

Wir machen Frauen stark

myself

DEZEMBER 2023

4,70 €

DEUTSCHLAND
3 & ÖSTERREICH
99 & SCHWEIZ

Advent
mal anders!

Frische Deko-Ideen

Let's Dance!
Ein Profi verrät,
warum wir alle mehr
tanzen sollten

**Was jetzt
schön und
glücklich
macht**

z. B. tolle Beauty-Ideen
(auch zum Verschenken)

VORBILDER

Frauen
die uns
nach
vorne
bringen

Von Job bis
Gesundheit

Wie gut
sind Vitamin-
Shots?
Ein Fakten-
Check

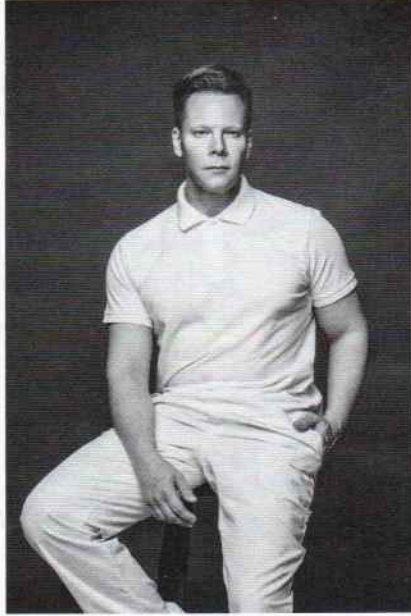
Palermo,
Amsterdam
Zürich ...
Städte, die im
Winter besonders
schön sind



Jetzt mal ehrlich

Ständig neue Beauty-Treatments und Wirkstoffe. Nur: Was bringen sie wirklich? Und worauf sollte man verzichten?

TEXTE: Yvonne Beeg



Dr. Markus Dawid, Wien

Was wird bei der Hautpflege oft missverstanden?

Die Mizellen-Technologie. Klar entfernt sie gründlich Make-up, aber es bleiben meist Rückstände zurück, die die Poren verstopfen und die Haut quellen lassen. Dass Mizellenwasser unbedingt abgewaschen werden muss, sagt kaum einer.

Überschätzte Wirkstoffe?

Peptide haben zwar in der Theorie eine gute Anti-Aging-Power, doch die körperfremden Eiweißmoleküle sind zu groß, um in einer Creme oder als Serum durch die obere Hautschicht zu kommen. Und nur dort könnten sie die Produktion der Kollagenfasern unterstützen.

Die optimale Altersvorsorge?

Obwohl es nachweislich der beste Schutz vor frühzeitiger Hautalterung ist, verwenden es noch zu wenige: täglich Sonnenschutz. Seit ich 16 Jahre alt bin, creme ich mich mit Lichtschutzfaktor ein. Heute mit fast 50 würde ich das noch mehr denn je unterschreiben.



Dr. Yael Adler, Berlin

Welcher Beauty-Trend wird überschätzt?

Die Einnahme von Kollagen für straffere Haut. Weder gehen davon Falten weg, noch wird ein Mini-Lifting betrieben. Das Einzige, was Kollagen in Form von Kapseln kann, ist, Aminosäuren zu liefern, die zur Eiweißversorgung beitragen. Das meiste davon landet in unseren Muskeln und Gelenken.

Was würden Sie nie machen lassen?

Ein Fadenlifting, bei dem man mit Nadeln durch die Haut an den Wangen lange Fäden zieht. Selbst wenn diese nicht gerade reißen, ist das Ergebnis nicht sehr beeindruckend. Außerdem können Fremdkörperreaktionen hervorgerufen werden. Für mich zu viel Wenn und Aber.

Die beste Prävention?

Das Blut regelmäßig kontrollieren zu lassen, um zu sehen, welche Mikronährstoffe fehlen und was der Stoffwechsel macht. Gesundheit und Jungbleiben hängt schließlich zusammen.



Dr. Elisabeth Zott-Schuhmachers, München

Welche Pflege kommt bei Ihnen nicht ins Bad?

Cremes mit Gold oder Kaviar. Auch Pflege mit hochmolekularem Kollagen halte ich für überschätzt. Bei mir gibt es nur Produkte mit guter Datenlage: Vitamin A (Retinoide), Vitamin C, Niacinamide und Hyaluronsäure (in verschiedenen Molekülgrößen).

Welchen chirurgischen Eingriff lehnen Sie ab?

Das Brazilian Butt Lift, also Eigenfett ins Gesäß injizieren. Die Behandlung ist in den letzten Jahren sehr gefragt, obwohl sie viel zu gefährlich ist. Fettgewebe kann dabei nicht selten über die Blutgefäße in die Lunge geraten und zu einer Embolie führen.

Ihre Top 3 in Sachen Beauty?

Konsequenter Sonnenschutz, regelmäßige Laserbehandlungen und Needlings. Anstatt sich um jedes einzelne Fältchen zu kümmern, macht das die Haut im Alter insgesamt schöner: feinere Poren, ebenmäßiger Teint, straffere Haut.



Dr. Ute Moje, Hamburg

Was würden Sie niemals an sich machen lassen?

Ein chirurgisches Facelift wäre mir zu endgültig. Ich bin zwar fürs Optimieren, aber das Risiko ist zu hoch. Ich setze auf nicht-invasiven Methoden wie Hyaluron-Filler, an die man sich vorsichtig herantasten kann und trotzdem sofort einen Effekt sieht.

Was sollte man unbedingt ausprobieren?

Allgemeingültige Empfehlungen sind schwierig. Basisbehandlungen wie Micro-Needling und chemische Peelings kann man testen, sollte sich aber beraten lassen, denn jede Haut reagiert anders.

Welcher Wirkstoff wird unterschätzt?

Botox. Die meisten kennen es, und viele nutzen es bereits, gegen die Entstehung von Mimikfalten. Aber es hilft auch gegen intensives Schwitzen, Zähneknirschen oder Migräne. Der Wirkstoff ist unglaublich gut erforscht und vielfältig einsetzbar.



Dr. Anna Brandenburg, Hamburg

Welche Behandlung gönnen Sie sich regelmäßig?

Ich nehme mir jeden Monat ein Hydrafacial vor. Die Haut wird gepeelt, und Wirkstoffe werden durch Unterdruck eingeschleust. Man hat sofort einen strahlenden Teint.

Ihr Superwirkstoff?

Niacinamid ist für jeden geeignet, gut verträglich und baut Kollagenfasern auf. Retinol, für viele der Rockstar unter den Wirkstoffen, kann hingegen in der Anwendung etwas kompliziert sein. Zu schnell, zu viel und zu hochkonzentriertes Vitamin A schadet der Haut oft.

Wovon sollte man die Finger lassen?

Die derzeit so gehypte Ozempic-Spritze würde ich nie verschreiben. Um schnell Gewicht zu verlieren, sollte man nicht so extrem in den Stoffwechsel eingreifen. Und sobald man das Medikament wieder absetzt, kommt in den meisten Fällen der Rebound-Effekt, falls man das Ernährungsverhalten nicht verändert hat.