

HAUT & HAARE

3
TIPPS FÜR

**IHRE
SCHÖNHEIT**

Schuppenflechte
Frühzeitige
Therapie

Streichelzart
Tipps für Hände
und Nägel

Haarausfall
Diagnose und
Therapie

Gesundes Bräunen
Sonnen ohne
Sorgen

DIE DREI SÄULEN DES JUNGBRUNNENS

Moderatorin **Nazan Eckes** gibt wertvolle Tipps
zur Pflege von Haut und Haar.

FOTO: MSC PROMOTION GIMBAZAN ECKES



**Traumhaft
lange Wimpern
in Sekunden!**

**Wimpern
welle**

Wimpern in der Flasche

So einfach werden die Wimpern länger:

1. Mascara wie gewöhnlich auftragen
2. Verlängerungshärchen von oben und unten auf die Wimpernspitzen in die feuchte Mascara streichen
3. Mit Mascara sofort wieder fixieren



Weitere Informationen im Shop unter www.wimpernwelle.de oder unter 030 - 76 70 34 30

VORWORT

Sie ist Hülle, Schutzschild, Kontakt sowie Sinnesorgan und prägt unser Erscheinungsbild. Unsere Haut hat viele wichtige Funktionen. Sorgen wir dafür, dass sie gesund bleibt!

Unsere Haut braucht Schutz

Nach den Wintermonaten wissen wir es sehr zu schätzen, die ersten Sonnenstrahlen wohligh auf der Haut zu spüren. Da passiert es schnell, dass wir die Kraft der Sonne verkennen und unserer sonnenentwöhnten Haut zu viel zumuten. Sonne auf der Haut, das bedeutet sowohl Wohltat als auch Risiko: das Risiko für Sonnenbrand, Lichtdermatosen, sonnenbedingte allergische Reaktionen, vorzeitige Hautalterung und schlimmstenfalls Hautkrebs. Es liegt an uns, all diese Risiken gering zu halten.

Im Schatten bleiben

→ Die wichtigsten Maßnahmen zum Sonnenschutz lassen sich in ein paar kurzen Sätzen zusammenfassen: Unsere Haut bleibt besser im Schatten. Längere Aufenthalte in der Sonne sind nur mit hautbedeckender Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille erlaubt. Alle unbedeckten Hautflächen müssen zuvor mit Sonnenschutzmittel eingecremt werden, und das nach dem Motto: lieber zu viel als zu wenig. Die Sonnenprodukte sollten einen hohen Lichtschutzfaktor aufweisen und außerdem mit einem UV-A-Filter ausgestattet sein.

Malignes Melanom

→ Obwohl Hautärzte, Wissenschaftler und Vertreter von Gesund-



„Nach Aussagen der Deutschen Krebshilfe erkranken etwa 24.000 Menschen in Deutschland jährlich an bösartigem Hauttumor.“

Erhard Hackler,
Geschäftsführender
Vorstand, Deutsche
Haut- und Allergie-
hilfe e.V.

heitsverbänden, wie auch wir von der Deutschen Haut- und Allergiehilfe, immer wieder mit Nachdruck auf diese Grundregeln zum Sonnenschutz hinweisen, bleiben viele beim Umgang mit der Sonne unvernünftig und nachlässig. Braune Haut gilt nach wie vor als Ausdruck von Gesundheit und Attraktivität. Der Trend ist ungebrochen und die Zahlen zu den Neuerkrankungen an Hautkrebs bleiben alarmierend hoch.

Nach Aussagen der Deutschen Krebshilfe erkranken etwa 24.000 Menschen in Deutschland jedes Jahr neu am malignen Melanom, der bösartigsten Form eines Hauttumors. Ursache sind die zellschädigenden Eigenschaften der UV-Strahlen, die zu einer Entartung der Pigmentzellen führen können. Als besonderes Risiko gelten dabei starke Sonnenbrände, die bereits in jungen Jahren bleibende Zellschäden verursacht haben. Ein malignes Melanom ist häufig als sehr dunkler oder auffälliger Leberfleck erkennbar, daher auch der geläufige Name „Schwarzer Hautkrebs“. Unauffälliger, aber weitaus häufiger als der schwarze Hautkrebs, sind die hellen Hautkrebsarten.

Nach Hochrechnungen der deutschen Krebsregister liegt im gesamten Bundesgebiet die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen an diesen Hauttumoren bei über 170.000. Weißer Hautkrebs entwickelt sich durch krankhafte Veränderungen bestimmter Haut-

zellen in der Oberhaut (Basalzellen oder Stachelzellen), die infolge immer wiederkehrender Sonnenbelastung entstehen. Betroffen sind daher vornehmlich jene Hautareale, die auch als Sonnenterrassen bezeichnet werden: Stirn, Nase, Unterlippe, Ohrmuschel, Nacken, Glatze, Dekolleté, Handrücken und Unterarme. Die im Anfangsstadium eher unscheinbaren Hautveränderungen zeigen sich als Verhornungen oder flache Knötchen mit Schuppenbildung, die sich gelegentlich dunkler verfärben.

Heilungschancen

→ Für alle Hautkrebsarten gilt, dass eine frühe Diagnose und Therapie die Heilungschancen drastisch verbessern. Daher der dringende Rat: Nehmen Sie verdächtige Hautveränderungen ernst und konsultieren Sie einen Hautarzt. Ebenfalls sinnvoll ist die Teilnahme am Hautkrebscreening. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenfreie Früherkennungsuntersuchung. Sprechen Sie hierzu Ihren Hautarzt an.

Ihr

Erhard Hackler

WIR EMPFEHLEN



Prof. Dr. med.
Kristian Reich
Leiter des Dermatolo-
gikums Hamburg

SEITE 5

„Spirulina Mikroalgen fördern das Wachstum und die Syntheseleistung von Hautzellen und hemmen die Vermehrung von schädlichen Bakterien und Pilzen.“

MEDIA PLANET

HAUT & HAARE
ZWEITE AUSGABE, MÄRZ 2013

Verantwortlich für den Inhalt
dieser Ausgabe:

Michelle Reed
Tel: + 49 30 887 11 29 - 40
Fax: + 49 30 887 11 29 - 37
E-Mail: michelle.reed@mediaplanet.com

Business Development Manager:

Caroline Böhmer

Editorial & Production Manager:

Jennifer Pott

Layout & Design: Ute Knappe, Antje Polzin

Redaktion: Franziska Manske

Text: Paul Howe, Benjamin Pank, Saskia

Kenntemich, Alexandra Höschler

Lektorat: Isabell Arndt

Managing Director & V.i.S.d.P.:

Christophe Demir

Mediaplanet Verlag Deutschland GmbH

Münzstraße 15, 10178 Berlin

Fehlandtstraße 50, 20354 Hamburg

Königsallee 14, 40212 Düsseldorf

www.mediaplanet.com

Vertriebspartner: DIE WELT, am 18.3.2013

Print: Märkische Verlags- und Druck-
Gesellschaft mbH Potsdam (MVD)



Mediaplanet Germany

Jetzt auch bei Facebook.

Gefällt es Ihnen?

ANZEIGE

Spirularin[®] HS

HERPES? NEIN DANKE!



Pflege und Schutz
herpesempfindlicher
Lippen



in Apotheken und Instituten erhältlich,
PZN-9435461

NEU VON **oceanpharma**[®]
we help nature to act

Urea als hilfreiche Akutpflege für extrem trockene, spannende und raue Haut

Sich so richtig wohl in der eigenen Haut fühlen – das ist für viele Menschen nicht selbstverständlich. Denn über 25 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter den Folgen zu trockener Haut. Für eine schnelle Linderung der unangenehmen Symptome gibt es medizinische Hautpflegeprodukte (zum Beispiel von sebamed), die mit einer effektiven Wirkstoffkombination für eine sofortige und deutliche Verbesserung des Hautzustandes sorgen.

lindert in dieser hochkonzentrierten Formulierung spürbar Juckreiz und Spannungsgefühle. Als hautverwandter Feuchthaltefaktor verhindert Urea zudem übermäßigen Wasserverlust der Haut und wirkt so nachhaltig hydratisierend. Darüber hinaus unterstützt Harnstoff die natürliche Abschuppung der Haut, glättet raue Stellen und verleiht dadurch ein angenehmes Hautgefühl. Damit lindert eine solche Akut-Lotion nicht nur umgehend die Symptome der trockenen Haut, sondern regeneriert auch die natürliche Feuchtigkeitsbalance.

Bei Problemen extrem trockener Haut schafft eine Lotion mit zehn Prozent Urea schnell Abhilfe. Denn Urea, auch als Harnstoff bezeichnet,

Ausgefeilte Wirkstoffkombination regeneriert Haar und Kopfhaut
Ob häufiges Waschen und Bürs-

ten, zu heißes Föhnen oder Styling – für Haarprobleme gibt es viele Ursachen. Haare und Kopfhaut können auch altersbedingt oder auf bestimmte Medikamente und Krankheiten gereizt reagieren und austrocknen, denn diese Faktoren stören oft die natürliche Feuchtigkeitsbalance.

Wenn das Haar trocken und spröde ist und die Kopfhaut juckt, gibt es Anbieter von gezielt wir-

kenden Pflegeprodukten: Shampoos mit Feuchtigkeitsspendendem Urea können eine sehr gute Akut-Hilfe für sprödes Haar und juckende, schuppige Kopfhaut darstellen. Urea hydratisiert nachhaltig und fördert als hautverwandter Feuchthaltefaktor die natürliche Abschuppung der Haut. Trockene, schuppige Kopfhaut wird dadurch spürbar geglättet und regeneriert. Wenn Zuckertenside

enthalten sind, reinigen solche Shampoos besonders schonend, denn sie minimieren das Risiko für Austrocknung von Haar und Kopfhaut. Das Ergebnis: Der Juckreiz klingt ab, die trockenen Schuppen verschwinden und das Haar wird wieder weich und geschmeidig.

SASKIA KENNTMICH
redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE



TIPP

Shampoos mit feuchtigkeitsspendendem Urea können eine gute Akut-Hilfe für sprödes Haar und juckende Kopfhaut sein.

FOTO: ALLIANCE/SHUTTERSTOCK.COM

UREA AKUT MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



sebamed TROCKENE HAUT Lotion UREA AKUT 10%

sehr gut

Ausgabe 2/2011



Die Soforthilfe bei Juckreiz und trockener Haut

sebamed TROCKENE HAUT Urea Akut – die medizinische Lösung von Kopf bis Fuß.

- Lotion Urea Akut 10%
- Shampoo Urea Akut 5%
- Handcreme Urea Akut 5%
- Gesichtscreme Urea Akut 5%
- Fußcreme Urea Akut 10%

Dermatologisch-klinisch getestet.

Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

www.sebamed.de



Wissenschaft für gesunde Haut.

100 Haare am Tag

Zwischen 100.000 und 150.000 Haare hat ein gesunder Mensch auf dem Kopf. Und jedes Haar wächst dort etwa sechs bis acht Jahre, bevor es ausfällt und ersetzt wird. Es ist also ganz natürlich, dass täglich Haare in Kamm oder Bürste bleiben. Erst ab über 100 Haaren Verlust pro Tag spricht man von Haarausfall und dieser kann viele Gründe haben.



NICHT VERZWEIFELN. Für viele Arten des Haarausfalls gibt es Hilfe.
FOTO: ADAM GREGOR/SHUTTERSTOCK.COM

Fallen also über einen längeren Zeitraum täglich mehr als 100 Haare aus, besteht Handlungsbedarf. Meist sind Hormonumstellungen die Ursache für Haarausfall. Erbliche Veranlagung und die Wirkung des männlichen Hormons Testosteron führen dazu, dass die Haare sich lichten.

Verkümmerte Haarwurzel

Die Haarwurzel verkümmert dabei langsam. Statt eines kräftigen, gesunden Haares wächst ein dünneres nach und die Haarwurzel kann dieses nicht mehr lang genug hal-

ten. Statt nach sechs bis acht Jahren, fallen die Haare schon nach zwei Jahren wieder aus. Von Mal zu Mal werden sie feiner. Die häufigsten Arten von Haarausfall sind:

■ **hormonell-erblicher Haarausfall (Alopecia androgenetica):** Unter hormonell-erblicher Alopezie leiden vor allem Männer, Frauen dagegen nur selten. Während sich bei Männern die Haare in diesem Fall bereits im jungen Erwachsenenalter oder gar im Jugendalter lichten, setzt der hormonell bedingte Haarausfall bei Frauen meist nach

den Wechseljahren ein. Die Haarwurzeln der Betroffenen reagieren empfindlich auf das Sexualhormon Testosteron - sie sterben ab, die Haare fallen aus. Mit Haartransplantationen und Medikamenten versuchen Betroffene, gegen den Haarschwund anzukämpfen.

■ **kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata):** Kreisrunder Haarausfall ist zwar insgesamt selten, aber dennoch die zweithäufigste Form von schwindendem Haupthaar. Es entstehen dabei kleine, kreisrunde Kahlstellen. Manchmal fallen auch komplett alle Haare aus. Die genaue Ursache für kreisrunden Haarausfall ist unklar, die Prognose fällt sehr unterschiedlich aus. In vielen Fällen wächst das Haar nach einigen Monaten bis hin zu einem Jahr nach, bei über der Hälfte der Betroffenen kommt es allerdings zu Rückfällen.

■ **diffuser Haarausfall (Alopecia diffusa):** Beim diffusen Haarausfall dünne die Haare insgesamt aus. Schuld daran sind zum Beispiel Stress, Fehlernährung, eine Hormonumstellung oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Je nach Ursache gestaltet sich auch die Therapie des diffusen Haarausfalls.

hat keinen Einfluss auf die Geschwindigkeit des Haarwachstums.

- Männerhaare wachsen schneller und sind dichter als Frauenhaare.
- Männerhaare können 40 bis 50 Zentimeter lang werden.
- Frauenhaare erreichen eine Länge von 70 bis 80 Zentimetern.
- Wenn es warm ist, wachsen Haare schneller.
- Bei alten Menschen wachsen Haare langsamer als bei jungen Menschen.

FAKTEN

Haarwuchs

- Jedes Kopfhaar wächst pro Monat rund einen Zentimeter.
- Jedes Haar lebt zwei bis sechs Jahre, bevor es ausfällt. Danach kann aus dem gleichen Haarfollikel noch etwa zehn Mal ein neues Haar wachsen.
- Ab 100 ausfallenden Haaren pro Tag spricht man von Haarausfall.
- Etwa 40 Prozent aller Frauen und 44 Prozent aller Männer verlieren täglich mehr als 100 Haare.
- Haare schneiden oder Rasieren

TIPP

1

ARZT
KONSULTIEREN

3 TIPPS

Schöne Haare im Urlaub

Sonne, Strand und süßes Nichtstun: Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres. Wir können unsere Energiereserven auffüllen und Kraft schöpfen für den Alltag. Für unser Haar bricht mit einem Sommerurlaub am Meer allerdings eine äußerst strapaziöse Zeit an. Drei Tipps für Ihre Haare:

Sonne

1 Seit einigen Jahren gibt es Haarsprays oder Haargele mit UV-Filter. Diese schützen das Haar zwar, aber nur für begrenzte Zeit. Eine lichtundurchlässige Kopfbedeckung können sie nicht ersetzen. Allerdings sind sie gut geeignet, um zum Beispiel die empfindlichen Spitzen vor zu viel UV-Strahlung zu schützen.

Salzwasser

2 Pflgetipp: Nach dem Baden das Haar sofort mit Süßwasser spülen. Am Abend sollte dann ein auf den Haartyp abgestimmtes Pflegeshampoo angewandt werden, das Kopfhaut und Haar wieder regeneriert und Feuchtigkeit spendet.

Wind

3 Wind hat einen ähnlichen Effekt auf unser Haar wie der Föhn. Die Haare trocknen aus, werden spröde und glanzlos. Entwirren Sie Ihre Haare am Abend am besten vor dem Duschen mit einem großzinkigen Kamm - ohne zu reißen! Danach sollten Sie eine aufbauende Kur ins handtuchtrockene Haar geben und einwirken lassen. Das glättet die aufgeraute Haarstruktur. Wer dafür keine Zeit hat, sollte die Pflegespülung nicht vergessen: auftragen, einkämmen und ausspülen. Es glättet auf die Schnelle, pflegt das Haar aber nicht!

Tinktur mit Anti-Androgenen regt Haarwachstum an

Gegen hormonbedingten Haarausfall verschreibt der Dermatologe eine Tinktur, die Anti-Androgene enthält. Sie blockiert die Wirkung der männlichen Hormone auf die Haarwurzeln, fördert die Durchblutung der Kopfhaut und regt so das Haarwachstum an. Bis zu einem halben Jahr kann es dauern, bis Ergebnisse sichtbar werden. Auch in der Drogerie gibt es sogenannte Best-Ager-Produkte, die dünnes Haar stärken und Haarausfall stoppen sollen. Von Produkten mit den Inhaltsstoffen Silikon und Polyquaternium-7 raten Experten dagegen ab. Nach dem Waschen fühlen sich die Haare zwar kräftiger und geschmeidiger an, tatsächlich aber wird die Kopfhaut verklebt und die Haare können noch schlechter wachsen.

Ausreichend Schlaf und viel Flüssigkeit sind gut für das Haar

Auf dem Markt sind auch Nahrungsergänzungsmittel, die das Haarwachstum fördern sollen. Eisen, Zink und Selen können sich positiv auf den Haarwuchs auswirken, so Experten. Doch zuvor sollte immer eine umfangreiche Blutuntersuchung erfolgen, da zum Beispiel ein Eisenmangel erst einmal nachgewiesen werden muss. Doch bevor man zu Pillen und Pülverchen greift, sollte man erst einmal die eigenen Lebensumstände hinterfragen. Denn um kräftige Haare wachsen zu lassen, braucht der Körper auch ausreichend Schlaf und viel Flüssigkeit.

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE



DAS NEUE

BI 

HAARWUCHSMITTEL.

100%

NATÜRLICH. PFLANZLICH.

hair ico[®]

www.hairico.de

64,95 EUR

Jetzt zum

Kennenlern-Preis

von

54,95 EUR*

* incl. MwSt.
Kennenlern-Preis gültig bis zum 30.04.2013 auf www.hairico.de und bei teilnehmenden Händlern

Wie Umweltfaktoren die Haargesundheit beeinflussen

Dichtes, glänzendes Haar steht traditionell als Symbol für Gesundheit und Attraktivität. Diese menschliche Urerfahrung packen zahlreiche, zum Teil Jahrtausende alte Mythen, in Fabeln: Nicht nur für Samson und Rapunzel gilt, wer sein Haar verliert, büßt auch an Vitalität ein.

Diese Märchen sind keineswegs nur an den Haaren herbeigezogen, vielmehr formulieren sie angestammtes Menschheitswissen um den Zusammenhang zwischen gesundem Körper und vollem Schopf. Denn wird das Kopfhaar dünner, so ist dies häufig tatsächlich nicht nur kosmetisch relevant, sondern oft auch ein Indikator für gesundheitliche Probleme.

Umweltgifte schaden der Kopfhaut

Unsere Kopfhaut ist einer der aktivsten Teile unseres Körpers: Haarfollikel sind mit die teilungsaktivsten Zellen, schließlich wächst ein einzelnes Haar im Schnitt einen halben Millimeter am Tag. Auf Grund ihrer Vitalität speichern die Haarzellen viele Umweltgifte besonders gut. So kann es beispielsweise durch eine vermehrte Einnahme von belasteten Lebensmitteln zu Unverträglichkeiten und Haarausfall kommen.

Was Stress im Körper anrichtet

Doch nicht nur von außen zugeführte Substanzen können die Follikel in ihrer Leistungskraft behindern, oft beeinträchtigen auch gestörte Nachtruhe und Schlafmangel die Produktion von gesundem, glänzendem Haar. Handys am Bett oder alarmgebende Computer im Schlafzimmer stören den Tiefschlaf und limitieren die Regenerationskraft des Körpers in der Nacht. Die Folge kann chronische Übermüdung sein, und die erlebt der Körper genauso als Stress wie dauerhafte Überbelastung im Büro. Da das „Stresshormon“ Cortisol ebenfalls über die Kopfhaut abgebaut wird, kann auch so Haarausfall ausgelöst werden.

Die Jahreszeiten

Oft nehmen im Herbst und Frühjahr die Klagen über vermehrten Haarausfall zu. Eine Erklärung für saisonalen Haarausfall im Frühling ist der Übergang von wenig Tageslicht im Winter zu viel Sonne in den Sommermonaten; hier mögen die Hormone eine Rolle spielen, da der Organismus auf Veränderungen der Tageslänge mit Umstellungen im Hormonhaushalt reagiert. Aber schönes Wetter macht nicht unbedingt schöne Haare: Diese Erfahrung machen viele Menschen im Sommer, wenn Hitze und Sonnenlicht dem Haupt zusetzen. Un-

ter diesen Bedingungen trocknet die Kopfhaut aus, die Keratinschicht wird geschädigt. Besonders leidet darunter coloriertes oder dauergewelltes Haar, das durch chemische Behandlungen bereits angegriffen ist. Daher ist Sonnenschutz, beispielsweise in Form von speziellen Sprays, auch für die Haare ein Muss.

Doch nicht zuletzt wachsen Haare auch nur dann kräftig, wenn ihnen die entsprechenden „Baustoffe“ zur Verfügung stehen. Zum Wachstum benötigt das Haar also eine gesunde Ernährung: neben Eiweiß vor allem auch Vitamine und Spurenelemente. Zink beispielsweise ist an der Bildung von Kollagen und Keratin beteiligt, aber auch Eisen und andere Mikronährstoffe braucht das Haar, um sich gut zu entwickeln.

BENJAMIN PANK
redaktion.de@mediaplanet.com



Q&A

Revolutionärer Wirkstoff

Interview mit Prof. Dr. med. Kristian Reich, Leiter des Dermatologikums Hamburg.

Was können spezielle Mikroalgen bewirken?

Bei einem patentierten Verfahren werden spezielle Wirkstoffe aus den Spirulina Mikroalgen gewonnen, die im Labor einerseits regenerative und andererseits antimikrobielle Effekte zeigen. Sie fördern das Wachstum und die Syntheseleistung von Hautzellen und hemmen die Vermehrung von schädlichen Bakterien und Pilzen. Damit erscheint der Einsatz dieser Wirkstoffe bei verschiedenen Hautproblemen attraktiv.

Können sie auch vor Herpes schützen?

Dazu gibt es jetzt sehr spannende Daten. Ein bestimmter Zucker aus der Spirulina Mikroalge hemmt offensichtlich das Eindringen von Herpesviren in Hautzellen. Damit öffnet sich die Tür für eine neue natürliche Pflege und Prophylaxe bei Lippenherpes.

Welche Produkte nutzen diese Wirkstoffe?

Es gibt eine Serie, Skinicer Serum, Creme und Reiniger, für Menschen mit Neigung zu unreiner Haut und Hautrötungen sowie spezielle Lotionen, Spirularin VS und Spirularin Nagelserum, für den Einsatz bei Warzen und infizierten Nägeln. Ich finde das Spirularin Gel sowie den Spirularin Schaum für die Pflege infektiionsgefährdeter Haut, wie zum Beispiel bei Neurodermitis, noch besonders erwähnenswert. Das Mittel zur prophylaktischen Pflege bei Lippenherpes heißt Spirularin HS.

ANZEIGE

Machen Sie Schluss mit Ihren Haarproblemen – mit Hilfe von Svenson

Die Vorsorge, eine richtige Diagnose und die innovativsten Lösungen sind maßgebend, um Haarprobleme zu lösen.

Wann sollte ich anfangen, mir Sorgen zu machen?

Der Kamm, das Kissen, die Dusche oder der Spiegel lügen nicht: Wenn Sie nach dem Aufstehen viele Haare auf Ihrem Kopfkissen finden oder beginnende Geheimratsecken beim Blick in den Spiegel entdecken, dann sollten Sie den ersten Schritt machen, um Ihre Haarsituation wieder zu verbessern. Suchen Sie einen Haarspezialisten auf, der Ihr Problem analysiert und die beste Lösung für Ihren Fall findet.

Welche Lösungen bieten die Svenson Haarstudios an?

Svenson verfügt über die neuesten und fortschrittlichsten Lösungen bei Haarproblemen: hochwertige Haarpflegeprodukte, medizinisch-kosmetische Behandlungen zur Vorbeugung von Haarausfall und zur Haarerhaltung sowie die endgültige Lösung bei Haarausfall, die Eigenhaartransplantation.

Gibt es auch Lösungen bei fortgeschrittener Glatzenbildung, die nicht operativ durchgeführt werden?

In solchen Fällen empfehlen wir die Svenson Integrationssysteme aus Echthaar. Sie verdecken kahle Stellen und versprechen wieder mehr Haar-Volumen. Diese Haarlösung ist für Außenstehende nicht sichtbar. Eigenes Haar wird dabei mit in Struktur und Farbe identischem Echthaar aufgefüllt. Dafür wird um den Kopf eine feste und sichere Basis geschaffen, an der das Zweithaar befestigt wird, um so das gewünschte Aussehen zu erlangen.

Wo kann ich Svenson Haarstudios finden?

16 Svenson Haarinstitute gibt es deutschlandweit. Interessenten können unter der kostenlosen Informationshotline 0800 / 7777 1712 einen Termin für eine unverbindliche und kostenfreie Beratung mit ausführlicher Haaranalyse und drei professionelle Behandlungssitzungen vereinbaren.



Svenson Kunde mit Integrationssystem: vorher / nachher

INSPIRATION

Wie sie ihre Haare pflegt, warum sie die Sonne meidet, und warum Birgit Schrowange eine wichtige Rolle in ihrem Beautyleben spielt, verrät Moderatorin Nazan Eckes im Interview.

TIPP

2

DIE SONNE
MEIDEN

MEINE DREI BEAUTY- GEHEIMNISSE

INTERVIEW

NAZAN ECKES

■ **Liebe Frau Eckes, gerade standen Sie für DSDS in Curaçao vor der Kamera – Dauersonnenschein inklusive. Wie haben Sie Ihre Haut geschützt?**

Ich bin da tatsächlich sehr vorsichtig, zum einen, weil ich berufsbedingt auf meine Haut und meine Haare achten muss, aber auch, weil ich privat immer sehr vorsichtig war. Aus diesem Grund habe ich immer Feuchtigkeitsprodukte dabei – für Haut und Haar – die ich morgens und abends verwende. Und das Thermalwasserspray fürs Gesicht durfte auch nie fehlen. Hinzu kam, dass ich immer einen Schirm parat hatte, den ich bei Drehpausen aufgespannt habe, sodass ich dann immer im Schatten stand.

■ **Und Sonnenschutz?**

In jedem Fall. Obwohl ich eine relativ dunkle Haut habe und nicht so sonnenempfindlich bin, benutze ich seit rund fünf Jahren immer Lichtschutzfaktor 50 fürs Gesicht. Ich finde mit Sonnenstrahlen sollte man auch sehr vorsichtig sein, denn wir haben nur eine Haut, und auch die Haare werden nicht jünger und besser.

■ **Ja, leider.**

Aus diesem Grund creme ich mich mehrmals am Tag ein, wenn möglich alle halbe Stunde. Das ist bei Dreharbeiten natürlich ein Problem. In Curaçao war das auch schwierig, weil ich den ganzen Tag das Make-Up im Gesicht hatte. Das hat mich bei den Dreharbeiten auch ein bisschen genervt.

Ich achte wirklich sehr auf meine Haut.

■ **Das ist vorbildlich.**

Danke, das habe ich mir von einer lieben Kollegin abgeguckt.

■ **Von wem, wenn ich fragen darf?**

Von Birgit Schrowange, die ja wirklich eine fantastische Haut hat und super gut aussieht. Sie hat immer zu mir gesagt: Nazan, was ich gemacht habe, ist ab 30 nicht mehr in die Sonne gehen und immer schön eincremen. Das hat sie mir immer wieder erzählt. Anfangs habe ich das gar nicht so ernst genommen, kann aber heute sagen, dass ihre Ratschläge wirklich viel Wert waren und ich sie nur allen weitergeben kann. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

■ **Wie sieht Ihr alltägliches Pflegeprogramm für die Haut aus?**

Ich benutze seit Jahren die gleichen Produkte.

■ **Die, wenn man Ihre Haut anschaut, bestimmt unbezahlbar sind.**

Nein, gar nicht. Ich habe vor Jahren mal eine Hautanalyse machen lassen, um zu gucken, was für meine Haut am besten ist, weil ich durch zu viel Schminke und das ständige Nachschminken Hautirritationen bekommen habe. Seitdem benutze ich nur Apothekenprodukte, reine medizinische Produkte und das, was ich immer mache ist, meine Haut gründlich reinigen. Nach jeder Sendung schminke ich mich sorgfältig ab. Nach sehr anstrengenden Abenden mache ich

auch schon mal ein kleines Dampfbad fürs Gesicht – auch, wenn das sehr zeitaufwendig ist. Aber abschminken, eine gute Feuchtigkeitscreme und jeden Abend eine Nachtcreme sind Pflicht. Diese drei ganz einfachen Schritte sollte jeder machen, dem seine Haut etwas bedeutet.

■ **Haben Sie schon einmal Gesichtsmuskeltraining ausprobiert?**

(lacht) Nein, das habe ich nicht. Was ich aber tatsächlich mache ist, und auch diesen Tipp habe ich von Birgit bekommen, dass ich beim Eincremen der Augenpartie immer ein bisschen rundherum massiere, die Creme quasi einklopfe. Das habe ich mir angewöhnt und mache das schon automatisch und ich ha-

be das Gefühl, dass ich dadurch frischer aussehe.

■ **Kommen wir jetzt zu den Haaren, denn Sie haben ja wirklich wunderschönes Haar. Haben Sie ein Haaregeheimnis?**

Zum einen habe ich schlichtweg das Glück mit meinen südländischen Genen eine tolle Haarstruktur zu haben, was einfach naturbedingt ist. Dennoch sage ich immer, dass man die Haare genauso pflegen muss wie die Haut. Im Grunde genommen brauchen beide das gleiche: viel Feuchtigkeit. Ein Shampoo allein reicht eben nicht. Man sollte bei jeder Haarwäsche eine Spülung verwenden. Was ich zudem mache, wenn ich Zeit habe, ist dass ich mich in die Badewanne setze und eine Kurpackung einfach mal ein bisschen länger einwirken lasse, als auf der Verpackung empfohlen wird.

■ **Welchen Haut- und Haar-Tipp würden Sie unseren Lesern noch geben?**

Frische Luft! Ich merke es immer wieder. Nach dem Joggen sieht meine Haut aus, als hätte ich mich liften lassen und auch meinen Haaren tut das gut. Zudem sollte man viel Wasser trinken und ausreichend schlafen. Aus diesem Grund kann ich jedem nur empfehlen, täglich eine Stunde an der frischen Luft zu verbringen und dabei eine Flasche Wasser zu trinken. Frische Luft, genügend Schlaf und viel Wasser trinken – das sind die drei Säulen des Jungbrunnens.

„Ab 30 Jahren nicht mehr in die Sonne gehen und immer schön eincremen!“

Nazan Eckes



FOTO: PANTENE PRO-V

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

* LIEBLINGE DER REDAKTION

Für die Schönheit

Es gibt unendlich viele Produkte, die schöner, jünger und attraktiver machen. Viele halten leider nicht, was sie versprechen. Die nachfolgenden Produkte hingegen schnitten bei Tests positiv ab.



Cosmedico Collagen Pro Beauty

Das Lichtwellengerät zur Hautverjüngung – die Lichtquelle des Tischgeräts ist eine Hochdrucklampe mit Rotfilter. Diese erzeugt eine Wellenlänge, die die Collagen-Synthese der Haut aktiviert und sie anregt, hautstraffendes Collagen und Elastin zu produzieren. Die Haut erhält dadurch neue Spannkraft und Festigkeit. Zu-

dem bewirken die Lichtwellen das Einschleusen des vorher aufgetragenen Hyaluron Pro Beauty Fluids in tiefere Hautschichten. Der Verjüngungseffekt ist bereits nach der ersten Anwendung spürbar und sichtbar.

! **Weitere Informationen finden Sie unter:**

www.cosmedico-collagen.de





FOTO: MSC PROMOTION GMBH/NAZAN ECKES

PROFIL

Nazan Eckes

- Sie wurde am 9. Mai 1976 als Nazan Üngör in Köln geboren.
- Nazan ist Fernsehmoderatorin, Tochter türkischer Einwanderer aus Eskisehir und seit Februar 2000 mit Claus Eckes verheiratet.
- Sie arbeitet als Redakteurin und Moderatorin unter anderem für VIVA, Guten Abend RTL, RTL West, RTL Punkt 12, RTL II News, RTL Exklusiv, Life!, moderierte die World Music Awards.
- Sie veröffentlichte 2010 das Buch „Guten Morgen, Abendland: Almany und Türkei – eine Familiengeschichte“.
- Seit 2011 ist sie Mitglied im Beirat der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration.
- 2012 wurde ihr der Platin Award durch die Türkisch-Deutsche Studierenden- und Akademikervereinigung verliehen.
- Sie stand als Moderatorin in „Formel Exklusiv“ an der Seite von RTL-Boxenreporter Kai Ebel und mit Hape Kerkeling auf dem Tanzparkett bei der RTL-Show „Let’s Dance“ vor der Kamera.
- In diesem Jahr moderiert Sie an der Seite von Raoul Richter die zehnte Staffel von „Deutschland sucht den Superstar“.

SKINICER sedative shampoo

Wer kennt nicht das Problem von juckender Kopfhaut nach einem langen Winter mit trockener Heizungsluft. Viele Spezialshampoos setzen auf schonende Inhaltsstoffe. Das Sedative Shampoo hemmt zusätzlich Bakterien, die beim Kopfkraut zu Entzündungen führen. Eine Studie mit 19 Neuroder-

mitikern zeigte, dass der Kreislauf von Entzündungen und Juckreiz nun wirkungsvoll gestoppt werden kann.

! Weitere Informationen finden Sie unter:
www.skinicer.com



Aphro Celina & M2Lashes

Prostaglandin ist ein Stoffwechselprodukt, das in verschiedenen Körpergeweben gebildet wird. Sie spielen eine Rolle bei der lokalen Regulation der Durchblutung. Das in „Aphro Celina Hair“ enthaltene Prostaglandinderivat stimuliert zusammen mit weiteren Inhaltsstoffen die Haarwurzel, verlängert die Wachstums-

phase, steigert die Keratinsynthese und verzögert zugleich den Ausfall der Haare. Ähnliche Wirkweisen finden sich in M2Lashes von M2Beauté.

! Weitere Informationen finden Sie unter:
www.attractive-skin.de/aphro-celina-169.html

Mehr als eine Hautkrankheit

Die Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die auch Nägel und Gelenke befallen kann. Die Schuppenflechte ist nicht ansteckend. Schätzungen zufolge sind etwa zweieinhalb bis dreieinhalb Prozent der Nordeuropäer von Psoriasis betroffen.

Als ursächlich gilt eine vererbte genetische Veranlagung. Auch wenn diese vorhanden ist, muss die Krankheit jedoch nicht immer zum Ausbruch kommen. Typische Symptome sind entzündlich gerötete Hautgebiete mit silbrig-weißen Schuppen und Juckreiz. Erkrankte leiden oft unter den als ablehnend oder ausgrenzend empfundenen Reaktionen ihrer Mitmenschen auf die Hautveränderungen. Schweregrad und Ausdehnung sind individuell und sehr unterschiedlich. Eine endgültige Heilung ist bisher nicht möglich, wohl aber eine Therapie.

Viele Betroffene leiden zudem unter Begleiterkrankungen der Psoriasis. Dazu zählen unter anderem das metabolische Syndrom, Herzkreislauferkrankungen, Diabetes mellitus und Morbus Crohn. Durch eine gesunde Lebensführung und regelmäßige Kontrolluntersuchungen können Patienten einigen dieser Krankheiten vorbeugen beziehungsweise deren teilweise schwerwiegenden Folgen rechtzeitig verhindern.



SCHUPPENFLECHTE tritt oft mit vielerlei Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Morbus Crohn auf. FOTO: CHRISTINE LANGER-PUESCHEL/SHUTTERSTOCK.COM

Häufige Begleiterkrankungen

■ **Metabolisches Syndrom:** Beim metabolischen Syndrom treten mehrere Erkrankungen gleichzeitig auf: Fettleibigkeit (Adipositas), Fettstoffwechselstörungen mit niedrigem „gesundem“ HDL-Cholesterin, hohem „ungesundem“ LDL-Cholesterin und erhöhten Triglyceriden, Bluthochdruck und ein gestörter Zuckerstoffwechsel bis hin zum Diabetes mellitus, der Zuckerkrank-

heit. Die Folgen sind gefährlich. Gestörte Blutfette, Bluthochdruck und Diabetes mellitus erhöhen das Risiko für Arterienverkalkung. Diese wiederum gilt als ein Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Herzkreislauferkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

■ **Diabetes mellitus:** Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass Diabetes mellitus auch unabhängig vom metabolischen Syn-

drom bei erwachsenen Psoriasispatienten vermehrt vorkommt. Als Ursache werden die bei beiden Krankheiten ablaufenden chronischen Entzündungen vermutet, die durch Botenstoffe des Immunsystems, sogenannte Zytokine, vermittelt werden.

■ Herz-Kreislaufferkrankungen:

Herz-Kreislaufferkrankungen wie koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Arterienverkalkung, periphere arterielle Verschlusskrankheit und Schlaganfall treten bei Psoriasispatienten häufiger auf als bei nicht an Psoriasis Erkrankten. Auch hier ist die Art des Zusammenhangs bislang nicht eindeutig geklärt. Experten gehen inzwischen allerdings davon aus, dass Psoriasis ein eigenständiger Risikofaktor für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung als Vorstufe zum Herzinfarkt ist.

Begleiterkrankungen erkennen

Begleiterkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, kann den Betroffenen gefährliche Folgeerkrankungen ersparen. Es wird deshalb empfohlen, bei Schuppenflechte-Patienten regelmäßig folgende Untersuchungen vorzunehmen: Bestimmung des Body-Mass Index (BMI) als Maß für Übergewicht, Puls- und Blutdruckmessung, Bestimmung der Blutfette im Nüchternzustand sowie Messung des Blutzuckers im Nüchternzustand.

PAUL HOWE

redaktion.de@mediaplanet.com

MITMACHEN!

Werden Sie Psoriasis-Botschafter!

Im Badeanzug am Strand, die Verabredung zum Essen, ein Besuch beim Friseur - gab es auch in Ihrem Leben schon Situationen, die Ihnen aufgrund Ihrer Psoriasis unangenehm waren? Situationen, die Sie deshalb vermeiden? Wollen Sie sich in solchen Momenten wieder wohlfühlen?

Dann machen Sie jetzt mit beim Contest Psoriasis-Botschafter von Biogen Idec GmbH und helfen Sie mit, das Bild der Psoriasis in der Öffentlichkeit zu verbessern!

■ **Es ist ganz einfach: Gehen Sie auf www.hautnah-ins-leben.de und laden Sie einen Schnappschuss von der Lebenssituation, die Sie wieder unbeschwert erleben möchten hoch und schreiben Sie eine kurze Erklärung dazu. Ihr Fotomotiv mit Beschreibung wird auf www.hautnah-ins-leben.de unter Ihrem gewählten Namens Kürzel veröffentlicht.**

User bewerten die Bilder, und die beiden Einsender der Fotoszenen mit den meisten Stimmen nehmen als Psoriasis-Botschafter zusammen mit einer selbstgewählten Begleitung an einem Fotoshooting in Berlin teil. Zusätzlich wird ein dritter Botschafter aus der Gruppe der User ausgelost, die sich an der Abstimmung beteiligen. In Berlin werden die Gewinner-Motive zusammen mit dem Psoriasis-Botschafter fotografisch in Szene gesetzt. Die erstellten Bilder werden zur weiteren Aufklärung in öffentlichen Medien eingesetzt. **Einsendeschluss ist der 31.03.2013!**

ANZEIGE

Bewährte Basistherapeutika

aus dem Hause

medac
@autoimmun

Weitere Informationen unter www.medac.de



Aktiv für die HautGesundheit – La mer Cosmetics AG und TourismusMarketing Niedersachsen GmbH

Cuxhaven / Hannover, Februar 2013 – Sichtbar frischer, gestrafft und entspannt zugleich: Meereskosmetik sorgt für eine positive Ausstrahlung. Die Pflegeprodukte der La mer Cosmetics AG enthalten die schützende Kraft aus dem Meeresschlick-Extrakt. Im „Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer“ vor Cuxhaven wird der Meeresschlick geerntet aus dem – in einem weltweit einzigartigen und von La mer patentierten Trennverfahren – der Meeresschlick-Extrakt gewonnen wird.



Andreas Schladitz, La mer Marketing- und Vertriebsleiter

Eigenschaften von Meeresschlick-Extrakt

Der Meeresschlick-Extrakt ist Hauptbestandteil aller La mer

Produkte und ein wahres Multi-Talent für die Hautpflege. Er spendet intensiv Feuchtigkeit, aktiviert die hauteigenen Funktionen, verbessert die Hautelastizität und versorgt die Haut mit Mineralstoffen und Spurenelementen.

Die hochwirksamen Kosmetikprodukte von La mer sind bundesweit in führenden Apotheken, Kosmetikinstitutionen, Wellnesshotels und SPAs erhältlich. „Durch unsere gute Zusammenarbeit mit TMN, der TourismusMarketing Niedersachsen GmbH, bündeln wir die Aktivitäten um unsere niedersächsische Heimat und unsere hochwirksame Meereskosmetik bekannt zu machen“, erzählt La mer Marketing- und Ver-

triebsleiter Andreas Schladitz. „Besonders stolz sind wir auf die hervorragende Beurteilung einiger unserer Produkte von Öko-Test“.

Inspirationen für HautGesundheit der anderen Art bietet das Reiseland Niedersachsen. Die Niedersächsische Nordseeküste lädt dazu ein, die Kraft des UNESCO Weltenerbes Wattenmeer mit allen Sinnen zu erleben. Denn das Wattenmeer ist nicht nur ein einzigartiger Lebensraum, sondern auch eine Schatzkiste für das eigene Wohlbefinden. Das Meersalz auf der Haut spüren und förmlich auf der Zunge schmecken, sich eine frische Brise um die Nase wehen lassen und entschleunigen bei Wattwanderungen oder ausgedehnten Spaziergän-



Babette Schwerdtner, stellvertretende Geschäftsführung und Marketingleitung der TourismusMarketing Niedersachsen (TMN)

gen auf dem Deich – ein Aufenthalt an der Nordseeküste lädt verbrauchte Akkus wieder auf. „Somit ist also die Meereskosmetik in Verbindung mit einem Wohlfühl-Urlaub bei uns in Niedersachsen ein echter Geheimtipp für einen schönen und gesunden Körper.“, so die stellvertretende Geschäftsführung und Marketingleitung Babette Schwerdtner.

Inspiration für einen Besuch im Reiseland Niedersachsen online unter www.reiseland-niedersachsen.de.



La mer
Schönheit und Pflege aus dem Meer

**Natürliche Tönung?
Strahlendes Aussehen?**
Getönte Tagespflege

ADVANCED MARINE VITALIZER
PRO-ALGANE LSF 15

...tönt, pflegt und schützt.

La mer Cosmetics AG, Hinrich-Wilhelm-Kopf-Straße 3, 27478 Cuxhaven, Tel. 04723 / 79 00-0, www.la-mer.com



... WOHLFÜHLEN ... DURCHATMEN ... GENIESSEN

Entschleunigen | Die Augen schließen | Die salzige See schmecken | Die frische Brise auf der Haut spüren – ein Aufenthalt an Niedersachsens Nordseeküste lädt verbrauchte Akkus wieder auf!

Inspiration für Ihr Verwöhnprogramm im Reiseland Niedersachsen unter:
www.wellness-niedersachsen.de/meer



TourismusMarketing
niedersachsen

Sonnen ohne Sorgen

Heiß ersehnt sind sie – die ersten Sonnenstrahlen nach den trüben Wintertagen. Vorbei ist die Zeit, sich zu Hause einzuigeln. Mit den längeren Tagen und steigenden Temperaturen zieht es uns automatisch nach draußen. Und das mit gutem Grund: Sonnenstrahlen haben vielfältig positive Auswirkungen auf Körper und Seele.

Trifft das Sonnenlicht auf die Haut, werden vermehrt Endorphine ausgeschüttet. Dazu zählt unter anderem das Aktivitätshormon Serotonin, das im Volksmund auch als „Botenstoff des Glücks“ bezeichnet wird. Es steigert das Wohlbefinden, reguliert den Stoffwechsel und wirkt gegen Depressionen.

Gefährdete Hautstellen schützen

Aber Vorsicht! Auch wenn man es im Frühling kaum merkt, ist die Sonneneinstrahlung auch in unseren Regionen sehr intensiv. Daher sollte man schon im Frühling am besten immer einen UV-Schutz mit in der Tasche haben – und auch der Zeitpunkt des Eincremens und die Wahl der richtigen Sonnencreme spielen eine wichtige Rolle.

Die meisten Sonnenschutzcremes wirken erst ab 30 Minuten nach dem Auftragen auf die Haut. Am besten also direkt morgens nach dem Duschen die Haut großzügig eincremen. Gerade Mund, Nase, Stirn, Kopfhaut und Ohren sind besonders Sonnenbrand gefährdet. Hier sollten spezielle Cremes mit besonders hohem Lichtschutzfaktor verwendet werden. In der Mittagszeit sollte man die Sonne am besten ganz meiden, da die Sonneneinstrahlung zu dieser Zeit am intensivsten ist.

Achtung vor zu schnellem Bräunen!

Schnelles Bräunen ist ungesund. Die Haut muss langsam systematisch an die Sonneneinstrahlung gewöhnt werden. Wer ein schnelles Bräunungsergebnis wünscht, kann dies alternativ auch mit UV-freien Bräunungsduschen im Sonnenstudio erreichen. Denn die pflegende Bräune aus der Kabine ist UV-frei und bräunt innerhalb von wenigen Minuten. Auch Sonnenanbeter mit empfindlicher Haut kommen so in den Genuss, knackig gebräunt auszusehen, ohne dabei die Haut zu strapazieren. Der aufgesprühte Selbstbräuner auf Rohrzuckerbasis reagiert mit der oberen Hornhautschicht und sorgt dafür, dass sie sich in einer individuell bestimm-



SCHÖN BRAUN. Sonnen ja – aber bitte gesund!

FOTO: MARIDAV/SHUTTERSTOCK.COM

ten Wunschbräune färbt. Besonders Menschen mit hellem Hauttyp sollten ausgedehnte Sonnenbäder vermeiden. Je nach Intensität der UV-Strahlung kann schon nach bis zu zehn Minuten ein Sonnenbrand

entstehen. Beratung zum richtigen Umgang mit Sonne in Verbindung mit dem Hauttyp gibt es beim Dermatologen und im Sonnenstudio (auf TÜV-Zertifizierung achten).

Nach dem Sonnenbaden gilt: Jetzt nicht die Pflege vergessen! Wichtig ist auch After-Sun-Lotion nach dem Sonnenbad, da die Haut durch Sonne, Meer und Sand sehr stark ausgetrocknet wird. Pflegecremes mit hohem Feuchtigkeitsfaktor nach dem Sonnenbad intensivieren die Bräune und reparieren die Sonnenschäden.

ALEXANDRA HÖSCHLER
redaktion.de@mediaplanet.com

GESETZ FÜR SOLARIUMBETREIBER

UV-Schutzverordnung

Seit dem 1. Januar gilt die neue UV-Schutz-Verordnung: Solarien-Betreiber müssen ihre Kunden ab sofort besser vor den schädlichen Wirkungen von künstlicher ultravioletter Strahlung schützen – durch mehr Aufklärung und den Betrieb neuer Geräte.

Mit Inkrafttreten der Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen künstlicher ultravioletter Strahlung gelten für Betreiber von Solarien neue Qualitäts- und Sicherheitsanforderungen.

Deutsche Krebshilfe begrüßt die neue Regelung

Die Neuregelungen verpflichten beispielsweise zur Bereithaltung von UV-Schutzbrillen, zur Ausstattung der Bestrahlungsgeräte mit einer Notabschaltung sowie zur Einhaltung bestimmter Mindestabstände. Ferner wurde ein Grenzwert eingeführt, der die maximale Bestrahlungsstärke aller Solarien entsprechend europarechtlicher Vorgaben beschränkt. Die Deutsche Krebshilfe begrüßt die Regelung, mit der Sonnenstudio-Betreibern umfassende Informations- und Dokumentationspflichten auferlegt wurden und verschärfte Anforderungen an die technischen Geräte. Die Verordnung sorgt „für mehr Sicherheit in Solarien“, sagte Krebshilfe-Präsident Fritz Pleitgen. Gemäß der neuen Regelung dürfen ab August 2012 nur noch Geräte betrieben werden, die der europäischen Norm entsprechen.

FRANZISKA MANSKE
redaktion.de@mediaplanet.com

TIPPS

Die wichtigsten Tipps für richtiges Sonnen

■ **Cremen Sie sich vor dem Sonnenbad ein!** Die Creme mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad einwirken lassen.
■ **Sonnenschutz ist nicht gleich Sonnenschutz.** Für helle Hauttypen sollten Lichtschutzfaktoren ab 50+ verwendet werden.

■ **Vorsicht im Wasser!** Die UV-Strahlung ist hier intensiver – es droht besonders schnell Sonnenbrandgefahr.
■ **Selbstbräuner statt Sonne.** Bräunungsduschen sind UV-frei und bewirken ebenfalls ein sehr schönes Bräunungsergebnis.

■ **Die Haut auch nach dem Sonnenbad pflegen!** Après Cremes pflegen die Haut und intensivieren die Bräune.
■ **Kinder sind empfindlich!** Da Kinderhaut noch keinen eigenen Lichtschutz bilden kann, müssen Kinder besonders geschützt werden.

TANTASTIC®
SPRÜHBRÄUNE

Exklusiv bei
SUNPOINT®
Immer auf der Sonnenseite

Die neue Bräune!

Hautpflegende kosmetische Bräunungsdusche: natürlich aussehende Bräune einfach und schnell aufgesprüht!

Die neue Bräune gibt's bei SUNPOINT

In allen teilnehmenden Studios deutschlandweit.

Das SUNPOINT Studio in Ihrer Nähe finden Sie auf www.sunpoint.de



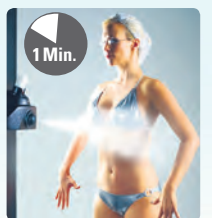
TANTASTIC®
SPRÜHBRÄUNE

Exklusiv bei
SUNPOINT®
Immer auf der Sonnenseite

Testen und sparen Sie €

10,-

Sparen Sie € 10,- für eine Anwendung der kosmetischen Bräunungsdusche. Hält bis zu 7 Tage.



Pro Person nur ein Gutschein. Gilt nur bei Barzahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Gutschein gilt nur für die Bräunungsdusche.

Name _____ Gültig bis: 30.04.2013



Vergessen Sie Ihre Hände nicht

Sie gelten als unsere Visitenkarte – die Hände. Sie verraten oft das wahre Alter eines Menschen und viele sehen darin einen Hinweis auf die allgemeine persönliche Pflege und Hygiene.

Wenn hier bereits dreckige und abgekaute Fingernägel ins Visier fallen, fällt der erste Eindruck des Gegenübers schnell negativ aus. Daher ist es in jedem Fall empfehlenswert, die Hände jeden Tag gründlich zu pflegen. Das ist auch wirklich notwendig, denn die Haut an den Händen wird jeden Tag strapaziert, sei es durch natürliche äußere Einflüsse wie Wind oder Kälte oder durch Wasser und Putzmittel – für die zarte und dünne Haut eine wahre Strapaze. Die Haut an den Händen hat sehr wenig schützendes Unterhautfettgewebe und zudem auch noch kaum Talgdrüsen. Das

macht ein Schutz-Programm zu einem Muss.

Handschuhe tragen

Zum einen empfiehlt sich, bei der täglichen Hausarbeit Handschuhe zu tragen. Vor allem Putzmittel und auch Seifenlauge quellen die Haut auf und haben einen austrocknenden Effekt. Wer zudem viel im heimischen Garten im Blumenbeet beschäftigt ist, tut gut daran, auf Handschuhe zu setzen, denn so wird verhindert, dass die Hände Kälte, Schmutz und UV-Strahlen ausgesetzt sind.

Peeling gegen raue Hände

Viele Menschen haben mit sehr rauen Händen zu kämpfen. Nun kommt ein Händegeben beim Gruß mit trockener, spröder Haut nicht wirklich gut an. Ein sanftes Peeling kann hier Abhilfe schaffen. Das befreit die Hände von den abgestorbenen Hautschuppen

und man bekommt so im Handumdrehen wunderbar weiche „Samtpfötchen“. Dieses Peeling kann man entweder fertig kaufen oder stellt es einfach selbst her. Dafür beispielsweise einfach Jojoba- oder Mandelöl mit etwas Zucker vermischen und anschließend auf die Haut geben, zum Abschluss abrubbeln und mit warmem Wasser abwaschen.

Handcreme nicht vergessen

Vergessen Sie die tägliche Creme-Portion nicht! Am einfachsten ist es, wenn man überall eine entsprechende Tube deponiert, egal ob in der Küche, im Büro oder im Auto. Die Devise heißt „viel hilft viel“, massieren Sie mehrmals die Hände ein. Achten Sie darauf, eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor zu verwenden, denn die Schäden, die UV-Strahlen hinterlassen, lassen

die Haut schneller altern.

Wellness für die Hände

Zusätzlich kann man seine Hände einmal pro Woche mit einer Handmaske verwöhnen. So geht's: Hände dick mit einer reichhaltigen Pflege eincremen, Handschuh drüber ziehen, über Nacht einwirken lassen – fertig. Für ganz besondere Anlässe kann man sich auch einmal ein Paraffinbad bei der Kosmetikerin gönnen. Das macht die Hände streichelzart. Anschließend kann man die Hände mit einer Maniküre verwöhnen.

PAUL HOWE

redaktion.de@mediaplanet.com

TIPPS

Schöne Nägel

Wenn Sie sich den teuren Gang zur Maniküre ersparen möchten, greifen Sie doch einfach auf das zurück, was die heimische Küche an Hilfsmitteln zu bieten hat. Mit diesen Schönheitstipps bringen Sie Ihre Nägel schnell und mit wenig Geld wieder auf Hochglanz:

■ **Verfärbte, brüchige Nägel:** Reiben Sie Ihre Hände morgens und abends mit einem Stück Zitrone ab.

■ **Glanzlos:** Vaseline sorgt für neuen Glanz auf farblosen Nägeln. Einfach jeden Abend die Nägel damit einreiben und neuer Glanz ist garantiert.

■ **Nicht zu kurz:** Vermeiden Sie es, Ihre Nägel zu kurz zu schneiden. Da der Nagel einen natürlichen Schutz für das Nagelbett darstellt, sollte er immer das gesamte Nagelbett bedecken.

■ **Kraft für die Nägel:** Die Wirkstoffe von Brennnessel und Kieselerde bewirken eine Kräftigung der Nägel. Morgens und abends je einen Esslöffel Brennnesselblätter mit einer Tasse Wasser aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen, danach abseihen und eine Tablette Kieselerde darin auflösen.

FOTO: YURIYURAVOV/SHUTTERSTOCK.COM

ANZEIGE

LOVE YOUR Planet
NATURKOSMETIK
by LITAMIN

LOVE YOUR PLANET - WEIL DIE WELT NATÜRLICH SCHÖN IST.

Love your Planet ist die neue zertifizierte Naturkosmetik.

NEU

www.love-your-planet.de



REGULAT® BEAUTY
bio organic

Die Patentlösung für Hautperfektion

Regulat bewahrt die Lebensdauer der Zelle durch Regulierung und Energetisierung nachhaltig.

Da die Zellerneuerung ein endlicher Prozess ist, bedeutet echtes Anti-Aging den möglichst langen Erhalt jeder Zelle.

- *Schützt, durchfeuchtet, strafft und festigt die Haut*
- *+34% Hautfeuchtigkeit (nach 4 Wochen), langanhaltend*
- *Verkleinert die Poren und die Haut fühlt sich an wie Samt und Seide*
- *Irritierte und unreine Haut erholt sich deutlich sichtbar*

***Regulat®Beauty** enthält den **Regulat Hyaluron 3D Complex** – ein einzigartiges biologisches Wirkstoffkonzentrat – kombiniert mit den edelsten bioaktiven Substanzen aus der Natur.*



Made in Germany
Dr. Niedermaier Pharma GmbH
Cosmetic Dept.
D-85662 Hohenbrunn



**Erhältlich in Ihrem Reformhaus
oder unter:
www.regulat-beauty.de**

