

Was BEAUTY- EXPERTINNEN ihren besten Freundinnen raten

Was macht eine Kosmetikerin gegen unreine Haut? Wie rettet eine Friseurin einen Bad Hair Day? Wir haben fünf Frauen, die es wissen müssen, nach ihren ganz persönlichen Rezepten gefragt

Bei jeder Ausatmung die Muskeln von den Füßen bis zum Kopf bewusst lösen. Wichtig: ein Wecksignal nach 20 Minuten. **Verspannungen im Nacken** lockern sich durch kräftiges Hochziehen der Schultern in Richtung Ohren (dabei einatmen). Kurz halten und wieder fallen lassen (dabei ausatmen).

Mehrmals wiederholen. **Auch eine Dehnung der Nacken- und Schultermuskulatur hilft:**

Im Sitzen die linke Hand über den Kopf zum rechten Ohr führen und den Kopf sanft zur linken Seite ziehen, die rechte Hand zieht in Richtung Boden. 20 Sekunden die Dehnung spüren, dann die Seite wechseln. **Nach einem langen Arbeitstag** wirkt eine Wärmflasche auf den schmerzenden Stellen oder ein Bad bei 38–39 Grad bei mir wahre Wunder.“



DIE NAGEL-EXPERTIN

Bestes Rezept gegen brüchige Nägel: vorsichtig feilen, oft eincremen und viel Wasser trinken

„Mein Programm für gesunde Nägel läuft zum großen Teil nebenbei ab: **Ich trinke reichlich Wasser** und esse viel frisches Obst und Gemüse. Und vor allem: **Nach jedem Händewaschen creme ich die Hände ein** und bedenke dabei auch jeden einzelnen

SZABINA HORVÁTH, 30, ist Stylistin bei „Pony Nails“, dem Nagelstudio der Pony-Club-Friseure München

Nagel samt Nagelhaut. Jeden Tag massiere ich mit Druck einen Tropfen **Nagelhautöl** ein. Wenn ich merke, die Nägel sind pflegebedürftiger als sonst, gönne ich ihnen und den Händen ein **Paraffinbad**. Ich trage meine Nägel meist kurz, in Businessform, also nicht eckig, sondern nur leicht abgerundet, so sind sie am stabilsten. **Zum Kürzen** verwende ich eine Feile. Ist mal eine Schere im Einsatz, dann nur eine wirklich scharfe, damit die Nagelkante nicht ausfranst. **Zum Lackieren** nehme ich normalen Nagellack oder Shellac (wird mit UV-Licht getrocknet, hält ca. 2 Wochen, muss nicht abgefeilt werden). Die vier Lackschichten – Unterlack, zwei Farbschichten und Überlack – schützen und verstärken optimal.“

DIE DERMATOLOGIN

Der beste Schutz gegen Falten ist immer noch ein lückenloser Sonnenschutz – auch im Winter



DR. ELISABETH SCHUH-MACHERS, 44, führt die Praxis „Meine Haut München“

„Ich habe berufsbedingt sehr früh mit Anti-Age-Behandlungen angefangen und viel ausprobiert. Botox zum ersten Mal mit 29, Hyaluronsäurefiller mit 40, damit Falten sich gar nicht erst eingraben können. **Als tägliche Vorbeugung** trage ich morgens ein **Serum mit Vitamin C und E** auf, darüber eine Tagescreme mit LSF 30 – auch im Winter. Das ist einfach das A und O, wenn man vorzeitige Hautalterung vermeiden möchte.

Ein leichtes Make-up und ein Puder

mit Glowpartikeln bilden den Abschluss. Abends pflege ich die Haut **nach der Reinigung** mit Cremes, die Vitamine, Hyaluronsäure oder Fruchtsäuren enthalten. Ganz wichtig: Hals, Dekolleté und die Handrücken nicht vergessen. Ab und zu mache ich abends **eine dreiwöchige Peelingkur** mit einer 15-prozentigen Fruchtsäurecreme, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und die Haut zum Strahlen zu bringen. Und **mehrmals im Jahr nutze ich die Behandlungsmöglichkeiten in meiner Praxis**, von Mesotherapie über Laser bis zu Jetpeel. Wann immer ich kann, gönne ich mir eine ayurvedische Massage – die tut Seele, Körper und Haut gut.“