

# MADAME

JUNI 2009 NR. 6  
DEUTSCHLAND € 6  
ÖSTERREICH € 6  
SCHWEIZ SFR 10

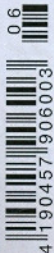
## DAS HAT STIL

- ISABELLE ADJANI ÜBER  
MODE, MÄNNER, MYTHEN
- SHORTS, BERMUDAS, 7/8-LÄNGE:  
SO STYLT MAN DIE NEUEN HOSEN
- TREND: DINNER  
INMITTEN VON KUNST
- AUGEN-MAKE-UP IN  
REGENBOGEN-FARBEN
- IN BESTER CITY-LAGE:  
TOP-HOTELS UNTER 100 EURO

**SCHÖNE HÄNDE**  
PFLEGE, STYLING,  
LASERN: DIE BESTEN ANTI-  
AGING-STRATEGIEN

**CHIC!**

- SOMMERMODE IN SCHWARZ-WEISS
- SÜSSE TUNIKEN FÜR CITY & BEACH
- EDELSTEINTÖNE: COCKTAILKLEIDER
- MUSTERMIX, GEKONNT GESTYLT





## WEIL HÄNDE SPRECHEN KÖNNEN

Sie verraten mehr als manch anderer Körperteil – auch über unser Alter. Deshalb haben unsere Hände viel Aufmerksamkeit verdient: effektive Pflege und Styling

**S**treicheln, greifen, gestikulieren: Unsere Hände sind ständig in Bewegung – rund 25 Millionen mal beugen und strecken wir sie im Laufe unseres Lebens. Sie sind unsere Visitenkarte, ständig im Blickpunkt, verraten, wie wir uns fühlen, was wir wollen, ob wir gesund sind. Auch wie wir uns selbst sehen, ist an den Händen ablesbar: am

Schmuck, den wir tragen, an der Art, wie wir unsere Nägel stylen. Sonne, Wind, Wasser, Smog (und im Winter Kälte und Heizungsluft) – all das ist Stress für die Haut an unseren meist ungeschützten Händen. Die Folgen: Knitterfältchen, raue Stellen, brüchige Nägel, Pigmentflecken – Zeichen des Alters, denen man mit cleveren Anti-Aging-Strategien kontern kann.

### Langzeitprojekt: effiziente Pflege

Unsere Hände sind echte Wunderwerkzeuge. Die Hand besteht aus 54 Knochen und allein für einen Händedruck werden 40 Muskeln beansprucht. Außerdem sorgen 400 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter dafür, dass uns die Dinge nicht einfach aus der Hand rutschen. Auf dem Handrücken



cken befinden sich – verglichen mit der übrigen Haut – wenig Talgdrüsen und kaum Fettgewebe. Deshalb ist die Haut hier oft besonders trocken. Ein ausgeklügeltes Pflegeprogramm hilft dabei, die Hände geschmeidig und glatt zu halten. Da bereits beim Händewaschen der Säureschutzmantel der Haut angegriffen wird, empfehlen sich rückfettende Seifen und Waschsubstanzen mit neutralem pH-Wert. Sie sind besonders mild und entziehen nicht zusätzlich Hautfett. Anschließendes Eincremen sollte zur Routine werden, da dies der erste Schritt zu jugendlichen Händen ist. Die neue Generation der

Handcremes hat sich zu echten Anti-Aging-Spezialisten entwickelt. Sie pflegen mit Bienenwachs und Mandelöl, schützen mit Antioxidantien vor freien Radikalen und verhindern den Kollagenabbau mit Ceramiden. Zusätzlich sind die meisten Produkte mit einem Lichtschutzfaktor ausgestattet, der Pigmentflecken vorbeugt. Besonderes Plus: Handcremes, die gleichzeitig die Nagelhaut pflegen und die Nägel stärken (beispielsweise „Rejuvenating Hand and Nail Cream“ von Juvena). Extrem trockene und knitterige Stellen glättet ein spezielles Handserum mit Hyaluronsäure, das vor der Creme aufgetragen wird. Wer sich ein ausgiebiges Verwöhnprogramm für seine Hände gönnen möchte, startet am effektivsten mit einem Peeling. Die speziellen Rezepturen aus Salz- oder Zuckerkristallen und hochwertigen Ölen aus Aprikosen- oder Olivenkernen lösen sanft überschüssige Verhornungen, glätten das Hautbild und schenken eine Extraportion Feuchtigkeit. Nach dem Peelen sollte man die Hände nur leicht abtupfen, damit der feine Pflegefilm nicht verloren geht. Da diese sanfte Exfoliation wie eine entgiftende Tiefenreinigung wirkt, ist die Haut nun besonders aufnahmefähig für weitere Beautyschritte. Eine regelmäßige Handmaske ist das essenzielle Intensivprogramm für strapazierte Hände. Shea Butter, Jojobaöl und Vitamin C regenerieren Trockenheit, beruhigen Rötungen und schützen vor vorzeitiger Hautalterung. Ein spezielles Maskenprodukt oder eine besonders reichhaltige Körperbutter sollte zwanzig bis dreißig Minuten einwirken. Die Überschüsse danach sorgfältig in den Handrücken und die Nagelhaut einmassieren. Besonders effektiv wirkt die Maske, wenn sie unter leichten Baumwollhandschuhen (zum Beispiel „Treatment Gloves“ von Kanabo) über Nacht einziehen kann.

## Jünger glitzern: der richtige Schmuck

Bei Schmuck und jugendlichem Aussehen der Hände gilt: Weniger ist mehr. Dicke Klunker an jedem Finger (insbesondere, wenn diese nicht wirklich lang sind) machen alt und lenken den Blick automatisch auf die Hände und somit auch auf die sichtbaren Zeichen der Zeit. Zarte, schmale Ringe dagegen wirken edel und elegant. Wenn der Favorit in der Schmuckschatulle ein auffälligeres Stück ist, sollte dieses als Eyecatcher für sich alleine stehen. Zusätzliche Ringe oder Armbänder mindern den Effekt und sehen überladen aus. Vorsicht bei Ringen, die am Mittelfinger oder Zeigefinger getragen werden: Sie brauchen wirklich schöne Hände und müssen zum Gesamtstyling passen. Ein absolutes Muss bei Schmuckträgerinnen: perfekt manikürte Hände und Nagellackfarben, die mit den Schmucksteinen harmonieren.

## In Bestform bringen: die Maniküre

Der Besuch im Nagelstudio (oder bei der Kosmetikerin) ist der einfachste Weg, seine Hände in Topform zu bringen. Meistens sieht man es den Nägeln an, ob ein Profi am Werk war oder man selbst. Was verständlich ist, da die linke und die rechte Hand unterschiedlich geschickt sind. Mit etwas Übung und einigen Tricks erzielt man aber ebenso gleichmäßige Ergebnisse. Wichtigste Regel: Schöne Nägel brauchen gesunde Nagelhaut. Damit diese nicht austrocknet und sich abblöst, wird zweimal täglich etwas Pflegeöl auf die Nagelhaut und das Weiß unter den Nägeln gegeben und einmassiert (zum Beispiel „Sea Extracts Cuticle Oil“ von Nivea). Dass die zarte Haut nicht mit einer Schere entfernt werden darf, ist bekannt. Falsch ist der oft gelesene Tipp, die Haut mit einem Holzstäbchen zurückzuschieben. Die Funk- ➔

tion des Häutchens ist es, das Nagelbett vor Keimen und Bakterien zu schützen. Wird die Nagelhaut jedoch bearbeitet, gelangen genau diese unter die Nagelplatte und die Haut bildet einen ungeschönen, geschwollenen Wall, der nach einiger Zeit Querrillen und Flecken auf den Nägeln verursachen kann. Ebenso sollte man beim Kürzen Nagelschere und Clipser meiden, da sie den Nagel schnell splintern lassen. Am besten greift man zu einer Glasfeile, um den Nagel in Form zu bringen. Sie versiegelt mithilfe winziger Kristalle kleine Risse und Unebenheiten in den Nagelspitzen und verhindert, dass der Nagel einreißt. Beim Feilen (immer von den Seiten zur Mitte hin) nie zu viel wegnehmen, da sonst die Gefahr besteht, dass die Haut des Nagelbetts über den Nagel quillt

und langfristig verhornt. Unschöne Deformationen sind dann die Folge. Am elegantesten sehen Nägel in mittlerer Länge und ovaler Form aus.

## Perfekter Anstrich: der richtige Lack

Für ein junges Handbild sind helle, nicht irisierende Nudetöne die richtige Wahl, da sie die Finger optisch strecken. Lacke mit Perlmuttschimmer wirken immer altmodisch. Auch wilde Farbexperimente und buntes Nagel-design sind selten glamourös. Kräftiges Rot sieht nur bei sehr schönen Fingern und Nägeln gut aus, Orange braucht leicht gebräunte Hände und die Trendfarbe Schwarz steht wirklich nur sehr jungen Frauen. Vor dem Lackieren wird mit einem acetonefreien Nagel-

lackentferner die Nageloberfläche entfettet. Danach eine Schicht Unterlack auftragen. Dieser füllt Rillen auf, verhindert Verfärbungen und stärkt den Nagel, zum Beispiel mit Kalzium. Den Farblack wie folgt auftragen: Zuerst ein wenig Lack auf die Nagelspitze geben. Dieser Extraanstrich verhindert, dass der Lack abblättert. Nun noch mal zügig von unten nach oben darübergelassen. Frühestens nach fünfzehn Minuten sollte ein transparenter Überlack folgen. Er schützt vor Kratzern und hält die Farbe lange brillant.

## Profi-Methoden: Anti-Aging-Programm

Wer die Spuren der Zeit nachhaltig beseitigen möchte, kann mit unterschiedlichen Profi-Methoden viel errei- ➔

### MUDRAS: DIE KRAFT AUS UNSEREN HÄNDEN

**WAS MUDRAS SIND** Popstars wie Madonna und Wirtschaftsbosse wie Bill Gates machen sie und schwören auf ihre positive Wirkung. Der Begriff Mudra stammt aus dem Sanskrit. Ein Mudra ist eine Geste, eine bestimmte Stellung der Hände. Hand-Mudras sind Finger- oder Handstellungen, die in der chinesischen Medizin eingesetzt werden, um Beschwerden zu bekämpfen. Beim Yoga sollen sie die Wirkung der Körperhaltungen verstärken.

**WIE MUDRAS WIRKEN** Die chinesische Medizin erklärt die Wirkung aufgrund des Meridian-Systems, das sind Energiebahnen, die durch den ganzen Körper und auch in die Hände und Finger laufen. Außerdem gibt es in der östlichen Philosophie und Medizin die Vorstellung, dass Körper, Geist und Seele in jeder Fingerkuppe, in den Fingergliedern und auch in der ganzen Hand angelegt sind. Auf diese Weise lassen sich die Hände als ein Spiegel für unseren Körper und Geist betrachten. Medizinisch nachgewiesen ist, dass die Enden der Nervenbahnen der Hände im Gehirn einen besonders großen Bereich einnehmen. Durch das Erstarren und Spüren, besonders mit den Fingerspitzen, wird die Gehirntätigkeit aktiviert und trainiert. Es ist also nahe liegend, dass man über die Finger und Hände einen Einfluss auf vom Gehirn gesteuerte Körperfunktionen ausüben kann.

**IMMER UND ÜBERALL** Der Vorteil der Hand-Mudras gegenüber anderen Yoga-Übungen ist, dass man sie fast überall und immer praktizieren kann. Man braucht weder eine Matte noch viel Platz dafür.

**MÜDIGKEIT BEKÄMPFEN** Diese Handübung reduziert Müdigkeit sowie Nervosität und erhöht dadurch die Vitalität und Durchsetzungskraft. Die Spitzen von Daumen, Ringfinger und kleinem Finger auf-

einanderlegen, die übrigen Finger strecken. Die Übung nacheinander mit der rechten und linken Hand etwa vier Minuten ausführen. Dazwischen sollten etwa fünf Minuten Pause liegen.

**BESSER RELAXEN** Gegen Verspannungen jeder Art hilft folgendes Mudra: Die Spitze des Daumens, des Zeigefingers und des Ringfingers berühren sich. Die übrigen Finger strecken Sie locker. Mit rechter und linker Hand, je vier Minuten mit fünf Minuten Abstand.

**GEGEN RÜCKENSCHMERZEN** Bei der rechten Hand Daumen, Mittel- und den kleinen Finger zusammenbringen und 4 Minuten halten. Bei der linken Hand dagegen: Das Daumenglied auf den Zeigefinger-nagel legen, ebenfalls vier Minuten halten, fünf Minuten Mindestabstand und möglichst viermal täglich wiederholen.

**HILFT BEI MIGRÄNE** Bei beiden Händen den Zeigefinger auf das obere Daumengelenk legen. Pro Hand jeweils drei Minuten halten, sechsmal täglich mit vier Minuten Mindestabstand durchführen. Bei akuten Schmerzen dieses Mudra acht Minuten ausüben, achtmal täglich mit fünf Minuten Abstand.

**GEGEN VERDAUUNGSBESCHWERDEN** Beide Hände: Daumennagel-falz außen auf die äußere Kante des mittleren Ringfingerglieds legen. Pro Hand vier Minuten, fünfmal täglich mit 25 Minuten Mindestabstand.

**BEI SONNENALLERGIE** Die Daumenspitze aufs unterste Ringfingerglied in der Handinnenseite legen. Beide Hände je fünf Minuten mit drei Minuten Mindestabstand, fünfmal täglich.

**ZUM WEITERLESEN** „Gesundheit in unseren Händen“ von Kim da Silva, Knauer Verlag, 8,95 Euro. „Wohlfühlen durch Mudras“ von Matthias Mala, Knauer Verlag, 9,95 Euro



chen. „Eine Hand sieht jung aus, wenn die Haut auf dem Handrücken einheitlich gefärbt ist, sie glatt und prall erscheint“, erklärt Dr. Gerhard Sattler von der Rosenparkklinik in Darmstadt. Mit der Zeit wird die Haut dünner, das Fettgewebe auf dem Handrücken nimmt ab. In der Folge werden Adern, Sehnen und Knochen deutlicher sichtbar. „Gute Ergebnisse erreicht man hier mit Unterspritzungen“, so Dr. Sattler. Empfohlen werden Kollagen, Eigenfett oder Radiesse. „Besonders gute Erfolge habe ich mit Radiesse erzielt“, berichtet die Dermatologin Dr. Patricia Ogilvie aus München. „Mit diesem Füllmaterial kann man den Handrücken wunderbar modellieren, der Filler ist sehr hell, dadurch wird das Bläuliche der Gefäße sanft verblendet.“

## Klarer Sieg: Pigmentflecken-Stopp

Das zweite Problem beim Älterwerden der Hände sind Überpigmentierungen, Pigment- oder auch Altersflecken genannt. Ganz wichtig ist es deshalb, zur Vorbeugung täglich eine Handpflege mit UV-Schutz zu verwenden. Vielen Anti-Aging-Handcremes sind außerdem pflanzliche Bleichstoffe wie Steinbrechkraut und Maulbeerextrakt beigemischt, die Pigmentflecke aufhellen und eine Neubildung verzögern. Bei ausgeprägteren Spots hilft eine Kur (z. B. „Anti-Aging Spot Serum“ von Koh). Dr. Gerhard Sattler erzielt bei der Beseitigung von Pigmentflecken auf dem Handrücken gute Ergebnisse mit einer ganz klassischen Methode: Flüssiger Stickstoff wird für zwei Sekunden

auf die betroffenen Hautstellen getupft, die Melanozyten werden dadurch quasi vernichtet. Dr. Patricia Ogilvie setzt bei der Behandlung hingegen auf Lichttherapie, mit der Pigmentflecken zielgenau entfernt werden können. In ihrer Münchner dermatologischen Praxis wird dazu eine sogenannte hochenergetische Blitzlampe verwendet. Sie lässt Pigmentierungen nicht nur verschwinden, sondern hat zusätzlich noch einen deutlichen Straffungseffekt. Dieser Effekt entsteht durch die Erwärmung der Haut, wodurch die Kollagenproduktion angekurbelt wird. Die Hände können oft schon in einer Sitzung um Jahre verjüngt aussehen. Kosten: ab circa 200 Euro pro Sitzung.

**MARINA JAGEMANN, LAURA JURCZYK**