

# GLAMOUR

NUR  
2€

26  
07

ÖSTERREICH 2,20 €  
SCHWEIZ 3,90 SFR  
WWW.GLAMOUR.DE

4.12.2007

Hilary Swank wird  
jetzt romantisch

**NUR IN GLAMOUR!**  
**SCHÖNER  
KÜSSEN**  
**21 SEITEN  
LIPPENSTIFT  
SPECIAL**

**DAS HILFT  
WIRKLICH  
GEGEN  
FÄLTCHEN**  
Neue Produkte  
und Pflege-Tricks

**DIE GROSSE  
GLAMOUR  
CHARITY  
REPORTAGE**

Machen Sie die  
Menschen in Mali  
wieder glücklich

- \* FESTLICHE MODE
- \* SEXY FRISUREN
- \* GANZ VIEL SCHMUCK

**DIESES  
WEIHNACHTEN  
WIRD TOLL!**



## WAS IST EINE FALTE?

Klingt schlimmer, als es ist: Eine Falte ist eine dauerhaft sichtbare Hautvertiefung. Man unterscheidet dabei drei Arten: „Ab Mitte 20 werden erste Mimikfalten sichtbar, die durch die immer gleichen Muskelbewegungen entstehen“, so Dermatologin Dr. Ogilvie. „Ab 30 kommen dann Trockenheitsfältchen dazu, ab Mitte 40 Falten, die durch einen flächigen Spannkraftverlust entstehen.“ Das Grundproblem dabei: Kollagen und elastische Fasern in der Lederhaut (Dermis) werden schneller abgebaut als nachproduziert.

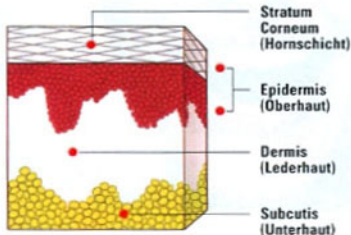
**E**

rst einmal müssen wir schleunigst mit einem Vorurteil aufräumen.

Denn bei Anti-Aging geht es nicht um hysterische Straffungs-OPs und zum Zerplatzen aufgespritzte Lippen. Sondern um solides Know-how, damit wir uns in unserer Haut wohlfühlen. Es geht um die richtige Creme im richtigen Moment, Ernährung, Aufklärung und Lebenseinstellung. Und weil das ein sehr komplexes Thema ist, haben wir den Dermatologinnen Dr. Ellen Meyer-Rogge und Dr. Patricia Ogilvie alle Fragen gestellt, die uns zu diesem Thema eingefallen sind. Und selber noch die neuesten Cremes, Masken & Co. getestet. Also warum die ganze Aufregung? Und: Was denn für Fältchen?

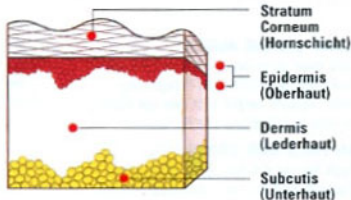
### HAUT OHNE FALTEN

Die Hautschichten sind insgesamt dicker und gut miteinander „verzahnt“. Das macht die Haut straff und elastisch



### HAUT MIT FALTEN

Mit der Zeit verliert die Haut Feuchtigkeit und Fett und wird dünner. Außerdem sind die Schichten nicht mehr so gut verbunden



## WANN SOLL ICH MIT ANTI-AGING-PFLEGE ANFANGEN?

„Am besten früh“, rät Dr. Ellen Meyer-Rogge. „Denn schon ab unserem vierten Lebensjahr nimmt die Fähigkeit der Haut ab, Feuchtigkeit zu speichern.“ Aber natürlich muss kein Kind Anti-Aging-Creme auftragen, und eine 20-Jährige muss nicht die potente Augencreme ihrer Mutter kaufen. „Ab 20 sollte man mit einer auf den Hauttyp und das Alter abgestimmten Pflege beginnen, die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit versorgen und vor freien Radikalen schützen“, empfiehlt Dr. Meyer-Rogge. Das gilt vor allem für Partien, die den Umwelteinflüssen besonders ausgesetzt sind (mehr dazu auf den nächsten Seiten).



Dr. Ellen Meyer-Rogge (Dermatologie-Praxis in „Brenner's Park Hotel“ Baden-Baden)



Dr. Patricia Ogilvie (Dermatologie-Praxis und Institut für Dermakosmetik in München)



## WO BEKOMMT MAN ÜBERHAUPT FALTEN?

### RUND UM DIE AUGEN

„Die Haut ist in dieser Region besonders dünn, und das Unterhaut-Fettgewebe fehlt. Deshalb zeigen sich hier vor allem Trockenheitsfältchen“, so Dr. Ogilvie.

### AN HALS UND DEKOLLETÉ

Auch hier ist die Haut sehr dünn und trocknet schneller aus. Besonders leicht entstehen hier Falten, wenn diese Partie häufig der Sonne ausgesetzt wird.

### AUF DER STIRN

„Stirnfalten zeigen sich vor allem als ‚Zornesfalten‘, also senkrecht oberhalb der Nase und als feine Quersfalten auf der Stirn“, erklärt Dr. Ogilvie.

### UM DEN MUND

Diese feinen Linien, die sich strahlenförmig um den Mund ausbreiten, haben eine Hauptursache: das Rauchen. Denn die dabei entstehenden freien Radikale (s. re.) sind der Hauptfeind der Haut.

### AM KÖRPER

Da die Haut hier am besten vor Sonne und sonstigen Umwelteinflüssen geschützt ist, entstehen Falten erst spät.

## WIE KANN ICH AM BESTEN VORBEUGEN?

### INDEM ICH STRESS AUSGLEICHE

„Denken Sie sich schön!“ empfiehlt Dr. Ogilvie. „Zu viel Stress macht die Haut matt, manchmal unrein und schneller faltig. Wenn Sie einen Weg finden, sich gründlich zu entspannen (z. B. Yoga), verringert sich auch die Schädigung der Haut.“

### INDEM ICH MICH VOR SONNE SCHÜTZE

„UV-Strahlen lassen uns nicht nur schön braun, sondern leider auch älter aussehen: Durch die Sonne entstehen freie Radikale (unten mehr dazu), die die Haut schädigen“, erklärt Dr. Meyer-Rogge. „Deshalb ist es so wichtig, die Haut mit einer Lichtschutzfaktor-Creme zu schützen.“

**Sonnencreme „Essential Sun Defense SPF 20“ von SkinCeuticals, um 35 Euro**



### INDEM ICH DER HAUT FEUCHTIGKEIT SCHENKE

„Mit der Zeit wird die Haut trockener, weil sie mit der Produktion der Hyaluronsäure (bindet Wasser) nicht mehr nachkommt“, sagt Dr. Meyer-Rogge. Deshalb unbedingt täglich eine Feuchtigkeitscreme verwenden, sie verhindert Trockenheitsfältchen und lässt die obere Hautschicht aufquellen – so sieht die Haut praller und straffer aus.

**1 Feuchtigkeitslotion „Sensai Silk Softening Lotion“ von Kanebo, um 50 Euro. 2 Creme „Sensai Silk Emulsion“ von Kanebo, um 70 Euro**

### INDEM ICH FREIE RADIKALE FANGE

Sie sind die Hauptursache aller Falten: Moleküle, die an ihrer äußeren Hülle ein reaktionsfreudiges freies Elektron haben. Dieses sucht Anschluss, entreißt anderen Verbindungen (z. B. in der schützenden Zellmembran) ein Elektron und schädigt sie damit. Viel Rauchen und viel Sonne fördert die Entstehung freier Radikale. Cremes mit Antioxidantien neutralisieren sie.

**1 Augencreme „Cell Culture Eye Care Cream“ von SBT, um 60 Euro. 2 Serum „Care Radiance & Youth Elixir“ von Stella McCartney, um 60 Euro**



### INDEM ICH VITAMINE ESSE

Als Grenzorgan schirmt unsere Haut den Körper von schädlichen Umwelteinflüssen ab und spiegelt wider, wie wir ihn behandeln. „Vitaminreiche Ernährung hilft beim Kampf gegen die freien Radikale“, weiß Dr. Meyer-Rogge. „Achten Sie vor allem auf die Vitamine C (in Zitrusfrüchten) und E (in Pflanzenölen).“

## WOMIT GEHEN FALTEN WIEDER WEG? UND: Klappt das überhaupt?



### EINCREMEN

Crèmes und Seren versorgen die Haut mit wichtigen Wirkstoffen im Kampf gegen Falten, wie Hefe-Extrakt (festigt, 1), Oliven-Extrakt (glättet, 2) und Soja-Extrakt (regt die Kollagenbildung an, 3). „Aber sie können Falten nur leicht abschwächen. Vor allem verhindern sie, dass neue entstehen“, so Dr. Meyer-Rogge.

**1** Augencreme „Secret de Vie Yeux“ von Lancôme, um 120 Euro. **2** Serum „Age Fitness Power 2“ von Biotherm, um 55 Euro. **3** Creme „Collagenist Intense Fill“ von Helena Rubinstein, um 85 Euro

### BOTOX SPRITZEN

Mit dem Nervengift Botulinumtoxin, kurz Botox, kann man gezielt Gesichtsmuskeln hemmen. „So wird verhindert, dass Mimikfalten (z. B. die „Zornesfalten“) entstehen, sichtbare Falten werden wieder geglättet“, so Dr. Meyer-Rogge. „Die Wirkung hält etwa vier bis sechs Monate an.“ Vorsicht: Botox ist umstritten, weil es zu Lähmungen kommen kann. Bitte gut informieren!

### PEELEN

„Peelings sind nicht nur ein effektives Mittel gegen vergrößerte Poren, sondern auch gegen Falten“, erklärt Dr. Ogilvie. „Bei Fruchtsäurepeelings, Microdermabrasion oder Enzympeelings werden die oberen Hautschichten abgetragen, die Fältchentiefe verringert. Als leichte Version können sie zu Hause verwendet werden, höher konzentriert und effektiver nur in der Praxis.“

**Peeling mit Magnesiumoxydkristallen „Microdermabrasion a Jar“ von Dr. Brandt, um 85 Euro**

### AUFHELLEN

Neben Falten lässt uns auch ein matter, grauer Teint älter aussehen. Deshalb können die neuen Cremes mehr: Sie spenden zusätzlich Energie, beugen Pigmentflecken vor und bringen die Haut mit Pycnogenol aus der Kieferrinde (1), Kiwi-Extrakten und Vitamin C (1+2) zum Strahlen.

**1** Serum „Double Serum Generation 6“ von Clarins, um 70 Euro. **2** Brightening-Nachtcreme „White Lucency Recovery Night Cream“ von Shiseido, um 50 Euro



### UNTERSPRITZEN

„Wenn Falten wie die Nasolabialfalte (zwischen Nase und Mundwinkel) schon ausgeprägter sind, kann man sie mit einer Injektion von Hyaluronsäure oder Radiessie wieder auffüllen“, so Dr. Ogilvie. „Sie wirken auch vorbeugend und verhindern, dass sich Falten tiefer einprägen und durch Absacken des Gesichtsfettes „Hängebäckchen“ entstehen.“

## UND WIE SIEHT ANTI-AGING MORGEN AUS?

### NEUE WIRKSTOFFE

„Ganz neu in der Anti-Aging-Forschung ist das Antioxidans Ferulasäure, z. B. als Serum (re.). Es wird aus Gerste gewonnen und kann nicht nur freie Radikale neutralisieren, sondern auch die Wirkung von anderen Antioxidantien verstärken“, erklärt Dr. Meyer-Rogge. „Überhaupt kann man in diesem Bereich viel von der Natur lernen.“

### NEUE METHODEN

„Da Kosmetika nicht tiefer als bis zur Dermis in die Haut eindringen dürfen, geht die Zukunft dahin, Wirkstoffe zu entwickeln, die in der Haut umgewandelt werden. Von dort aus können sie dann viel tiefer wirken“, erklärt Dr. Ogilvie. „Außerdem wird mit Proteinen experimentiert, die das Wachstum der Hautzellen stimulieren sollen. Das Problem: Sie lassen alle Zellen wachsen und erhöhen deshalb auch das Krebsrisiko. Ein weiterer Forschungsbereich ist die Gentechnik. In einigen Jahren wird es vermutlich möglich sein, die Position einzelner Genabschnitte zu lokalisieren, damit die Altersmuster vorherzusagen und ganz gezielt vorzubeugen.“



Serum „C E Ferulic“  
von SkinCeuticals,  
um 120 Euro

- **IRMAS TIPP:**
- Aus der
- Schweiz habe ich
- mir das neue
- „Beauty Water
- Q10“ mitgebracht,
- es schmeckt
- schön frisch
- nach Zitrone und
- wirkt mit dem
- Co-Enzym
- Q10 wie eine
- Frische-Kur für
- die Zellen.
- Wenn es beson-
- ders kalt ist,
- mixe ich heißes
- Wasser mit
- dem Saft eines
- Granatapfels. 