

Viele Leben, ein Magazin · www.myself.de

WAHRES LEBEN ■ MODE ■ SCHÖNHEIT ■ DENKEN & FÜHLEN ■ GENIEßEN ■ ZUHAUSE ■ ENTDECKEN

# myself

FEBRUAR 2013  
20 €  
ÖSTERREICH  
SCHWEIZ

## 10 Stil-Regeln für die neue Mode

so werden aus  
Frauen Klassefrauen

endlich wieder  
verliebt – in den  
eigenen Mann

# Schlank Stark Schön

Abnehmen mit  
der Zen-Diät  
**Der gesunde  
Weg zum  
besseren  
Körpergefühl**

**„Mich bringt  
nichts aus  
der Ruhe“**  
Wie Sie in  
unsicheren  
Zeiten gelassen  
bleiben

DER GRIMALDI-CLAN  
*Die schillerndste  
Familie der Welt*

**Nie mehr  
müde  
aussehen!**  
11 clevere  
Beauty-Tricks

Jennifer Lopez



02



# Die Wachmacher

Spät ins Bett gekommen? Macht nichts.



*Noch ein Stündchen... Wäre gut für die Haut. Wenn's zeitlich nicht drin ist, bringt die richtige Pflege den Teint auf Trab.*

Die richtige Pflege sorgt für einen Teint wie nach acht Stunden Schlaf

FOTO: FRUHMÄRCHIVE.COM

**1** Atmen Sie jetzt tief ein, schließen Sie die Augen – und lesen Sie diesen Text später. Denn: Schlafen macht tatsächlich schön. Wenn alterslose Hollywood-Stars behaupten, sie würden ihre Faltenfreiheit ausgedehnter Nachtruhe und norwegischem *Voss*-Wasser neben dem Bett verdanken, ist das sicher maßlos übertrieben, aber nicht völlig haltlos. Denn zwischen Mitternacht und acht Uhr morgens schüttet der Körper ein Höchstmaß an Melatonin aus, ein Hormon, das der Haut hilft, Schäden auszugleichen. Wenn Atemfrequenz und Blutdruck sinken, bilden sich neue Zellen. Susanne Steinkraus, Fachärztin am Hamburger Dermatologikum: „Im Schlaf lagert die Haut außerdem Wasser ein. Fältchen werden aufgepolstert, Augenringe gemildert und die Schutzmechanismen gestärkt.“ Deswegen sehen wir bei zu wenig Schlaf älter aus. Und sollten zumindest in Sachen Pflege ausgeschlafen sein.

**2** Erst nach zwölf das Licht ausknipsen? Viel zu spät. Auf dem Bauch schlafen? Eine Katastrophe! Lassen Sie sich nicht von zweifelhaften Schlafregeln aus der Ruhe bringen, aber hören Sie auf Professor Ingo Fietze vom Schlafmedizinischen Zentrum der Berliner Charité: „Wer gesund bleiben will, braucht sechs Stunden Schlaf. Besser wären ▶



siebeneinhalb.“ Mit durchschnittlich 7,2 Stunden schlafen die Deutschen also beinahe vorbildlich.

**3** Sie fragen sich, ob Nachtcremes wirklich sinnvoll sind? Ja. „Die Hautpflege sollte nachts reichhaltiger als tagsüber sein, da durch den höheren Fettgehalt die Abdunstung von Wasser vermindert wird“, erklärt **Hans-Ulrich Voigt**, Facharzt für Hautkrankheiten, aus München. Damit Produkte wie die „High Tolerance Anti-Falten Nachtcreme“ (1) von Diadermine, 10 Euro, ihre volle Wirkung entfalten können, ist sorgfältiges Abschminken ein Muss. Am besten mit warmem Wasser – das entspannt und öffnet die Poren.

**4** Sie haben einen wichtigen Termin? Dieses Power-Couple hat sich bewährt: Ein Puderpeeling wie das „Sensai Silky Purifying Silk Peeling Powder“ (2) von Kanebo, 65 Euro, glättet und beruhigt. Anschließend eine Feuchtigkeitsmaske, die über Nacht einwirken kann wie die „Moisture Surge Overnight Mask“ (3) von Clinique, 35 Euro, auftragen. Am nächsten Tag sieht die Welt (und das Spiegelbild) schon wieder ganz anders aus.

**5** Es ist sieben Uhr morgens und Sie fragen sich, wer die erschöpfte Frau im Spiegel ist? Seren und Cremes mit schützenden Radikalfängern wie grünem Tee, Traubenkern-

extrakten, Vitamin A, C oder E erfrischen und glätten sofort, z. B. in „Extreme Double-Hydration Care“ (4) von Annayake, 150 Euro.

**6** Der Schlüssel zum Hallo-wach-Teint ist und bleibt Feuchtigkeit. Produkte, die zum Beispiel Glycerin, Harnstoff oder Hyaluronsäure enthalten – laut **Hans-Ulrich Voigt** der „stärkste verfügbare Moisturizer“ –, sind in schlaflosen Zeiten genau richtig. Unsere neue Entdeckung: das „EGF Serum“ (5) von Bioeffect, 135 Euro. Das Anti-Aging-Konzentrat ist mit pflanzlich gewonnenen Zellaktivatoren angereichert und versorgt selbst extrem trockene Haut in Null Komma nix mit Feuchtigkeit. Kein Wunder, dass das unscheinbare Fläschchen im Pariser Concept-Store Colette innerhalb von einer Woche vergriffen war.

Steinkraus: „Wenn Blut zu wenig Sauerstoff enthält, zum Beispiel durch Schlafmangel, verengen sich die Gefäße, Lympflüssigkeit wird nicht abtransportiert und ein bläulicher Schatten entsteht.“ Eine kühlende Pflege wirkt abschwellend und durchblutungsfördernd, die dunkle Fläche wird verkleinert.

**8** Nach der Augencreme erledigt ein pflegender Concealer wie das „Light Fantastic Cellular Concealing-Brightening Eye Treatment“ (7) von La Prairie, 56 Euro, den Rest. Immer eine Nuance heller als den Hautton wählen. Unser Tipp: Nudefarbener Kajal wie „Perfect Contour Inliner Kajal Blonde“ (8) von Isadora, 9 Euro, im Augeninnenwinkel und am inneren unteren Lidrand kaschiert Rötungen. Wer richtig wach aussehen will, tuscht die oberen Wimpern schwarz, die unteren braun.

## 7,5 Stunden Schlaf sind ideal. Geht nicht? Dann Punkt 4 lesen

**7** Kann mal einer das Licht anmachen? Wenn die Aussicht morgens mal wieder schattig und die Augenringe zu dunkel sind, hilft eine aufhellende Creme wie das „Line-Reducing Eye-Brightening Concentrate“ (6) von Kiehl's, 39 Euro. Aber wie kommt es eigentlich zu Augenschatten? Susanne

**9** Der Trick hinter einer perfekten Foundation? Die Textur des Makeups muss zum Hauttyp passen! Bei trockener, müder Haut mattierende Produkte und pudrige Konsistenzen meiden und leichte Foundations mit Hyaluronsäure verwenden wie die „Toleriane Fond de Teint Crème d'Eau Hydratante“ (9) von

