

7

Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen!

Von wegen, nach der Pubertät ist es vorbei – jede vierte Frau in Deutschland plagt sich auch mit über 30 noch mit Pickeln herum. Doppelt gemein, wenn man eigentlich schon nach der perfekten Anti-Äging-Pflege fahndet. Die ist für fettige Problemhaut meistens zu reichhaltig. Dabei gibt es Spezial-Cremes, die sich genau diesem Doppelpack-Phänomen widmen. Sie bekämpfen sowohl Akne Tarda (Erwachsenenakne, die meist durch Hormonschwankungen oder Stress ausgelöst wird) als auch Fältchen. Ideal sind fettfreie, feuchtigkeitsspendende, entzündungshemmende Konsistenzen, die mit so wenig Inhaltsstoffen wie möglich auskommen und die Haut mattieren, ohne sie auszutrocknen. Finger weg von Produkten mit Mineralölen, Duft- oder Farbstoffen. Top: niedrig dosierte Fruchtsäuren, Vitamin C und Tonerde.



Pickel-Profi: „Purifying Vital Balm“ von Dr. Schrammek, 40 ml, ca. 47 Euro. **Perfekt für Sensible:** „Normaderm“-Feuchtigkeitspflege von Vichy, 50 ml, ca. 19 Euro.

8

Schön gesund bleiben!

Vitamin C pusht nicht nur bei Erkältungen das Immunsystem, als Antioxidant rettet es auch Zellen vor Schäden, die zum Beispiel durch intensives Sonnenbaden auftreten. Hier hilft leider kein XXL-Obstkorb und auch keine rote Paprika, die übrigens fast dreimal so viel Vitamin C enthält wie eine Zitrone. Viel effektiver: täglich ein Vitamin-Serum unter der Creme auftragen, um Kollateralschäden so gering wie möglich zu halten.



Vitaminbombe: „C Professional“-Tagescreme von Nivea, 45 ml, ca. 24 Euro. **Mitternachtsnack:** „Force C Booster Fluid“ von Helena Rubinstein, 50 ml, ca. 149 Euro. **Multi-Saft:** „AHA Effects plus C Fruchtsäurecreme“ von Dermasence, 30 ml, ca. 23 Euro

9

Ähm, ist Alkohol plötzlich gut für die Haut?

„Im richtigen Maß schon“, sagt Prof. David A. Sinclair von der Harvard Medical School. „Seit wir das Anti-Age-Potenzial von Wein erforschen, trinke ich täglich ein Glas oder schlucke Resveratrol, ein aus Weinranken extrahiertes Molekül.“ Neuester Coup seiner Forschungsabteilung in Zusammenarbeit mit Caudalie: Die Paarung von Resveratrol und Mikro-Hyaluronsäure. Zusammen stimulieren sie ein spezielles Gen, das die Zellen anregt mehr eigene Feuchtigkeitsspeicher zu bilden.



Sommelier-Serum „Resveratrol Lift Serum“ von Caudalie, 30 ml, ca. 48 Euro

Die smarten Allround-Talente



Eine für alles: Mit Antioxidantien, LSF und Seidenextrakt, „Cellular Performance“-Tagescreme von Sensai, 50 ml, ca. 110 Euro



Schutzschild: „Multi-Active“-Tagescreme mit einem Anti-Pollution-Komplex. In vier Texturen für jeden Hauttyp, von Clarins, 50 ml, ca. 60 Euro



Sanfter Straffer: Mit Hyaluronsäure und Thermalwasser, „Physio Lift“-Tagescreme von Avène, 30 ml, ca. 31 Euro