

MADAME



MAI 2018 • DEUTSCHLAND € 4
ÖSTERREICH € 6 • SCHWEIZ SFR 10

GRÜNES GLÜCK

EDLE OUTDOOR-
KÜCHE

CHIC GARDENING

BLUMEN-STYLING 4.0

RELAX-OASEN

TRAVEL

MARRAKESCH
IM BLÜTENRAUSCH

◆
EINE LUXUS-
ZUGREISE
DURCH IRLAND

FASHION

- ◆ ETHNO-LOOKS
- ◆ BUSINESS-RÖCKE
- ◆ DUSTY COLORS

Garden Glamour

WECHSEL SPIELE

Wenn sich der Hormonspiegel in der MENOPAUSE ändert, leidet oft die Haut. Die richtige Pflege hilft

Nicht genug, dass man in den Wechseljahren mit diversen körperlichen und emotionalen Begleiterscheinungen konfrontiert wird, auch die Haut gerät oft aus der Balance. „Durch das Absinken des Östrogenspiegels und eine vermehrte Ausschüttung männlicher Hormone [Androgene] verändert sich das Hautbild sichtbar“, erklärt die Dermatologin und La-Roche-Posay-Expertin Dr. Kristin Kanja. So durchläuft die Haut in dieser Zeit nicht selten eine zweite Pubertät. Schuld daran sind ebenjene Androgene, die eine übermäßige Talgproduktion ankurbeln. Die Folge: verstopfte Poren, die sich in der Regel noch entzünden. Das Paradoxe daran? Eigentlich ist die ältere unreine Haut eher fettarm. Auf austrocknende Produkte, die man in jungen Jahren gut vertragen hat, sollte man jetzt verzichten. Eine gute Alternative sind Pflegeprodukte mit Doppeleffekt: Sie exfolieren und nähren gleichzeitig. Doch auch das genaue Gegenteil, eine extreme Trockenheit mit verstärkter Faltenbildung, kann auftreten. Dr. Kanja: „Man geht davon aus, dass in den ersten fünf Jahren der Menopause etwa ein Drittel des Hautkollagens durch die Hormonumstellung verloren gehen kann.“ Das heißt im Klartext: Durch den Verlust des Östrogens wird die Haut nicht mehr ausreichend mit Hyaluronsäure versorgt, kann weniger Feuchtigkeit und Fett binden und verliert dadurch an Spannkraft und Elastizität. Cremes und Seren, die ausreichend Hyaluronsäure enthalten, gehören nun ins tägliche Pflegeritual, ebenso wie reichhaltige Pflanzenöle und Vitamin E. Auch gut: Nahrungsergänzungsmittel, die die hauteigene Kollagenproduktion wieder ankurbeln, wie die apothekenexklusiven Trinkampullen Elasten von Quiris.

JUDITH CYRAX



1

SCHUTZSCHILD

Blockiert schädliche Umwelteinwirkungen dank pflanzlicher Radikalfänger wie grüner Tee und Edelweiss-Extrakt: „Detox Intense Day Cream by Prof. Dr. Ockenfels“, Maki Witz, um 128 Euro

2

DURCHFEUCHTUNG

Kastanienextrakt kurbelt die Produktion der hauteigenen Ceramide an und sorgt für eine optimale Feuchtigkeitsspeicherung in den Zellen: „Arkeskin+“, Lierac, um 30 Euro

3

GLATTE SACHE

Mäusedornwurzel-Extrakt fördert die Abschuppung der obersten Hautzellen und verfeinert so das Hautbild: „Smoothing Serum“, Kanebo, um 72 Euro

4

EBENMÄSSIG

Reines Vitamin C schützt nicht nur vor lichtbedingten Hautschäden, sondern reduziert auch schon bestehende Hyperpigmentierungen: „Phloretin CF“, SkinCeuticals, um 118 Euro

5

AUFBAUARBEIT

Retinol regt die Bildung neuer Hautzellen an und stimuliert die Produktion der gewebe-stützenden Elastin- und Kollagenfasern: „Redermic R Korrigierendes Anti-Falten Serum“, La Roche-Posay, um 27 Euro

6

ANTI-AGING-POWER

Reduziert Pigmentflecken mit Azelainsäure, Sesam- und Weizenkeimöl schützen vor Austrocknung: „Melascree Photo-Aging Global Serum“, Ducray, um 35 Euro

7

HAUTSCHMEICHLER

Hilft, die Talgproduktion zu normalisieren, und verfeinert die Poren. Hyaluronsäure und Vitamin E sorgen für mehr Feuchtigkeit: „Balancing Moisturiser And Gentle Exfoliant“, Alpha-H, um 42 Euro

8

PFLANZENKRAFT

Stimuliert die hauteigene Kollagenproduktion mit hochwirksamem Farnextrakt. Schützt zusätzlich vor umweltbedingter Hautalterung: „Phytoactive Royal Fern Anti-Aging Cream“, Dr. Timm Gölueke, um 230 Euro

ROYAL FERN
PHYTOACTIVE
ANTI-AGING CREAM
DR. TIMM GÖLUEKE