

★ ★ ★

# MADAME BEAUTY & HEALTH

**BLICKFANG**  
Hier strahlen die  
Augen um die  
Wette mit dem  
Teint. Wir ver-  
raten, wie so ein  
zart schimmern-  
der Glow gelingt

★

★



Fotos: Henrik Adamsen/Blaublut-Edition.com (l)

*DIESEN MONAT* ... bekommt die Haut *den Glow*  
...boosten wir unser *Immunsystem*  
...erfahren wir, was die *Fruchtbarkeit* verbessert



„Du strahlst so!“ Mit diesem *Kompliment* ist entweder das Lächeln gemeint (schön) oder ein von innen kommendes *Leuchten* (noch schöner). Doch was verleiht den begehrten *Glow*, der uns jünger, gesünder und attraktiver aussehen lässt?

TEXT: TANIA MESSNER



*Schöne*  
Erleuchtung

Fotos: Henrik Adamsen/BlaublutEdition.com (1)



## DER HYPE UM DEN GLOW

P

erfekte Haut gilt schon seit einigen Jahren als Schönheitsideal. Und zwar soll sie nicht nur makel- und haarlos sein, sondern prall, ebenmäßig und fast leuchtend.

Wie die einer Zwanzigjährigen nach einer guten Stunde Yoga oder noch besser: wie die einer frisch Verliebten. Was Photoshop-Bearbeitung und Snapchat-Effekte an idealen Gesichtern produzieren und damit zur Selbstdarstellungs-Norm gemacht haben, will nun auch im echten Leben gezeigt werden. Dabei gilt: „Die Zeit des Spachtelns ist vorbei. Auf den Schauen in Paris und London tragen die Mädchen heute gar keine Foundation mehr“, sagt Armin Morbach, einer der bekanntesten deutschen Make-up-Experten und Gründer des Avantgarde-Beautymagazins „Tush“. „Die Designer wollen die Models derzeit möglichst raw und authentisch.“ Was im Beauty-Sprech bedeutet, dass die Haut wie von innen strahlen soll. Peter Philips, der bei Dior als Creative and Image Director für das Make-up bei den Haute-Couture-Schauen verantwortlich ist, brieft backstage seine Visagisten mit „We need fresh skin!“, erzählt Morbach.

Das Problem an dem Trend: Man kann nur bedingt tricksen. Für den echten, natürlichen Glow muss die Haut tatsächlich gut sein, auch wenn man sie nachher noch glänzender und praller schminken kann. Und das bedeutet Arbeit. Bevor man sein Strahlen also mit speziellen Glow-Produkten unterstreicht – die derzeit einen regelrechten Boom erleben und von Seren über Puder bis hin zu Gummibärchen nahezu alle Produktkategorien abdecken – sollte man seine Ernährung checken, weil sich schlechte Essgewohnheiten schnell auf den Teint auswirken. Kleine Wunder können medizinische Treatments beim Dermatologen bewirken, und wer auf Nummer sicher gehen möchte, bucht am besten einen Termin bei einem Endokrinologen. Denn spätestens ab 40 haben die Hormone einen wesentlichen Einfluss darauf, wie gesund und schön unsere Haut tatsächlich ist.

**GLOW-GOAL**  
Ein ebenmäßiger und leuchtender Teint – ganz ohne den Einsatz von Make-up? Das geht, wenn man auf den eigenen Stresspegel und eine gesunde Ernährung achtet

## INNER-GLOW-STRATEGIE

### Hormon-Harmonie

Mit dem Alter verschiebt sich das Hormongleichgewicht im Körper, was die Hautqualität verschlechtert. Bei Frauen können beispielsweise männliche Hormone in den Überschuss kommen, während Östrogen, das für den Stoffwechsel der Hautzellen und ihre Elastizität zuständig ist, und Progesteron, das die Kollagenbildung begünstigt, abnehmen. „Es sind mehrere Stoffwechselprozesse, die da eine Rolle spielen. Wenn beispielsweise die Darmwandbarriere nicht in Ordnung ist, sieht man das der Haut auch an“, sagt die Haut- und Hormonexpertin Dr. Nicole Schramm aus München. Die Haut sei immer auch ein Spiegel dessen, was tief drinnen im Körper passiert. „Mit bioidentischen Hormonen kann man den Hormonstoffwechsel beispielsweise so einstellen, dass man präventionsmedizinisch gut versorgt ist, aber in der Haut kommt dabei vielleicht zu wenig an“, erklärt die Expertin. In diesem Fall kombiniere man die Behandlung mit einer speziellen Hormonkosmetik.

Studien zeigen, dass pflanzliche Hormone für Europäerinnen leider nicht so wirksam sind wie für Asiaten. Denn unser Darm verfügt nicht über die entsprechende Bakterienflora, die Phytohor- ➤

## Der Weg zum *GLOW* ab Mitte 50: kosmetische Treatments und Pflegeprodukte mit *Retinol* – und den *Hormonhaushalt* ins Gleichgewicht bringen

mone aufnehmen kann. Die gute Nachricht: „Man kann die Haut mit Mitte 50 mit Sicherheit wieder zum Strahlen bringen“, versichert Dr. Nicole Schramm. „Dann würde ich neben der Hormon-Substitution und Darmsanierung aber auch noch apparative, regenerative Behandlungen und Kosmetika im Retinol-Bereich mit einbeziehen – beispielsweise mit den Zein-Obagi-Produkten aus Kalifornien.“ Je älter die Haut sei, desto mehr müsse man ganzheitlich alle Aspekte in eine Therapie einbeziehen, um den Glow wiederherzustellen.

### *Glow-Food*

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die Ausstrahlung geht – und damit ist nicht das gelegentliche Einnehmen von speziellen Glow-Supplements gemeint (von denen es derzeit besonders viele neue Produkte gibt). Die Rede ist vielmehr von einer langfristigen Entscheidung zugunsten frischer und möglichst saisonaler Lebensmittel, die reich an Aminosäuren, Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen sind. Stark verarbeitete, konservierte, überzuckerte und gebackene Lebensmittel schaden dem Teint auf Dauer und lassen ihn fahl aussehen. Wobei der gelegentliche Griff in die Chipstüte ebenso erlaubt ist wie ein Stück Kuchen.

Als absolut hautfreundlich gilt wegen der Vitamine saisonales Gemüse. Karotten liefern beispielsweise Vitamin A, während Avocados reich an Biotin, Vitamin B, C und E sind und antioxidativ wirken. Nüsse wie Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Chiasamen enthalten viele gesunde Fette und Zink, das entzündungshemmend wirkt. Und fettreicher Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen) ist

reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Zink und Vitamin E. Achten sollte man auf einen niedrigen glykämischen Index: Manche Nahrungsmittel wie Weißbrot, Reis und Pasta lassen den Insulinspiegel steigen, was die Haut auf Dauer schädigt. Besser sind Vollkornprodukte, die meist auch Silicium enthalten, was ein weiterer Baustein für schöne Haut und Haare ist. Ganz meiden sollte man Transfette, die entstehen, wenn fettige Speisen nochmals aufgebacken werden. Alkohol besser nur in Maßen genießen, da er wie ein Alterungsbeschleuniger wirkt, viel Zucker enthält und die Produktion des Stresshormons Cortisol begünstigt.

Armin Morbach reinigt seinen Körper seit Jahren mit purem Selleriesaft, den er nach der Methode von Anthony William – der sich selbst als „Medical Medium“ vermarktet – jeden Morgen auf nüchternen Magen trinkt. Das schmecke zwar ein wenig „wie Gras zu kauen“, aber Morbachs Haut sei seitdem viel besser. Schon nach 28 Tagen sei die Epidermis rosiger und frischer geworden. So lange brauchen die Zellen des größten Organs, um sich komplett zu erneuern.

### *Stress-Barrieren*

Wenig Schlaf, kein Sport und kaum Erholung schwächen auf Dauer nicht nur den Körper, sondern lassen auch die Haut müde aussehen. Augenringe und Unreinheiten sind die Folge. Bei Schlafproblemen können Atemübungen und kleine Meditationen helfen, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.

Die wenigsten Menschen atmen den Sauerstoff tief in den Bauch- und Brustkorb hinunter. Überwiegend wird zu flach geatmet und auch der Ausat-



mung zu wenig Bedeutung beigemessen. Genau da wird es jedoch interessant. Wer beispielsweise doppelt so lange aus- wie einatmet, beruhigt den Puls, signalisiert dem Körper „Alles ist in Ordnung“ – und verbessert langfristig damit auch die Haut. Die Soldaten der US-Navy-Seals praktizieren die Dreimalvier-Technik, die den Puls verlangsamt, die Aufmerksamkeit schärft und die Nervosität senkt. Dazu durch die Nase einatmen, zwei, drei, vier, Luft anhalten, zwei, drei, vier und ausatmen, zwei, drei, vier.

Einschlafgeschichten, die mit beruhigenden Naturgeräuschen unterlegt sind, Atemtechniken und geführte und ungeführte Meditationen, die über das Smartphone angehört werden können, gibt es auf der in dem Bereich als führend geltenden App „Calm“. In der Premiumversion mit täglich neuem Content, ab 52 Euro im Jahr.

Meditationsmuffeln hilft vielleicht der „Phenopen“, ein von israelischen Wissenschaftlern entwickelter Inhalator, der mit hundertprozentigem Cannabisöl gegen Schlafstörungen wirken soll. Das CBD-Öl in der austauschbaren Kartusche wird direkt in die Lungenkapillaren transportiert und im Körper verteilt. Von PhenoLife über myweedeo, ab 69 Euro. Und auch der Klassiker Lavendel dimmt uns via Duft herunter. Ein Badeöl mit Lavendel (90 Minuten vor dem Zubettgehen macht ein warmes Bad besonders müde), Lavendelbalm (auf die Hände getupft, um beim Einschlafen daran zu schnuppern) oder ein Lavendel-Kissenspray wirken beruhigend und schlaffördernd.

Wer sich dazu regelmäßig bewegt (schon spazieren gehen hilft), nicht raucht und täglich auf Sonnenschutz achtet, wird in Sachen Skin-Glow bald Fortschritte bemerken. >

#### **FAKE IT**

Die Grundlage für den Glow ist eine gut gepflegte Haut. Ihre sieht aber gerade etwas fahl aus? Glow-Booster wie beispielsweise Primer geben einem müden Teint schnell Strahlkraft

# NATURAL SKIN GLOW: DAS LÄSST UNS ÄUSSERLICH STRAHLEN

## TOP-5-PFLEGE

1 Arganöl und Granatapfelextrakt sorgen für den Feuchtigkeitseffekt: „The Face Oil“ von **Augustinus Bader**, um 190 Euro 2 Pflegt mit Hyaluronsäure und Aloe Vera: „Moisture Glow Serum“ von **Doctor Babor**, um 39 Euro 3 Sauerstoff-Booster für den Teint: „Oxygen-Glow“ von **Filorga**, um 43 Euro 4 Enthält zarte Schimmerpartikel: „Glow Serum“ von **The Organic Pharmacy**, um 60 Euro (limitiert) 5 Mit hochwertigem Vitamin C: „Biolumin-C Gel Moisturizer“ von **dermalogica**, um 69 Euro



## Pflege-Helden

In Sachen Glow schwören Make-up-Profis derzeit auf die deutsche Pflegelinie von Augustinus Bader. Das „Face Oil“ aus kalt gepressten Ölen und Aminosäuren enthält Arganöl und Granatapfelextrakt und durchfeuchtet die Haut derart intensiv, dass Make-up-Artist Loni Baur die Gesichtshaut ihrer Models vor Shootings damit vorbereitet. „Es eignet sich bestens als Primer und lässt die Haut den ganzen Tag wie von innen heraus leuchten“, so Baur. In der Tiefe setzt die „Deanol Triple-Lifting Cream“ (um 185 Euro) von Dr. Muggenthaler an, die die Haut mit Deanol und einem stimulierenden Wirkstoffkomplex aus Pflanzenextrakten und Molekülen intensiv durchfeuchtet, die Zellerneuerung anregt und die Zellmembran schützt.

„Für mich gibt es kein einziges Produkt, von dem das Hautbild so schnell besser wird, wie von einem Peeling“, rät die Dermatologin Dr. Jetske Ultee aus Rotterdam und empfiehlt ihr „Exfoliant normal to dry skin“ (um 35 Euro) auf Gelbasis, das mit achtprozentiger Glykolsäure lose Hautschüppchen entfernt und den Teint sofort frisch aussehen lässt.

„Perfekt für den Christmas-Glow und ganz ohne Allergierisiko, weil mit körpereigenem Material gearbeitet wird, ist die PRP-Methode (Platlet-Rich-Plasma)“, sagt der Dermatologe Timm Golüke aus München. Dazu nimmt er das Blut der Patientin ab, zentrifugiert es vor Ort und re-injiziert das thrombozytenreiche Plasma mit einer Injektionspistole in Gesicht und Hals. Wie das wirkt? „Die Blutplättchen enthalten Wachstumsfaktoren, die die Fibroblasten der Haut stimulieren, neues Kollagen zu bilden“, erklärt Dr. Golüke. „Die Mikroverletzungen mit der Nadel regen zudem einen Heilungsprozess an, der

zu einer natürlichen Hautverjüngung beiträgt.“ Zwei Sitzungen im Abstand von zwei Wochen seien ideal. Nach der Behandlung soll man auf Make-up verzichten. Kosten: ab 500 Euro.

Dr. Ulrich Voigt aus München empfiehlt für mehr Glow eine Behandlung mit dem neuen LaserMD in seinem medizinischen Institut Kosmed. Mit dem Gerät werden Cosmezeuticals tief die Haut geschleust und deren Selbstheilung beschleunigt, ohne sie oberflächlich zu verletzen. Die Haut strahlt bereits nach einer Behandlung, optimal seien sechs Treatments im Abstand von drei bis fünf Wochen. Die Kosten liegen bei 250 Euro für 60 Minuten.

Wer die Suche nach dem perfekten Glow mit einem Abstecher nach Paris

kombinieren kann, ist in der „Glow-Klinik“ von Orveda im wieder eröffneten Luxuskaufhaus La Samaritaine bestens aufgehoben. Die Therapeuten der präbiotischen Naturkosmetiklinie analysieren die Haut der Gäste und bieten individuelle Glow-Facials an, die das natürliche Strahlen wieder aktivieren. Das „Recovery + Anti-Fatigue Rehab“-Facial gilt als Liebling der Models während der Fashion-Week. 45 Minuten kosten um 150 Euro.

Noch mehr Produkte für einen gesunden Glow finden Sie auf Seite 189 oder direkt auf [madame.de](http://madame.de)