



COSMO BEAUTY

TRAUMHAARE

Endlich! Jeder Tag ein Good Hair Day!

PERFEKTES MAKE-UP

Kritik, die auch Ihre beste Freundin für sich behält

STRAHLEND SCHÖNE HAUT

Hollywood-Stars und Experten verraten ihre Profi-Rezepte

SEXY BODY

So verführerisch, dass Mann immer widerstehen kann

PSST! NICHT WEITERSAGEN! DIE

505

BESTEN BEAUTY-TIPPS ALLER ZEITEN

DAS EXPERTEN-TEAM FÜR SCHÖNE HAUT

WIE SIE IHRE HAUT NOCH BESSER PFLEGEN, REINIGEN UND SCHÜTZEN, VERRATEN DIESE PROFIS



LINDA BLAHR
Lebensmittelchemikerin und wissenschaftliche Leitung, SkinCeuticals



DR. MED. TIMM GOLÜKE
Facharzt für Dermatologie



DR. MED. SABINE ZENKER
Dermatologin und beratende Hautexpertin, L'Oréal



URSEL KRAUSE
Training Manager, Shiseido Deutschland



PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN
Dermatologin und Hautexpertin, Garnier



DANIELA ROTHER
Chef Trainerin, Artdeco Cosmetics



LILITH SCHWERTLE
Kosmetikerin und Pharma-Referentin, Weleda AG



DR. IRENE ROSENGARTEN
Ärztin und wissenschaftliche Leitung, La Roche-Posay



DR. HENRIKE NEUHÖFF
Laborleiterin Nivea Visage Non Age, Beiersdorf



DR. STEFAN GALLINAT
Group Manager Research Skin Biology, Beiersdorf



CONSTANCE GRUNEWALD
Trainerin, Biotherm



KRISTINA ÖTTL
Manager Beauty Service und Sustainable Development, Clarins



KIRSTEN VOGELSSANG
Director Training, Estée Lauder & Tom Ford Beauty



EDOUARD MAUVAIS-JARVIS
Scientific Director, Dior



DR. MED. CHRISTOPH LIEBICH
Leiter für Hautkrankheiten



DR. PAOLO GIACOMONI
Leiter der Forschung der Clinique Laboratorien



DR. ALFRED MARKOWITZ
Wissenschaftlicher Experte, Procter & Gamble



DR. MATTHIAS HÜTTL
Leiter Produktentwicklung, Florena Naturlabor



NICOLAS B. HANKE
Nationaler Training-Manager, Sisley



DR. MARIANNE WALDMANN-LAUE
Leiterin der Produktentwicklung für Hautpflege, Henkel



OLIVIER DOUCET
Vice President Research and Development Product Integrity, Lancaster



DR. MED. KRISTIN KANJA
Fachärztin Dermatologie und beratende Expertin, Neutrogena



MARIJANE BEVANDA
Lebensmittelchemikerin und wissenschaftliche Leitung, Vichy



DR. GITTA NEUFANG
Bio-Chemikerin und Managerin Research Dermatological Skin Care, Beiersdorf



STEFANIE CONZELMANN
Eucerin Expertin und Group Manager Dermo Cosmetics, Beiersdorf



ANNETTE SIRIKELAS
Stv. Leitung Medizinkosmetik im Haut und Laser Zentrum an der Oper, München



PROF. DR. MED. JULIA WELZEL
Dove Hautexpertin & Chefärztin für Dermatologie und Allergologie, Augsburg

TOPTIPP

Abschminken und Reinigen

„Das sind zwei Pflegeschritte. Ein Abschminkprodukt löst Farbpigmente aus dem Make-up, eine Reinigung entfernt zusätzlich Schmutz und Talg, die sich im Lauf des Tages auf der Haut abgesetzt haben. Deshalb abends erst mit Schaum oder Milch abschminken, dann mit einem Gesichtswasser reinigen.“



Constance Grunewald,
Trainerin Biotherm

► GRUNDREGEL

„Je trockener die Haut ist, desto reichhaltiger sollte die Formulierung des Reinigungsprodukts sein. Denn diese Creme oder Milch pflegt schon beim Waschen.“
Dr. Henrike Neuhoff,
Beiersdorf

► DIE WASSER-QUALITÄT MACHT DEN UNTERSCHIED

„Wenn kalkhaltiges Wasser auf der Haut bleibt, wirkt der Teint stumpf und die nachfolgenden Pflegewirkstoffe können nicht richtig eindringen. Deshalb nach der Reinigung immer einen Toner verwenden.“
Annette Sirikelas,
Haut und Laser Zentrum an der Oper

► EFFEKTIVER REINIGEN

Mit extraweichen Gesichtsbürsten lassen sich die Essenzen besser in die Haut einarbeiten. Vorsicht: Je empfindlicher die Haut, desto weniger Rubbeln verträgt sie. Dann lieber ein heißes, feuchtes Tuch auf das Gesicht drücken. Die Wärme öffnet die Poren und die Wirkstoffe können besser aufgenommen werden.

► DIE RICHTIGE TEMPERATUR

Gerade in den Wintermonaten tendieren wir dazu, das Gesicht zu heiß zu waschen, um ein wohligh warmes Gefühl zu haben. Das schädigt jedoch die natürlichen Hautfette. Besser: „Das Wasser sollte lauwarm sein. Ist es zu heiß, trocknet die Haut schnell aus. Wer unempfindlich ist, kann den Waschvorgang sogar mit kaltem Wasser abschließen. Das zieht die Poren zusammen.“
Matthias Hüttli,
Florena



SHOPPING-GUIDE REINIGUNGSSPECIALS

1 Verbessert das Hautbild: „Pur Balance Porenverfeinernde Waschcreme“ von AOK (ca. 5 Euro) enthält Salicylsäure, die verstopfte Poren befreit und gegen Unreinheiten wirkt **2** Für reife Haut: „Anti-Falten Q10 Plus Reinigungsmilch“ von NIVEA (ca. 6 Euro) pflegt zusätzlich **3** Praktisch für unterwegs: „Essentials Pflegende Reinigungstücher“ von GARNIER (ca. 2,50 Euro) **4** Mit der weichen Bürste von SISLEY (ca. 29 Euro) können Sie Reinigungsgel-, -schaum oder -milch noch effektiver einarbeiten. Dabei wird die Haut zugleich massiert und besser durchblutet **5** Mit dem Gesichtsschwämmchen von THE BODY SHOP (ca. 2 Euro) lassen sich Reinigungsprodukte besonders gründlich entfernen

NOCH EIN WASSER, BITTE

TONER - DAS ZAUBERMITTEL ZWISCHEN REINIGUNG UND PFLEGE

► **SCHNELLE HILFE**

„Die Haut hat einen anderen pH-Wert als Wasser. Drei Stunden dauert es, bis sie sich nach dem Waschen wieder regeneriert. Toner übernehmen diese Aufgabe und neutralisieren die Haut im Handumdrehen. Direkt nachdem die Reinigung

abgewaschen wurde, ein Wattepad mit Gesichtswasser tränken, damit sanft über Gesicht und Dekolleté tupfen (nicht wischen) und die Augenpartie aussparen. Bitte nicht abwachen!“ Kosmetikerin Annette Strikelas, Haut und Laser Zentrum München

► **ZU VIEL IST ZU VIEL**

Die meisten Toner enthalten Alkohol, das kann bei sensibler Haut zu Irritationen führen. Wer sehr empfindlich ist, greift am besten zu Produkten mit Rosenwasser.

TOPTIPP

„Toner verbessert nicht nur die Aufnahmefähigkeit der Haut für nachfolgende Pflege, sondern ist ein Spar-Genie. Wer sein Gesicht damit behandelt, benötigt danach nur noch ein Viertel der Gesichtscrème.“



Constance Grunewald, *Trainerin, Biotherm*

► **KEIN ALLEINGANG**

Gesichtswasser sind die perfekte Ergänzung der Reinigung am Abend. Um Spannungsgefühle auf der Haut zu vermeiden, nachher unbedingt eine Feuchtigkeitspflege auftragen.



ALLES KLAR?!



► **KLÄREN**

„Lotion Puret Tonifiante“ von **DIOR** (ca. 28 Euro) enthält Schwefel, die klärend und ausgleichend auf das Hautbild wirkt und Feuchtigkeit spendet. Ideal für: Mischhaut



► **ERFRISCHEN**

Hamamelis wirkt im „Belebenden Gesichtswasser“ von **WELEDA** (ca. 10 Euro) reizlindernd, zieht die Poren zusammen, Rosenblättereextrakt sorgt für Frische. Ideal für: Normale Haut



► **STÄRKEN**

Omega-3-Fettsäuren stärken den Hautschutz in „Biosource Biosensitive Hautberuhigendes Gesichtswasser“ von **BIOOTHERM** (ca. 22 Euro). Ideal für: Empfindliche Haut



► **BERUHIGEN**

Der „Comforting Perfecting Toner“ von **LANCASTER** (ca. 25 Euro) ist alkoholfrei, spendet dank Rosenblütenessenzen Feuchtigkeit und beruhigt zusätzlich. Ideal für: Trockene Haut

► **EXFOLIEREN**

Unterstützt mit Salicylsäure das Ablösen toter Hautzellen und wirkt auch noch antiseptisch: „Clarifying Lotion 4“ von **CLINIQUE** (ca. 18 Euro). Ideal für: Ölige Haut

DER GLOW VON HOLLYWOOD

GESTRESST, MÜDE, ÜBERARBEITET? SO GEHT ES MANCHMAL AUCH UNSERER HAUT. WIE SIE DAS STRAHLEN ZURÜCKBEKOMMEN

TOPTIPP

Glänzen wie ein Filmstar Das Highlight des vierstündigen

„Red Carpet“-Facials von VIP-Kosmetikerin Nicola Joss: eine Gesichtsmassage mit einem Jaderoller, der die Durchblutung fördert und den Teint leuchten lässt. Gibt es auch für zu Hause unter www.kultkosmetik.de (ca. 70 Euro).

► PEELING

„Enzympeelings arbeiten mit Säure und lösen Verhornungen schonender als mechanische Peelings. Das lässt den Grauschleier auf der Haut schwinden. Eine neue, noch mildere Alternative: Jet-Peeling mit einem Wasserstrahl.“

Annette Sirikelas, Haut und Laser Zentrum München

► PFIRSICH-KICK

Pflegeprodukte mit Minze, Ginseng oder Granatapfel regen die Durchblutung an. Die Haut sieht frisch und rosiger aus.



JENNIFER ANISTON

► STAR-APPEAL

Das Geheimnis von Jennifer Anistons Mega-Strahlen liegt nach ihrem Bekunden in gesunder Ernährung und jeder Menge Wasser. Natürlich helfen Produkte mit anregenden Fruchtsäuren auch



SHOPPING-GUIDE LEUCHTKRAFT-BOOSTER

1 Anregend: „Éclat Originel“-Creme von **CHANEL** (ca. 63 Euro) kurzelt die Blutzirkulation an und ebnet das Hautbild. So wird Licht besser reflektiert **2** Hallo wach: „Total Effects Wake up Wonder“ von **OLAZ** (ca. 18 Euro) stimuliert mit Minze **3** Optische Hilfe: „DNAge Straff & Strahlend Tagespflege“ von **NIVEA** (ca. 15 Euro) regt mit Folsäure die Zellerneuerung an. Licht-reflektierende Pigmente ebenen den Teint **4** Schnellkur: „Flash Recharge Maske“ von **BIOTherm** (ca. 32 Euro) enthält Ginseng und Fruchtsäuren, die den Grauschleier aus Hautschüppchen entfernen **5** Schneller Glow: Das insisierende Fluid „Éclat Minute Embellisieur Teint“ von **CLARINS** (ca. 26 Euro) wird über der Pflege aufgetragen oder mit ihr gemischt

HERRLICH JUNG AUSSEHEN

SONNE UND FREIE RADIKALE SIND DIE BEAUTY-RÄUBER NUMMER EINS. UNSERE
VERBÜNDETEN IM KAMPF GEGEN HAUTALTERUNG: **UV-SCHUTZ & ANTIOXIDANTIEN**

TOP TIPP

Check-up Da UV-Strahlen das ganze Jahr und auch bei Regen vorhanden sind, sollte die Gesichtspflege immer mit Sonnenschutz angereichert sein. SPF 15 ist das Minimum, im Sommer auf SPF 30 erhöhen. Wichtig: Achten Sie darauf, dass auf der Verpackung UVA- und UVB-Filter ausgewiesen sind.



Marjane Bevanda,
Wissenschaftliche
Leitung, Vichy

► FOOD MIT ANTIOXIDANTIEN

„Sonne, Rauchen, Stress und Smog lassen freie Radikale entstehen. Diese aggressiven Sauerstoffatome beeinflussen den Hautstoffwechsel und lassen uns vorzeitig alt aussehen“, erklärt Dr. med. Timm Golüke. Essen Sie deshalb Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind wie Zitrusfrüchte, Nüsse und Trauben. Wein allein reicht leider nicht. Um die nötigen 2500mg des darin enthaltenen Antioxidans Resveratrol am Tag aufzunehmen, müsste man 15 Gläser Cabernet trinken

► PFLEGE GEGEN FREIE RADIKALE

„Solche Produkte zeichnen sich durch Inhaltsstoffe wie Vitamin C und E, Coenzym Q10, Hyaluronsäure und Polyphenole aus.“
Dr. Christoph Liebich,
Dermatologe

► RUNDUM- UV-SCHUTZ

UVB-Strahlen verursachen auf der oberen Hautschicht Sonnenbrand und sind die Hauptursache für Hautkrebs. UVA-Strahlen dringen hingegen tief in die unteren Hautschich-

ten und können dort sogar die DNA schädigen. Wer keine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor benutzt, sollte sich zusätzlich mit Sonnenschutz eincremen. „Früher hieß es immer: Erst den Sonnenschutz, dann die Creme. Heute gibt es Texturen, die die Pflegecreme ersetzen, sowie Sonnenschutz, der über der Pflege aufgetragen wird.“
Annette Sirikelas, Haut und Laser Zentrum München

► VITAMIN-PLUS

Der Körper braucht Vitamin D für das Immunsystem, bildet es allerdings nur mithilfe von UV-Licht. „Wer täglich Sonnencreme benutzt, kann eventuell einen Vitamin-D-Mangel provozieren. Deshalb einmal das Blut beim Hautarzt untersuchen lassen, ob man dazu neigt – und gegebenenfalls Vitaminkapseln schlucken.“
Dr. Christoph Liebich,
Dermatologe