDERM body styler lifting spray und slimming fluid die Verzuckerung und hält das Gewebe junglich elastisch?
2. Von welchem Kosmetikinstitut haben Sie care erhalten?

Teilnahmeberechtigt sind Personen, die wohnhaft in der Bundesrepublik Deutschland, Österreich, Italien oder der Schweiz sind und das 18. Lebensjahr vollendet haben. Mitarbeiter des Magazins care sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmechluss: 30.06.2018



Zur Person – Dagmar Schufra

Die staatlich geprüfte Kosmetikerin gehört seit 2012 zum REVIDERM-Team. Sie begann als Area Trainer und stieg so begeistert ins Thema Schulung ein, dass sie schon 2013 zur Seminarleiterin wurde. Seit Anfang 2017 sorgt Dagmar Schufra mit viel Sachkenntnis und Begeisterung für die REVIDERM-Anwendungen und einer großen persönlichen Euphorie als Trainer national für volle Schulungsräume.





lips to kiss

Schöne, volle Lippen – Inbegriff von Weiblichkeit, Zeichen von Gesundheit und Eins-a-Flirtfaktor. Aber wie genau soll der perfekte Mund aussehen? Und: Wie verschönert man Lippen?

Natürliches Ideal

Die Kardinalfrage zu diesem Thema lautet: Wie groß sollten die Lippen einer Frau idealerweise sein? Diesem Thema haben sich Schönheitschirurgen aus den USA in einer aktuellen Studie gewidmet. Es wurde untersucht, ob Fülle und Größe der Lippen als Merkmale für schöne Lippen ausschlaggebend sind. Dazu haben die Ärzte Probanden Bilder von Lippen gezeigt, die mittels Bildbearbeitung vergrößert und verkleinert wurden. Ein interessantes Ergebnis: Sind die Lippen zu üppig, wird das eher mit Ablehnung bewertet. Aufgespritzte Schlauchboot-Lippen sind also so „in“ wie Schulterpolster oder Miniplie. Ein Plädoyer für natürlich schöne Lippen!

SOS-Tipps von REVIDERM Make-up Artistic Director Giovanni Fasiello

Am besten eine hyaluronhaltige Pflege auftragen. Die Hyaluronsäure sorgt dafür, dass die Haut von Feuchtigkeit durchflutet wird und die mehrfache Menge davon speichern kann. Der REVIDERM lip perfection plumper bietet sich dafür perfekt an. Und dann: Peeling! Das funktioniert entweder mit einem Gesichtspeeling oder einer weichen (!) Zahnbürste in Verbindung mit einer ganz leichten Massage. Auch das kurbelt die Durchblutung an und lässt dadurch die Lippen voller wirken.

Statt Filler: Laser für schöne Lippen

Schöne Lippen stehen auf der Wunschliste beim Beauty-Doc ganz weit oben. Damit sie nicht künstlich aufgespritzt aussehen, hat der Dermatologe Dr. Darius Alamouti jetzt ein neues Verfahren mit dem CO₂-Laser entwickelt. Dazu wird die gewünschte Lippenform mit einer speziellen Linienzeichnung bearbeitet und in einer oder mehreren Sitzungen unter lokaler Betäubung gelasert. Die Anzahl der Behandlungen hängt vom Bindegewebe des Patienten ab. Die Haut kann sich bis zu drei Millimeter zusammenziehen, je nachdem, ob der Effekt größer oder kleiner ausfallen soll. Die Downtime beträgt etwa eine Woche. Rötungen sind bis zu sechs Wochen sichtbar, lassen sich aber leicht überschminken. Das Ergebnis ist dauerhaft. Kosten circa 800 Euro.

Gute Pflege braucht kluge Produkte

Lippen besitzen weder Schweiß- noch Talgdrüsen. Deshalb können sie nicht schwitzen, also keinen Wärmeausgleich betreiben, und auch kein Eigenfett produzieren, das sie vor Kälte und Hitze schützt und geschmeidig hält. Vor allem trockene Lippen brauchen deshalb regelmäßig einen Lippenbalsam, der viel Feuchtigkeit enthält – wie der Essential Lip Balm von REVIDERM. Spezialprodukte helfen außerdem, die Lippentextur zu verbessern, Lippenfältchen aufzufüllen und die Kontur zu glätten. Reine Fettstifte schaffen keine echte Pflege, sie können die Lippen allenfalls vor Kälte schützen.

Plumping deluxe

Beim REVIDERM lip perfection plumper verleiht der Plumping-Komplex den Lippen mehr Fülle, festigt die Kollagenstruktur und optimiert die natürliche Kontur. Hyaluronsäure erhöht die Feuchtigkeitsbindung und polstert die Haut auf.

Gleich doppelt im Einsatz

Das REVIDERM eye & lip improve restrukturiert und festigt nicht nur die Lippenpartie, sondern kann auch ideal für die Augenpartie angewendet werden.

Pflege und ein Hauch von Farbe

Möchte man seine Lippen nicht nur pflegen, sondern sie auch mit sanften Farbnuancen verschönern, bietet sich das REVIDERM care & colour Set an: der REVIDERM Essential Lip Balm, kombiniert mit dem gewünschten Farbton des Mineral Boost Lipstick.



Allround Genies:

1. REVIDERM lip perfection plumper
2. REVIDERM eye & lip improve
3. REVIDERM care & colour Set aus Essential Lip Balm und Mineral Boost Lipstick

Taschen- kontrolle

Als Markenbotschafterin war Prinzessin Lilly zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg natürlich Ehrengast auf der großen Einweihungsfeier der neuen REVIDERM-Firmenzentrale in Sauerlach. care nutzte die Gelegenheit, einen Blick in ihre Handtasche zu werfen. Und nicht nur der Inhalt ihrer Clutch, sondern auch die Shopper weiterer Hautexpertinnen wurde unter die Lupe genommen. Praktisch. Passend. Pflegend. So könnte man die Handbag-Must-haves zusammenfassen.



Allzweck-It-Piece: Smartphone

Klar, dass auch das Handy in der Handtasche nicht fehlen darf. Von der Prinzessin wird es vor allem für Fotos und Videos genutzt. So kann sie stets all ihre Fans an den schönsten Momenten teilhaben lassen.



2

Sofort mattiert

Der REVIDERM Mineral Perfector lässt Rötungen oder müde Hauttöne im Nu verschwinden. Perfekt für ein schnelles Touch-up.

1

Immer zur Hand

Für ein bezauberndes Lächeln setzt die Prinzessin auf den REVIDERM Mineral Lacquer Gloss. In der Farbe Sandy Blush wirkt er besonders dezent und edel. Zwei in eins: Mit Hyaluronsäure und Lecithin schützt er nicht nur vor trockenen Lippen, sondern schenkt auch noch Volumen.

Ein Blick in die Handtasche von Dr. Sabine Gütt, Cosmetic Consultant und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der REVIDERM AG

Für alle Eventualitäten stets gewappnet. Daher hat die Produktexpertin auch immer ein Lichtschutzprodukt in ihrem Shopper.



Augenschmaus
Beim Thema Lichtschutz denkt Frau Dr. Gütt auch an ihre Augen. Daher immer zur Hand: Sunglasses. Stylish und wichtig zugleich.

1



REVIDERM on top skin shield SPF 10
Die transparente Sonnenpflege mit Licht- und Infrarotschutz ist flexibel und bei Bedarf anzuwenden. Besonders praktisch, um die Haut vor den ersten Sonnenstrahlen im Frühling zu schützen.

2



3

Hautglanz ade!
Besonders hochwertig dank Diamond Dust: Der REVIDERM Mineral Shine Stopper mattiert und spendet zugleich Feuchtigkeit.



REVIDERM calming silver spray
Mit antibakteriell wirkendem Mikro-Silber beruhigt das SOS-Spray sofort und sorgt für ein komfortables Hautgefühl.

1



Die Handbag-Must-haves von Konstanze Kratzig, Director Customer Service, Education & Training REVIDERM AG
Die Hautpflegeexpertin hat nicht nur Make-up-Produkte in der Handtasche griffbereit, sondern auch immer ein SOS-Spray.



2

Vertrauen ist gut ...
... Kontrolle ist besser: der kleine Schminkspiegel als kleines Helferlein für unterwegs.

3



Erfrischend gepflegt
Der REVIDERM Essential Lip Balm verwöhnt die Lippen nicht nur mit Sonnenblumenöl und Sheabutter, Menthol sorgt on top für eine angenehme Frische und mehr Volumen.



REVIDERM Make-up Artistic Director Giovanni Fasiello hat die Steps skizziert, in denen sich der neue REVIDERM-Look Colour Whisper dezent für untermittags (linke Seite) oder glamourös für abends (rechte Seite) schminken lässt

Colour Whisper



Step 1

Nachdem die Foundation als Basis für den Look auf das Gesicht aufgetragen wurde, werden die Augen vorbereitet. Als Primer dient eine dünne Schicht Bright Up Minerals auf dem gesamten Augenlid. Dadurch kann der Lidschatten gleichmäßiger verteilt werden und hält besser. Mit dem Soft Blending Brush unterhalb der Augenbraue die Nuance Old Rosé aus dem Eyeshadow Quattro auftragen und danach den Ton Violet Grey für die Lidfalte nutzen.



Step 2

Auf das bewegliche Lid bis zur Lidfalte nochmals eine dünne Schicht Bright Up Minerals geben. Anschließend den kräftigen Ton Champagne Rose mit dem Eyeshadow Brush auftupen und verteilen. Um den Look raffinierter und interessanter zu gestalten, diesen Farbton zusätzlich am inneren Augenwinkel entlang der Nasenwand applizieren.



Step 3

Das Augen-Make-up mit Mascara und Eyeliner finalisieren. Je nach Wunsch lässt sich der Lidstrich mit dem Hypnotic Liner seidig glänzend oder mit dem High Performance Kajal matt gestalten. Letzteren mit dem Contouring Brush applizieren.



Step 4

Zunächst Essential Lip Balm für die nötige Pflege und schönes Volumen auf die Lippen auftragen. Mit dem High Performance Lipliner Light Orchid Rose die Lippen konturieren. Abschließend den Mineral Boost Lipstick Light Raspberry Kiss auftragen und mit einem Hauch Reshape Blusher in der Nuance Charming Pink die vordere Wangenpartie zart betonen.

Beauty-Tools für den dezenten Colour Whisper Look



REVIDERM Hypnotic Liner Black (1), Mineral Boost Lipstick Light Raspberry Kiss (2), Mineral Quattro Eyeshadow Smokey Rose (3), Reshape Blusher Charming Pink (4)

Perfektes Beauty-Tool für ganz unterschiedliche Styling-Anlässe: REVIDERM Quattro Eyeshadow Smokey Rose. Mit vier Nuancen variabel einsetzbar – für softe oder effektvolle Looks – und besonders praktisch für die Handtasche.



get the look



Step 1

Als Primer eine dünne Schicht Bright Up Minerals auf die Augenlider auftragen. Mit dem Soft Blending Brush die Nuance Black aus dem Mineral Quattro Eyeshadow oberhalb der Lidfalte applizieren. Wichtig: Die Foundation erst nach Fertigstellung des Augen-Make-ups auftragen, so stellt man sicher, dass dunkle Pigmente überdeckt werden, die eventuell beim Auftragen auf die Wangenpartie fallen.



Step 2

Auf das bisher noch ausgesparte bewegliche Augenlid erneut eine dünne Schicht Bright Up Minerals auftragen. Anschließend mit dem Eyeshadow Brush den Farbton Violet Grey aus dem Quattro Eyeshadow auftupfen und einen fließenden Übergang in das Schwarz schaffen. Für einen besonders ausdrucksstarken Look kann dieser Schritt auch am unteren Auge entlang des Wimpernkranzes wiederholt werden.



Step 3

Eine feine Linie entlang des Wimpernkranzes mit dem Hypnotic Liner Black rundet den verführerischen Look ab. Dann noch intensiv die Wimpern tuschen und besondere Highlights setzen. Ideal eignet sich dafür der Highlighter aus dem REVIDERM Reshape Blusher Peach Party. Diesen unterhalb des Augenbrauenbogens und im inneren Augenwinkel sowie in der mittleren Partie des beweglichen Lides auftragen. Komplettiert wird das Augen-Make-up mit dem Styling der Augenbrauen. Dazu den passenden Brow Perfector verwenden.



Step 4

Es folgt das Auftragen der Foundation und im nächsten Schritt das Lippen-Make-up. Dazu die Lippe mit dem High Performance Lipliner Sunset Red konturieren. Als Pflegebasis kann zuvor noch der REVIDERM Essential Lip Balm eingesetzt werden. Er macht die Lippen nicht nur geschmeidig und zart, sondern sorgt auch noch für mehr Volumen. Zum Abschluss den Mineral Boost Lipstick Love My Rouge Lips auftragen und die Wangenknochen mit einem Hauch Reshape Blusher Peach Party hervorheben. Dazu die Partie unterhalb der Wangenknochen leicht schattieren.

„
Der REVIDERM Look Colour Whisper ist supervariabel. Natürlich und zart für untermittags, intensiv ausdrucksstark für ein Dinner – beides ist gut machbar.
 “

Giovanni Fasiello



re
lax

Tief durch- atmen, bitte

Der Winter steckt uns
noch in den Knochen,
doch bis zum Sommer
sind es noch Monate.
Eigentlich der ideale
Moment für eine gesunde
Auszeit, oder?



Wie oft haben Sie in letzter Zeit auf die Frage „Wie geht’s denn so?“ als Antwort „Ach, hab ganz schön viel Stress ...“ gehört – oder geantwortet? Stress ist die Geißel der Neuzeit und um Stress abzubauen, hat jeder sein persönliches Rezept. Eine schlichte, aber immens effiziente Antwort auf zu viel Druck ist die richtige Atmung. Fachärzte für Psychosomatik schwören auf Einatmen durch die Nase, zumindest solange man nicht gerade auf dem Laufband oder Rad schnauft – also in Ruhemomenten. Die Nasenatmung reinigt, befeuchtet und erwärmt die Luft, weil durch die Schmalstellung der Nase die Atmung verlangsamt und verlängert wird. Das fördert die Zwerchfellatmung, was zu mehr Durchblutung von Lunge, Herz und Hirn führt.

Wenn’s ganz hoch hergeht, wird die Ausatmung über die Lippenbremse empfohlen. Dabei lässt man den Atem durch die leicht geschlossenen Lippen so langsam wie möglich ausströmen, was unser Nervensystem in den Relaxmodus bringt.

Mehr einfache Tipps, wie Sie im Alltag den Stress minimieren und Ihrem Körper wirklich etwas Gutes tun können, finden Sie ab S. 54. Zwölf tolle Adressen für größere Auszeiten sind ab S. 56 zusammengestellt, und ab S. 64 berichten zwei Wellnessprofis, was man aus dem Fünf-Sterne-Spa in den persönlichen Alltag mitnimmt.



Einfach hin und weg

Diese zwölf Detox- und Wellnesshotels sorgen für neue Energie. Hier kann man medizinische Treatments buchen, gemeinsam fasten – oder einfach die Seele baumeln lassen



Verzicht mit Niveau!

In der SHA Wellness Clinic oberhalb der Bucht von Albir wird unter ärztlicher Aufsicht entgiftet, gefastet und entspannt. Mit individuellen Zielen wie Detox, Gewichtsreduktion, Anti-Stress oder auch Anti-Tabak strebt der Gast hier, unterstützt durch Akupunktur, Shiatsu, Meditation, ein Heer von Ärzten, Personal Trainern und, und, und, nach einem besseren Ich. Im Zentrum: die makrobiotische Diät. Fleisch, Eier, Milch, Zucker, Kaffee und Alkohol sind tabu, aber für alle nicht ganz so harten Hardliner gibt es eine Speisekarte mit Fisch, Fleisch und Weinen. Die sagenhafte Aussicht aufs Mittelmeer genießt man nicht nur im Daybed am Pool, sondern auch im verglasten Restaurant. PS: Wie es sich anfühlt, hier auf höchstem Niveau Entsagung zu üben, können Sie auf S. 64 nachlesen.

SHA Wellness Clinic

Carrer del Verderol 5 · 03581 L'Albir, Alacant · Spanien

Tel. 0034 966 811199 · www.shawellnessclinic.com

Deluxe-Suiten ab 310 Euro



Sich verwöhnen lassen

Das familiengeführte Hotel Bodenmaiser Hof hat sich bereits 2015 einen Namen gemacht. Ausgezeichnet mit der „Wellness Aphrodite“ verbindet das Hotel Tradition und modernes Design. Die Gäste freuen sich über den 1000 Quadratmeter großen Wellness- und Aquagarten, der sich mit vier Pools über drei Ebenen erstreckt. Outdoor kann man im Feng-Shui-Naturbadeweiher abtauchen oder im Wellnessgarten flanieren. Die ausgezeichnete Spitzenküche rundet saisonal, nachhaltig und regional das Verwöhnfeeling ab. Genießen kann man sie im klassisch-gemütlichen Wintergarten-Restaurant, im neuen, edlen Rundai-Wirt oder auf der Sonnenterrasse. Hier findet jeder ganz bestimmt seinen Lieblingsplatz.

Hotel Bodenmaiser Hof

Inh. W. Geiger e.K.

Rißlochweg 4 · D-94249 Bodenmais

Tel. 0049 9924 9540 · www.bodenmaiser-hof.de

Preis pro Person/DZ ab 93 Euro





Entspannung hoch 7

Der Name SIEBEN ist Programm: Mit den sieben Bausteinen – bestehend aus Leben, Gesundheit, Seele, Essen, Natur, Schlaf und Erholung – wird im 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA DAS SIEBEN die Basis für einen erholsamen Urlaub gelegt. Die Gesundheitspakete des SiebenMed, wie zum Beispiel das Rückentraining beim RückenVIT, beinhalten Beratungsgespräche, physiotherapeutische Intensivbetreuung und auch Heilmassagen. Coaches und Therapeuten tragen zum Wohlbefinden bei. Ganz ohne Unterstützung kann man aber auch einfach den Wellnessbereich und den 316 Quadratmeter großen Pool genießen oder die abwechslungsreiche und gesunde Küche.

DAS SIEBEN

Kurstraße 14 · A-6323 Bad Häring · Österreich

Tel. 0043 5332 20 800 · www.das-sieben.com

Preis pro Person/DZ ab 109 Euro inkl. Halbpension

Neustart mit nachhaltiger Wirkung

Das Gesundheitszentrum Park Igls liegt auf einem Sonnenplateau oberhalb von Innsbruck, inmitten der österreichischen Alpen. Der Fokus des Mayr-Zentrums liegt auf schonender Ernährung und genussvollem Fasten. Ganz nach dem Motto „Du bist, was du isst“ werden biologische und regionale Lebensmittel verwendet und es wird auf eine basische Ernährung geachtet. Erlesene Kräuter und Gewürze ersetzen so zum Beispiel ein Übermaß an Kochsalz, Vitalstoffe bleiben dank schonender Zubereitung erhalten. Abgerundet wird der Aufenthalt mit kosmetischen REVIDERM-Behandlungen und individuell abgestimmten und medizinisch-orientierten Bewegungsprogrammen. Als Pionier der modernen Mayr-Medizin zielen alle Behandlungen darauf ab, körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu erreichen und zu erhalten. Und das am besten weit über den eigentlichen Hotelaufenthalt hinaus.

Gesundheitszentrum Park Igls

Igler Straße 51 · A-6080 Innsbruck-Igls · Österreich

Tel. 0043 512 377305 · www.park-igls.at

Preis pro Person/DZ ab 148 Euro exkl. medizinischer Pakete



relax

Wellness und Weitblick



Natürlichkeit und Wohlbefinden werden im 4* Superior Juffing Hotel & Spa großgeschrieben. Idyllisch mitten im Grünen gelegen, wird dem Gast ein Rundum-Wohlfühl-Programm für Körper, Geist und Seele geboten. Die Zimmer und Suiten sind neu, modern und für einen erholsamen Rückzug bestens geeignet. Der Blick auf das Kaisergebirge ist eines von vielen Highlights im Panoramarestaurant mit raumhohen Fenstern. Unter besonderer Berücksichtigung regionaler Produkte setzt Küchenchef Ernst Spreitzer nachweisbare Akzente für höchste Küchenqualität und regionalen Genuss. Entspannen und loslassen kann man in der großzügigen Pool- und Saunalandschaft oder beim Schmökern in der exklusiven Spa-Bibliothek – ein echter Traum für alle Lesefans.



Juffing Hotel & Spa
Hinterthiersee Nr. 79 · A-6335 Thiersee · Österreich
Preis pro Person ab 116 Euro



Die Heilkraft des Fastens

Das private medizinische Institut „Die Schrothkur“ bietet den perfekten Ort für ein umfassendes Gesundheitsprogramm. Selbstredend im Zentrum: die eigentliche Schrothkur. Das Hauptziel dieser Kur ist eine gründliche Reinigung des Körpers von Stoffwechsellrückständen, Cholesterin, Harnsäure und vielem mehr. Mit dem Resultat: direkt Kilos verlieren und in weiterer Folge chronischen Krankheiten erfolgreich begegnen. Während des Aufenthalts kann man sich an Ritualen wie dem abendlichen Beisammensitzen am offenen Kamin oder der Verkostung des naturbelassenen Schrothweins erfreuen und den Tag in angenehmer Runde Revue passieren lassen. Der Hotelaufenthalt ist nicht nur im Rahmen einer Schrothkur möglich, sondern kann auch als „Wellness mit vegetarischer Kost“ gebucht werden.



Die Schrothkur GmbH
Johann Schroth Weg 136 · A-9821 Obervellach · Österreich
Tel. 0043 4782 2043 · www.schrothkur.at
Gesundheitswoche pro Person ab 1.320 Euro



Ayurveda pur, aber europäisch

„Tirol meets India“ – so lautet das Motto der Familie Mauracher, die mit ihrem Hotel, dem Ayurveda Resort Sonnhof, als Pioniere des europäischen Ayurvedas gelten. Fernöstliche Lehren, angepasst an die europäischen Bedürfnisse und Lebensweisen, in Verbindung mit neuer Medizin werden hier auf 900 Meter Seehöhe am Hochplateau des Tiroler Thierseetals praktiziert. Aufbauend auf den drei Säulen „ayurvedische Ernährung“, „Diagnose & Behandlung“ und „Yoga & Spiritualität“ wird für jeden Gast individuell ein Kur- und Ernährungsprogramm erstellt, um nicht nur die Symptome zu lindern, sondern auch die Ursache der Beschwerden zu finden und zu behandeln und somit wieder zur inneren Balance zurückzufinden. Die nachhaltigen regionalen Produkte bezieht das Hotel dabei vom Lindhof, dem eigenen Bauernhof.

Ayurveda Resort Sonnhof
Hinterthiersee 16 · A-6335 Thiersee, Tirol
Österreich · Tel. 0043 5376 5502
www.sonnhof-ayurveda.at
Preis pro Person/DZ ab 140 Euro



Entspannung ganz ohne Elektrosmog

Das Brenners Park-Hotel & Spa in Baden-Baden ist ein glamouröses Fünf-Sterne-Grandhotel und bietet Exklusivität und Annehmlichkeiten auf höchstem Niveau. Diese spiegeln sich zum Beispiel in der individuellen Einrichtung, der Ausstattung mit Antiquitäten und den eleganten Badezimmern aus Marmor wider. Ein besonderes Detox-Erlebnis wird einem in einen der 15 Zimmer und Suiten der neu eröffneten Villa Stéphanie zuteil. Auf Wunsch lässt sich nicht nur der persönliche Internetzugang im Zimmer jederzeit ausschalten, sondern auch die gesamte Stromversorgung deaktivieren. Um eine ausreichende Abschirmung zu den Nachbarzimmern zu gewährleisten, wurden zudem alle Wände mit einem abschirmenden Metallgewebe ausgestattet und zusätzlich mit einem Spezialanstrich zur Abschirmung hochfrequenter Signale versehen. Spezialkabel reduzieren darüber hinaus erheblich den sogenannten Elektrosmog. Das Konzept ist definitiv aufgegangen, kürzlich wurde die Villa Stéphanie für ihr revolutionäres Digital-Detox-Angebot mit einem der renommierten „Tatler Awards“ ausgezeichnet.

Brenners Park-Hotel & Spa
Schillerstraße 4/6 · D-76530 Baden-Baden
Tel. 0049 7221 9000 · www.oetkercollection.com/de/ziele/brenners-park-hotel-spa-villa-stephanie
Preis pro Person/DZ ab 540 Euro





Lebensfreude im Bioformat

Der Starnberger See: Rückzugsort für alle Münchner und bekannt für seine prächtigen Villen und kleinen Schlösschen – die meisten natürlich nicht zugänglich. Eine schöne Ausnahme: das Schlossgut Oberambach. Als ausgewiesenes Biohotel wird hier nicht nur Bio geboten, sondern sogar selbst erzeugt. Gemüse und Kräuter stammen über die Sommermonate zu großen Teilen aus dem hauseigenen Demeter-Anbau. Neben der Bioküche sprechen aber auch der private Seezugang, der Naturbadeteich sowie der Feng-Shui-Wasserfall für einen Besuch in Oberambach. Das denkmalgeschützte Anwesen und der märchenhafte Schlosspark sind nicht nur bei Brautpaaren und für Familienfeiern besonders beliebt, sondern auch bei Spaziergängern. Im hoteleigenen Schlosscafé, Restaurant und Biergarten kann bei Köstlichkeiten die grüne Idylle vor Münchens Stadtoren genossen werden.

Schlossgut Oberambach – das Biohotel am Starnbergersee

Oberambach 1 · D-82541 Münsing
Tel. 0049 8177 9323 · www.schlossgut.de
Preis pro Person/DZ ab 65 Euro



„
Man muss
der Zeit auch
Zeit geben.“

Miguel de Cervantes



Einfach und wertvoll zugleich

Das Boutique- und Designhotel Wiesergut setzt inmitten des Salzburger Lands auf minimalistische und zeitlose Strukturen. Design und Wellness gehen hier gemeinsame Wege. Als Rückzugsoase für Körper und Geist wurde so das WIESERGUT Spa konzipiert. Von traditionellen Ritualen bis hin zur ästhetischen Kosmetik reicht hier das Spa-Angebot. Schwimmen, saunieren und Massagen genießen. Und dazwischen? Den Gaumen an Slow Food aus der familiengeführten Landwirtschaft erfreuen. Die Küche bietet viel Erntefrisches aus der Region, Handgepflücktes aus dem Gemüsegarten und Duftendes aus dem Kräutergarten. Die Liebe zum Detail ermöglicht ein konsequentes Ganzes. Diesem Leitspruch folgend wurden auch die Suiten ausgestattet, mit offenem Kamin, frei stehender Badewanne und viel Raum für Ideen. Ein paar Schritte weiter, auf der eigenen Sonnenterrasse, wartet ein mit warmem Quellwasser gefüllter Hot Tub. So lässt es sich doch mal entspannen.



Wiesergut

Wiesern 48 · A-5754 Hinterglemm · Österreich

Tel. 0043 6541 6308 · www.wiesergut.com

Preis pro Person ab 250 Euro





Medical Resort mit Wohlfühlatmosphäre

Reha in einer ruhigen Wohlfühlase bietet das armona medical alpinresort am Thiersee. Jeder Gast erhält ein speziell zugeschnittenes Programm, perfekt unterstützt von Psychologen, Physiotherapeuten sowie Krankenpflegepersonal. Moderne Orthopädie und Rehabilitation bilden die Schwerpunkte des Resorts, darüber hinaus kann man sich auch im Spa-Bereich verwöhnen lassen. Mit Indoor- sowie Outdoorpool und einer beeindruckenden Panoramasauna wird der Aufenthalt zum Relax-Erlebnis. Das Schwitzen in der Dampf- und Steinsauna sowie Beauty-Behandlungen und Massagen stehen ebenfalls auf der Wellness-Speisekarte des armona medical alpinresorts. Und wenn man das schöne Resort trotz all dieser Annehmlichkeiten doch einmal kurz verlassen möchte, bietet sich ein schöner Spaziergang auf dem Hausberg an.

armona medical alpinresort

Breiten 110 · A-6335 Thiersee · Österreich

Tel: 0043 5376 21400 · www.armona.at

Preis auf Anfrage



Seit 25 Jahren ein Refugium der Ruhe

Das Ayurveda Parkschlösschen liegt im historischen Jugendstil-Städtchen Traben-Trarbach an einer der malerischen Moselschleifen, umgeben von Wäldern und Weinbergen. Als Inbegriff für medizinisches und traditionelles Ayurveda bietet es seit 25 Jahren authentische, tiefgreifende Ayurveda-Detox-Programme und wohltuende Ayurveda-Auszeiten. Bereits ausgezeichnet als einziges Fünf-Sterne-

Ayurveda-Hotel in Europa, setzt es die ayurvedische Philosophie ganzheitlich durch Kurprogramme, Behandlungen und Therapien um. Fehlen darf natürlich auch nicht die Ayurveda-Cuisine: vegetarische Küche aus frischen, vorwiegend biologischen Zutaten sowie ein großes Yoga- und Meditationsangebot, Bewegungs- und physiotherapeutische Begleitung. Ob man von dieser märchenhaften und exotischen Erfahrung langfristig profitiert, können Sie auf S. 65 nachlesen.

Ayurveda Parkschlösschen

Wildbadstraße 201

D-56841 Traben-Trarbach

Tel. 0049 6541 7050

www.ayurveda-parkschloesschen.de

Zwei Personen im DZ ab 315 Euro



haut verstehener

insights people ansichten

Es gibt Experten, die Informationen nur in sehr, sehr kleinen Häppchen preisgeben. Auf den folgenden Seiten treffen Sie Fachleute, denen solche Geheimniskrämerei absolut fern liegt



Künstliche Verknappung ist ein Mittel, in unserer Überflussgesellschaft Interesse zu wecken. Wie gut das funktioniert, zeigen „Limited Signature Editions“. Etwa von Handtaschen wie der „Graffiti Pochette“ von Vuitton, die trotz absurd hohem Preis in jeder Variante ausverkauft ist, kaum dass die Verkäufer sie ins Fenster gestellt haben. Die REVIDERM-Experten schlagen genau die andere Richtung ein. In einer Beauty-Welt, die allzu oft von unrealistischen Werbebotschaften und unnahbaren Idealen geprägt ist, spielen sie mit offenen Karten. Das verbessert letztlich die Haut und das Aussehen, aber außerdem schafft es Vertrauen und öffnet Herzen. „Du bist eine von uns“ ist zum Beispiel ein Kompliment, das

Caroline Döring, Inhaberin des REVIDERM skinmedics taunus, von ihren Kundinnen schon öfter gehört hat. Ab S. 70 stellen wir die ebenso offenherzige wie umtriebige Unternehmerin vor. Auf S. 68 geht’s um Hautpflege vor- und nach ästhetischen Eingriffen im Gesicht. Dr. Dr. Frank Muggenthaler verrät, dass Patienten durch sie durchaus Einfluss auf das Ergebnis nehmen können.

Und Giovanni Fasiello, Make-up Artistic Director von REVIDERM, geht sogar noch einen großen Schritt weiter. In seiner Kolumne auf S. 74 lüftet er seine Geheimnisse gegen Stress, für Glück und gute Energie.

Wir haben es in der Hand

Die Nachfrage nach operativen Beauty-Eingriffen von der Lidstraffung über Peelings bis hin zum Full-Facelift steigt stetig an. Kann man seine Haut auf solch eine Behandlung vorbereiten? Und wenn alles überstanden ist: Welche Hautpflege sollte im Anschluss am besten verwendet werden?

REVIDERM
POST PROCEDURE KITS
Zusammen mit Medizin und Wissenschaft wurden sechs Kits entwickelt, die ein perfektes After Care Pflegeregime bieten:

- Facelift Kit
- Blepharo Kit
- Body Kit
- Needling Kit
- Laser Kit
- Peeling Kit



Der Termin für das Treatment beim Beauty-Doc ist fix. Doch wer denkt, dass damit bereits alle Vorbereitungen getroffen wurden, der irrt. Denn schon im Vorfeld kann viel dafür getan werden, um eine ideale Ausgangsbasis für den ästhetischen Eingriff sicherzustellen. Dessen ist sich auch Dr. Dr. Frank Muggenthaler, Facharzt für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und plastische Operationen, bewusst: „Die besten Ergebnisse erziele ich, wenn die Haut meiner Patientinnen und Patienten vor der OP in einem optimalen Zustand ist und die Zellen gesund und vital sind.“ Im Anschluss an den Eingriff können dann mit den passenden Post Procedure Kits die Behandlungsergebnisse unterstützt und eine konsequente Verbesserung des Hautzustandes sichergestellt werden. Denn jeder Eingriff hat unterschiedliche Auswirkungen. Umso wichtiger ist die individuelle Vor- und Nachsorge.



Well prepared

Es gibt eine ganze Palette an dermokosmetischen Treatments zur Vorbereitung auf den ästhetischen Eingriff. Neben der klassischen Mikrodermabrasion, die beispielsweise mit Mikrokristallen komplett schmerzfrei die Poren sichtbar verfeinert und für ein glattes und zartes Hautrelief sorgt, eignet sich auch das Micro-Needling als Vorbereitung. Dabei setzen Miniverletzungen gezielt Impulse, die den natürlichen Kollagenaufbau anregen, die Zellerneuerung vorantreiben und somit das Hautbild deutlich verbessern. Und auch der Einsatz von Ultraschall-Technologien optimiert den Hautzustand und schafft damit beste Ausgangsbedingungen für die Eingriffe beim Beauty-Doc.

Hautpflege nach der Behandlung

Dafür, dass das Ergebnis besonders lange hält und die Haut nach der Behandlung optimal versorgt wird, sorgen speziell entwickelte Nachsorgeprogramme. Für den Arzt bedeutet dies, dass er seine Patienten ganzheitlich betreuen kann: von der Vorbereitungsphase bis zur Nachbehandlung. Das schafft Vertrauen und nachweislich verbesserte Ergebnisse. In enger Zusammenarbeit mit Experten sowie Medizinern aus dem Bereich der ästhetischen Medizin und auf der Basis von Umfragen unter betroffenen Patienten hat das dermokosmetische Unternehmen REVIDERM sechs indikationsorientierte Pflegesets entwickelt.

Diese Sets bestehen aus jeweils drei bis fünf Produkten, die dem jeweiligen Hautbedürfnis nach der Operation zielgenau Rechnung tragen.

So wurde zum Beispiel bei der Zusammenstellung des Blepharoplasty Kit höchste Priorität auf die Kühlung und Beruhigung der stark beanspruchten Augenpartie gelegt. Mit der Eyezone Cooling Mask werden die Schwellungen rund um die Augen besonders angenehm und hautschonend reduziert. Ergänzt wird das Set durch eine reichhaltige, regenerierende Augencreme, die das Spannungsgefühl deutlich mindert, sowie ein Spezialgel zum Schutz der gereizten Haut. Glättende Augenpads komplettieren das Kit und fördern die Feuchtigkeitsversorgung und den Kollagenaufbau.

Dank der Zusammenarbeit mit Medizin und Wissenschaft konnte das bisherige REVIDERM-Produktsortiment um diese speziell für den dermokosmetischen Bereich entwickelten Post Procedure Kits erweitert werden. Die Aftercare-Programme sorgen für nachhaltige Ergebnisse und erhöhen damit die Zufriedenheit sowohl bei den Patienten als auch bei den behandelnden Ärzten und den kooperierenden Kosmetikerinnen.

Große Auswahl

Gleich sechs Post Procedure Kits tragen den unterschiedlichen Hautbedürfnissen nach der Operation Rechnung. Damit wird die Haut perfekt versorgt und langanhaltende Ergebnisse werden sichergestellt.

lass los!

„Ich will aber nicht, dass mein Auto kaputt ist!“, heult das kleine Kind im Sandkasten. Tränen, Wut und Verzweiflung über den Verlust eines geliebten Spielzeugs zeichnen das gerötete Gesicht. „Pass auf dich auf und wende dich einfach immer an die Lehrerin“, bestärkt die Mutter das Kind am ersten Schultag. „Andere Mütter haben auch schöne Töchter“, tröstet der Vater den Sohn beim ersten Liebeskummer.

Von Geburt an ist Loslassen eines der zentralen Themen in unserem Leben. Die Trennung von geliebten Gegenständen, Situationen oder Menschen fällt den meisten sehr schwer. Oftmals ergibt sich daraus aber auch die Chance für etwas Neues. Und wer lernt, unabhängig von Materiellem zu sein, wird mehr Raum haben für die kostbarsten Momente im Leben und sich Erinnerungen für die Ewigkeit schaffen.

Ein altes indianisches Sprichwort besagt: „Wenn du entdeckst, dass du ein totes Pferd reitest, steig ab.“ Doch wie erkenne ich, dass dieses Pferd bereits tot ist, und warum fällt es uns so verdammt schwer, abzusteigen? Ganz klar, wir Menschen sind einfach Gewohnheitstiere, und Veränderungen machen uns Angst. Daher klammern wir uns oft an Situationen fest, die uns eigentlich nicht guttun und uns sogar daran hindern, zu wachsen

und vorwärtszukommen. Das kostet uns viel Energie, Energie, die uns dann fehlt, um in andere, positivere Dinge zu investieren. Wer etwa an einer destruktiven Beziehung oder einem zehrenden Job festhält, wird auf Dauer daran zerbrechen. Unser Körper gibt uns aber eigentlich immer wieder klare Signale, die uns wachrütteln und erkennen lassen sollten, etwas zu verändern.

Wer diese Signale ernst nimmt und sich traut, loszulassen, wird erkennen, welche Energie dabei freigesetzt wird, um alle Herausforderungen zu meistern und im besten Fall danach feststellen, wie befreiend die Entscheidung war.

Um schneller an diesen Punkt zu kommen, gebe ich hier ein paar kleine Tipps, die uns helfen, unsere Seele von überflüssigem Ballast und energieraubenden Umständen zu befreien:

1. Be honest!

Nur wer wirklich ehrlich zu sich selbst ist, kann die richtigen Entscheidungen treffen. Denn loslassen soll man natürlich nicht um des Loslassens willen, sondern nur basierend auf der Entscheidung, dass dieser Schritt einem selbst guttut.

2. Forgive yourself!

Vor allem Frauen neigen dazu, sich selbst Vorwürfe zu machen und hart mit sich ins Gericht zu gehen. Lernen Sie, dass Loslassen kein Scheitern darstellt, sondern eine Erfahrung, die Sie in jedem Fall weiterbringt.

3. Face the reality!

Spielen Sie keine „Was wäre wenn“-Spielchen. Grübeln Sie nicht darüber, was gewesen wäre, wenn Sie eine Entscheidung anders gefällt hätten. Denn eine bessere Möglichkeit, sich selbst völ-

lig handlungsunfähig zu machen, gibt es gar nicht. Sehen Sie stattdessen immer der Realität ins Auge, leben sie im Hier und Jetzt und entscheiden Sie immer für den Augenblick.

4. Go with your gut!

Viele Forscher sind der Meinung, dass all unsere Entscheidungen unterbewusst schon innerhalb von wenigen Sekunden gefällt werden. Das Problem: Wir hören nicht auf unseren Bauch, sondern wägen andauernd Pro und Kontra ab. Zumeist zeigt uns aber unser Körper schon, was das Richtige für uns ist beziehungsweise wäre. Daher verfolge ich nun den Ansatz, stärker meiner ersten Intuition nachzugehen, ganz unabhängig davon, was die Ratio sagt.

Eigentlich versuche ich, in allen Bereichen meines Lebens loszulassen und meiner Seele den nötigen Freiraum zu geben. Nur in puncto Schönheit verfolge ich natürlich so gar nicht diese Devise. Denn wie könnte ich mich von all den wirkungsvollen REVIDERM-Produkten oder den Make-up-Must-haves trennen? Und daran sieht man schon: Trennen und loslassen sollte man nur, wenn man damit ein höheres Ziel verfolgt und sich positiv weiterentwickelt. Meine Entwicklung ist jedoch so eng mit Make-up verbunden, dass ich das einfach nie und nimmer loslassen werde.

detox für die seele



Zur Person – Giovanni Fasiello

Der Make-up Artistic Director kreiert zusammen mit REVIDERM das skincare-inspired make-up. Der gebürtige Münchener möchte mit seinen Looks und Farben die Seelen der Frauen zum Strahlen bringen. Deshalb betont er stets die individuelle Schönheit seiner Modelle und schminkt sie niemals nach Schema F. Giovanni Fasiello bietet eigene Seminare zu Visagistenausbildungen an, in denen er seine langjährige Expertise gerne weitergibt. Er war bereits für Marken wie Dolce & Gabbana sowie Cartier tätig.

Der
Kern
der
Schön-
heit

liegt
im
Ver-
ständnis
der
Haut.

Dominik Bauermeister

Vorstand REVIDERM AG

REVIDERM



DERMOKOSMETIK
VERTRÄGLICH
& WIRKSAM
MADE IN GERMANY

C
T
R
U
E
C
A
R
E

**Nichts ist so
berührend wie
gesunde Haut.**

Art.-Nr. 40112