

**M**it 30 wirkt die Haut noch schön prall und glatt – und doch wird sie langsam trockener und dünner. Erste Mimikfalten können auftauchen, vor allem rund um die Augen. „Die Konzentration des hauteigenen Feuchthaltefaktors beginnt mit 30 Jahren abzunehmen“, sagt Dr. Susanne Steinkraus, Dermatologin aus Hamburg. Sie empfiehlt daher, die Haut mit Hyaluronsäure, Betain (einem Zuckerrüben-Extrakt), Laktaten und „moderaten Mengen an Glycerin“ zu pflegen. Auch auf gute Schutzmaßnahmen sollte jetzt nicht verzichtet werden: „Für die vorzeitige Hautalterung sind vor allem freie Radikale verantwortlich, die in der Haut zum Beispiel durch Sonneneinwirkung und andere Umwelteinflüsse, Entzündungsprozesse und Nikotin entstehen.“ Antioxidantien wie die Vitamine C, E und B3 oder Polyphenole (zum Beispiel in grünem Tee) neutralisieren freie Radikale und verhindern so – genau wie ein hoher Lichtschutzfaktor – verfrühtes Verknittern.

Dass Rachel McAdams, 37, locker als zehn Jahre jünger durchgehen könnte, liegt auch an ihrem süßen Lächeln

- 1** Schützt mit grünem Tee vor freien Radikalen: „Cellular Performance Day Cream SPF 25“ von Sensai, 50 ml, ca. 110 Euro
- 2** Soll von oxidierten Proteinen und Lipiden befreien: „Detox Fluid“-Konzentrat von Janssen Cosmetics, 7 x 2 ml, ca. 25 Euro
- 3** Unterstützt die Kollagen- und Elastin-Synthese: „Hyaluron Perfect Night Repair“ von Eubos, 50 ml, ca. 27 Euro
- 4** Mit den Vitaminen C und E: „Doctor Babor Derma Cellular Detoxifying Vitamin Cream SPF 15“ von Babor, 50 ml, ca. 80 Euro
- 5** Optimiert die Nährstoffzufuhr: „Bio-Performance Glow Revival Eye Treatment“ von Shiseido, 15 ml, ca. 70 Euro
- 6** Mit Hyaluronsäure: „Visionnaire Nuit Beauty Sleep Perfector“ von Lancôme, 50 ml, ca. 85 Euro
- 7** Kombiniert verschiedene Hyaluronsäuretypen: „Hyaluron Performance Serum“ von Dr. Schrammek, 30 ml, ca. 48 Euro

