

COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

SEPTEMBER 2016

Deutschland € 3,00

Schweiz SFR. 5,90 • Österreich € 3,30

MUT KOMMT GUT!

Dreier, SM, Rollenspiel: Echte Paare riskieren was

100% HAPPY

111 Dinge, die sofort glücklich machen

NICKEN, LÄCHELN, ARSCHLOCH DENKEN

11 Wege, besser mit Ihrem Chef klarzukommen

POWER-BEAUTY

Frische, Glow, feine Poren: Was der Haut Energie gibt

SEX-OLYMPIADE

Lustige Lustathletik - von Rasurreiten bis Volleyknallen

SINGLE-DILEMMA

Gehen uns schlaunen Frauen die Männer aus?

Jennifer Aniston

„Perfektion und Erfolgsdruck sind mir schnuppe“

DARAUF STEHEN WIR!

Schuhe & Taschen für Frauen mit Stil

Lederjacken für jeden Geschmack & Geldbeutel



Offline sein – schaffen wir häufig nur noch unter allergrößter Anstrengung. Oder Zwang. Wie wichtig es für Geist und Körper ist, abzuschalten, wissen dabei die meisten. Und um noch eine Schockmeldung draufzusetzen: Dieser „24/7“-Lifestyle ist auch richtig sch**** für unsere Haut. Keine Überraschung also, dass Powerriegel, Nahrungsergänzungsmittel und Cremes als Energielieferanten boomen, die fehlende Relax-Pausen wieder ausgleichen sollen. Jetzt nicht gleich mit „Bringt doch eh nix“ die Augen verdrehen. Sondern lesen, was unsere Expertin dazu zu sagen hat.

DEN GLOW HERBEICREMEN

Vorab: Ursachenforschung. Warum macht Stress einen selbst und die Haut fertig? Dieses Dauer-Hangover-Gefühl kommt davon, weil der Körper alle Reserven für die wichtigsten Grundfunktionen verwendet. Die Haut ist dabei das Schlusslicht – das schwächt ihren Eigenschutz. „Die Hauterneuerung läuft auf Sparflamme, abgestorbene Zellen sammeln sich in der obersten Hautschicht, die Elastin- und Kollagenbildung werden verlangsamt. Die Haut kann dann Licht nicht mehr so gut reflektieren und wirkt fahl. Außerdem entstehen Fältchen und Unreinheiten“, sagt Elsa Devillechabrolle, wissenschaftliche Leiterin bei Lancôme.

Best Buddy der Haut ist das Molekül ATP (Adenosintri-phosphat).

Es ist quasi der „Treibstoff“ der Zellen und wird für alle Körpervorgänge benötigt, die Energie verbrauchen: etwa Muskelkontraktion, Zellteilung und Kollagenbildung. Die Menge, die der Körper täglich davon braucht, entspricht ungefähr dem Körpergewicht. Je mehr ATP, desto fitter sind wir und desto praller und ebenmäßiger die Haut. Durch Stress, UV-Strahlung, Rauchen und den Alterungsprozess entsteht ein ATP-Mangel. Die Zellkraftwerke liefern nicht mehr genug „Saft“, den Zellen wird quasi der Stecker gezogen. Bis zum 70. Lebensjahr nimmt der ATP-Wert übrigens um rund 50% ab.

Cremes können der Haut neue Power geben. „Zwar ist generell eine äußerliche Energiezufuhr nicht mög-



Revitalisiert mit Long Life Herb- und Ingwerextrakt: „Skinlongevity Vital Power Infusion“ von **BareMinerals** (ca. 59 Euro)



Erfrischende Flüssigpflege „Énergie de Vie Liquid Care“ von **Lancôme** (ca. 59 Euro)



„Intense Energizing Serum“ von **Team Dr. Joseph** erhöht den Sauerstoffgehalt der Zellen (ca. 54 Euro)

„Phytoactive Anti-Aging Cream“ von **Royal Fern** stimuliert die Kollagenproduktion mit Farn-extrakt (ca. 230 Euro)



Glättende Peelingcreme mit Mikropartikeln: „Exfoliance Confort“ von **Lancôme** (ca. 40 Euro)

lich, weil die Energieproduktion in den Mitochondrien abläuft“, erklärt Elsa Devillechabrolle, „Kosmetika können aber mit speziellen Inhaltsstoffen auf das Zellumfeld einwirken, indem sie die ATP-Produktion anregen und so die Zellaktivität steigern.“ Man kann sich die Haut wie ein Bett vorstellen: Die Oberhaut (Epidermis) ist das Laken, die Lederhaut (Dermis), die darunter liegt, die Matratze. Für eine schöne Haut muss die Matratze durch Kollagen gut gepolstert sein, damit das Laken glatt und straff ist. Hyaluronsäure zum Beispiel polstert die Dermis auf, weil sie Wasser bindet. Antioxidantien, beispielsweise Gojibeeren- und Melissenextrakt (sind in der neuen „Énergie de Vie“-Pflegeserie von Lancôme enthal-

ten), schützen die Haut vor äußeren Einflüssen und freien Radikalen – die hemmen die ATP-Produktion.

„Um abgestorbene Hautschuppen zu entfernen, sind außerdem Peeling super. Das können Produkte mit kleinen Partikeln sein, mit Wirkstoffen wie Salicylsäure oder eine Gesichtsbürste“ (zum Beispiel von Clarisonic), so die Expertin.

Ein weiterer Glow-Pusher ist Sauerstoff. Der kurbelt den Zellstoffwechsel an. „Die oberste Hautschicht wird bis zu einer Tiefe von 0,4 Millimetern direkt mit Sauerstoff aus der Luft versorgt“, sagt Dr. Oliver Weirich, Dermatologe an der Darmstädter Rosenpark Klinik. Mit dem Alter sinkt allerdings auch der Sauerstoffgehalt der Haut – viel Bewegung an der frischen Luft und mit Sauerstoff angereicherte Seren zum Beispiel (siehe links) sind dann die Hauthelden.

Plus: trinken, trinken, trinken! Wasser versteht sich. Es ist mit 80% Hauptbestandteil der Haut, die – Wahnsinn – circa ein Drittel der gesamten Flüssigkeit im menschlichen Körper speichert. Forscher der Berliner Charité haben belegt, dass schon ein halber Liter Wasser die Durchblutung der Haut fördert, die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert und den Stoffwechsel aktiviert. „Weil gestresste Haut schneller Feuchtigkeit verliert und das Wasser den pH-Wert bestimmt, ist er bei Feuchtigkeitsverlust nicht mehr ideal. Der Körper übersäuert – ein fahler Teint und Augenringe sind die Folge“, erläutert Elsa Devillechabrolle. Da kann man zusätzlich mit Hydro-Pflege nachhelfen: Cremes und Seren mit Hyaluronsäure (zum Beispiel „Liquid Care“ von Lancôme) füllen die Feuchtigkeitsdepots auf, glätten und stärken die Hautbarriere.

Last but not least: die Sache mit der Sonne. Ja, UV-Strahlung beschleunigt die Hautalterung, ist aber auch wichtig für die Vitamin-D-Produktion und einen gesunden Hutton. „Die Farbe des Teints basiert auf Braun und Rot – der UV-bedingten Melaninbildung und den durchscheinenden roten Blutkörperchen. Je gleichmäßiger diese Komponenten verteilt sind, desto frischer wirkt die Haut“, sagt Dr. Oliver Weirich. Das Powerrezept für den Glow lautet also: eine gut durchblutete und leicht gebräunte Haut.