

Brigitte

Nr. 7

MI 18.3.2015
DEUTSCHLAND 3,00 €
ÖSTERREICH 3,20 €

DOSSIER
**Sind wir zu feige,
uns zu trennen?**

10
**UNVERGESSLICHE
KURZTRIPS**
Wo der Frühling
am schönsten ist

**DAS GROSSE
OSTER-SPECIAL**

- ◆ Köstliche Rezepte von Muffins bis Lamm
- ◆ Liebevoller Deko zum Selbermachen

**WER GUT AUSSIEHT,
HAT MEHR ERFOLG**

Die besten Job-Make-ups

NA, ENDLICH!

Öko-Mode sieht jetzt richtig toll aus

REPORTAGE

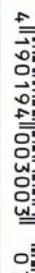
Kuba und die neue Sehnsucht nach Heimat

SCHÖN IM SCHLAF

Cleverer Beautyhelfer für die Nacht

SCHLANK OHNE STRESS

Mühelos abnehmen kann ganz einfach sein - auch ohne Diät



EGHT. hübsche BETTTHUPFERL

Schlafmasken, Öle, Cremes... Statt Schäfchen könnten Sie auch die neuen Nachtpflege-Produkte in den Regalen zählen, denn davon gibt es jetzt eine ganze Reihe – und die haben richtig viel zu bieten

Welche Rolle spielt der Schlaf fürs Aussehen?

Eine große! „Schlecht-Schläfer“, erklärt die Münchner Dermatologin **Dr. Elisabeth Schuhmachers**, bekommen langfristig Probleme mit dem Nervenkostüm – und der Haut. Durch die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin werden ihre Blutgefäße weniger gut durchblutet, die Nährstoffversorgung verschlechtert sich, sie wirkt fahl und müde. Die Wirkung von Schlaf auf die Haut belegt auch eine aktuelle Studie des Kosmetikkonzerns L'Oréal: Bekommen wir zu wenig, setzt sich der Prozess der sogenannten Zelloxidation in Gang; er schränkt die Regenerationsfähigkeit ein, die Haut kann sich nicht mehr erholen. Gegensteuern sollen Wirkstoffkomplexe aus Adenosin, Lipo-hydroxysäure und Albiziaextrakt wie in der „Miracle Sleeping Cream“ von Garnier (ca. 10 Euro), die sichtbare Zeichen von Übermüdung reduzieren und uns ausgeruhter wirken lassen will.

Warum sollte ich mir nachts Pflege gönnen?

Während wir schlummern, beginnt für den Körper die Nachtschicht: „Im Schlaf werden alle Reparaturfunktionen hoch-

gefahren – auch die in der Haut“, erklärt Dermatologin **Dr. Schuhmachers**. Die Zellen teilen und erneuern sich schneller, alles soll regenerieren. So werden etwa kleine Lichtschädigungen repariert, Kollagen und elastische Fasern neu gebildet. Nachtcremes versprechen dabei Unterstützung: „Idéalia Skin Sleep“ von Vichy (ca. 28 Euro, ab April erhältlich) etwa will mit Koffein und Glycyrrhetinsäure die Mikrozirkulation und Zellerneuerung anregen.

Wieso gibt es überhaupt unterschiedliche Cremes für Tag und Nacht?

Weil sich die Bedürfnisse der Haut im täglichen Lauf der 24 Stunden ändern. „Nachts sinkt unter anderem die Talgproduktion, was dazu führt, dass besonders trockene Haut reichhaltigere Pflege braucht als tagsüber“, so **Dr. Schuhmachers**. Unabhängig vom Hauttyp sind bei Tag antioxidative Wirkstoffe und Lichtschutzfaktoren in einer leichten Textur das Richtige, „bei Nacht“, sagt die Dermatologin, „ist dagegen die Zufuhr von Feuchtigkeit oberstes Gebot“. Deshalb sind Cremes mit Hyaluronsäure wie die „Lift4Age Protection Nachtpflege“ von Marbert (ca. 60 Euro) ideal:

Ihre niedermolekulare Hyaluronsäure ist dünnflüssiger als hochmolekulare und soll so auch in tiefere Hautschichten eindringen können. „Retinol und Bi-peptide sind weitere Stoffe, die ihre Wirkung gut entfalten können, während wir schlafen“, sagt **Dr. Schuhmachers**. Bi-Retinol-Komplexe wie in der „Total Age Correction Night Cream“ von Lancaster (ca. 90 Euro) sollen die Hautregeneration fördern, Peptide und Q10 in der „Relaxing Night“ von Mye (ca. 90 Euro) die Kollagenbildung anregen.

Und wenn ich bei einem Produkt bleiben will?

Wer die Tagespflege mit ins Land der Träume nehmen möchte, kann sie mit Spezialprodukten aufpimpen. So soll ihr schon ein Tropfen des „Skin Best Liquid Glow“-Öls von Biotherm (ca. 44 Euro) die gewisse Extra-Wirkung verleihen: Der Mikroalgenextrakt Astaxanthin stimuliert nachts eine zelleigene, antioxidative und vor UV-Strahlen schützende Hauteigenschaft, die dann tagsüber wirken soll. Auch das „Belle de Jour Fantastic Fluid“ von Kenzo (ca. 115 Euro) kann über Nacht unter der Tagespflege „arbeiten“, um mit weißer Lotusblüte für effektivere Zellerneuerung zu sorgen. ▶

Ab wann sollte man eine Nachtpflege verwenden?

„Bei jüngerer Haut ist es vielleicht noch nicht sichtbar notwendig, andererseits ist Vorbeugen aber besser als Reparieren“, sagt Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers. „Schließlich beginnt die Hautalterung bereits mit Anfang 20, Lichtschäden entstehen schon früher.“ Bei trockener Haut könnte der Verzicht zu Spannungsgefühlen und Knitterfältchen führen, was sich durch eine Nachtpflege zwei bis drei Mal pro Woche verhindern ließe. Bei öligiger Haut hingegen kann man am ehesten darauf verzichten. Entscheidet man sich für eine Nachtpflege, sollte sie zu den individuellen Bedürfnissen passen. Reife Haut etwa mag Öle der Nachtkerze, Macadamia- und Inkanuss wie in der „Nachtkerze Festigende Nachtpflege“ von Weleda (ca. 24 Euro), die schützen und festigen will. Jüngere Haut freut sich über die Wirkung von Zucker und Seidenbaumextrakt, die die nächtliche Zellregeneration stimulieren sollen. Diese Kombi findet sich z. B. in „Nuxellence Detox“, der Nachtpflege von Nuxe (ca. 50 Euro).

Was bringen die neuen Schlafmasken?

Die unkomplizierten, cremeähnlichen Masken nutzen die regenerativen Eigenschaften der Haut, die einsetzen, wenn der Körper zur Ruhe kommt. „Kandidatinnen für die Wahl zur Miss Korea 2013 gaben an, dass neben Make-up-Entfernern und Reinigungsprodukten die Verwendung von Nachtmasken zu ihren wichtigsten Schönheitsritualen gehört“, sagt Florence Bernardin, Gründerin von „Information & Inspiration“, ein auf Kosmetik spezialisiertes Marktforschungsunternehmen. Einige dieser Produkte nutzen die Schlafenszeit auch, um gezielt gegen hartnäckige Hautzeichen wie Pigmentflecken vorzugehen. Bei der „Mega-Bright Dark Spot Correcting Night Mask“ von Dr. Andrew Weil for Origins (ca. 66 Euro) etwa soll Süßholzwurzel-Extrakt jene Irritationen beruhigen, die für die Überproduktion von Melanin verantwortlich sind, welche wiederum zu den Flecken führt. ▶



NEWCOMER FÜR DIE NACHT

- 1 MACHT SOFT SAUBER** „Öl-Richesse Sanftes Reinigungsöl“ von L'Oréal Paris, ca. 9 Euro
- 2 MISCHT DIE TAGESCREME AUF** „Liquid Glow Skin Best“ von Biotherm, ca. 44 Euro
- 3 GEGEN ZEICHEN VON ÜBERMÜDUNG** „Miracle Sleeping Cream“ von Garnier, ca. 10 Euro
- 4 FÜR SENSIBLE HAUT** „Repairwear Sculpting Night Cream“ von Clinique, ca. 87 Euro
- 5 UNTERSTÜTZT DEN REGENERATIONSPROZESS** „Idéalia Skin Sleep“ von Vichy, ca. 28 Euro
- 6 SCHLAFMASKE MIT CREME-TEXTUR** „Cellular Performance Mask“ von Sensai, ca. 82 Euro

Warum diese nachtaktiven Schlafcremes „Maske“ heißen? Weil sie ebensolche Wirkstoff-Booster sind. Abnehmen muss man sie übrigens nicht – sie ziehen ein wie Cremes, ohne auf dem Kopfkissen Spuren zu hinterlassen. Bei der „Cellular Performance Mask“ von Sensai (ca. 82 Euro) trägt man sogar eine zweite und dritte Creme-Schicht auf, damit sich ihre Anti-Age-Tiefenwirkung über Nacht perfekt entfalten kann.

Kann Nachtpflege zu einem Wirkstoff-Overkill führen?

Bei dafür anfälliger Haut kann es durch ein Zuviel oder eine für den Typ ungeeignete Pflege zu einer perioralen Dermatitis kommen. Das sind kleine Pickelchen um den Mund, die mit Rötungen und Schuppungen einhergehen. „In diesem Fall sollte man die Creme absetzen und einen Dermatologen aufsuchen“, empfiehlt Dr. Schuhmachers. Sensible Hauttypen sollten auf ein parfümfreies, allergiegetestetes Produkt wie die „Repairwear Sculpting Night

Cream“ von Clinique setzen (ca. 87 Euro); die enthaltene Muru-muru-Butter soll die Hautbarriere stärken, was bei leichter Reizbarkeit wichtig ist. Die „Nachtcreme Bio-Schisandra“ von Sante (ca. 10 Euro) wiederum verspricht, empfindliche Haut mit Aloe-Vera und Kamelienöl zu entspannen.

Wie reinige ich mein Gesicht am Morgen?

„In der Regel reicht das Wasser beim Duschen“, so Hautexpertin Dr. Elisabeth Schuhmachers. Zusätzlich kann man eine milde Reinigungslösung mit Hyaluronsäure und Rosenwasser verwenden, z. B. die „RHA Prime Solution“ von Teoxane (ca. 29 Euro). Wichtiger ist die Reinigung am Abend, vor dem Auftragen der Nachtpflege, da Talg- und Make-up-Reste sowie abgestorbene Hautschüppchen das Eindringen der Wirkstoffe von Nachtcremes und -masken behindern können. Dazu eignet sich ein sanftes Reinigungs-Öl wie „Öl Richesse“ von L'Oréal Paris, das auch Feuchtigkeit spendet (ca. 9 Euro, ab April erhältlich).

KATJA DREISSIGACKER

„SCHLAFEN SIE SCHÖN!“-HELFER

KOFFEIN kann beim Einschlafen helfen: „Bisher ist dieser Effekt wissenschaftlich noch nicht gänzlich erforscht“, sagt Schlafexperte Prof. Dr. Jürgen Zulley, „doch Beobachtungen zeigen, dass vor allem Ältere und Menschen mit niedrigem Blutdruck nach einem Kaffee besser einschlafen.“ Wichtig sei, dass man sich nach dem Genuss des heißen Getränks gleich schlafen legt. 20 Minuten später ist es oft zu spät, denn dann setzt die wach machende Wirkung des Koffeins ein.

MUSKELTRAINING kann den Regenerationsprozess der Haut unterstützen: „Trainiert man tagsüber, werden nachts Wachstumshormone ausgeschüttet, die die Erneuerung der Haut intensivieren“, sagt Schlafmediziner Dr. Michael Feld.

DREI APPS FÜR ERHOLSAME NÄCHTE UND GUTE TRÄUME

„Pzizz Sleep“ (für Android und iPhone) nutzt wissenschaftlich erwiesene Techniken der Neuro-linguistik, um mit Klängen in speziellen Frequenzbereichen beim Einschlafen zu helfen.

„Dream on“ (für iPhone) spielt in geeigneten Schlafphasen Geräusche ab, die Träume einleiten sollen. Vor dem Schlafen kann man sich das Thema seines Wunschtraums (z. B. Strandurlaub oder 50 Shades of Grey) aussuchen.

„Sleep Better“ (für iPhone) soll unsere Schlafphasen analysieren und uns zum Aufstehen morgens sanft in einer leichten wecken. In einem digitalen Tagebuch wird das Verhalten dokumentiert, was bei Schlafstörungen helfen soll. ☐