

Petra weiß, was kommt

September 2017 Deutschland 1 €
Österreich 1,90 € Schweiz 3,90 SFR

petra

Nur
1€

*Spiel
mit mir*
Für mehr
Höhepunkte
im Bett

**SOFORT
PERFEKT
GESTYLT**

15 Tricks, wie es
morgens
schneller geht

**Wir
lieben
Blau!**
Die coolsten
Kombis von Azur
bis Ultramarin

JÜNGER, SCHÖNER, GLATTER

Charlize Theron
*über atemberaubende Action
und blonde Versuchungen*

So zaubern Sie **10 Jahre weg**

Stylisten und Profis verraten ihre
Anti-Aging-Tipps mit Jetzt-Effekt:
für Augen, Lippen, Teint und Dekolleté



10 Jahre jünger

Keine Sorge, dafür müssen Sie nicht unters Messer. Top-Experten verraten ihre besten Tipps und Tricks für ein **JUGENDLICHERES AUSSEHEN**. Lassen Sie sich inspirieren: mitmachen und Komplimente sammeln ...

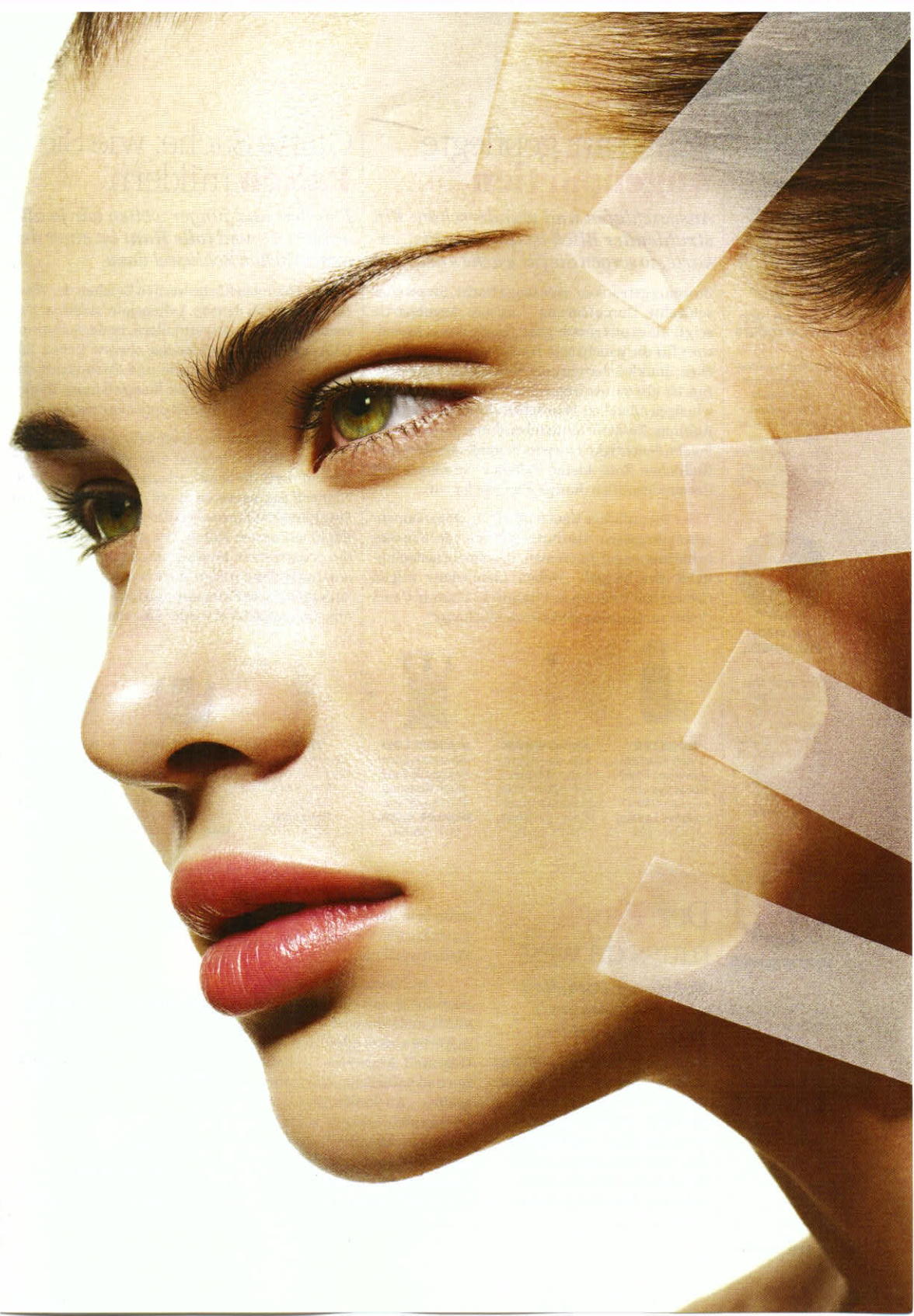
REDAKTION:
ABENAA NAMSLAU & ANDREAS COENEN

Ob Okinawa in Japan, Ikaria in Griechenland oder Hainan in China – es gibt Orte, an denen scheinen die Menschen viel älter zu werden als anderswo ... Der Wunsch nach Schönheit bis ins hohe Alter ist dagegen in der ganzen Welt verbreitet, und das Geheimnis dahinter versuchen Forscher schon seit Urzeiten zu enthüllen. Dabei geht es nicht um die sagenumwobene Quelle der ewigen Jugend – längst klar. Stattdessen nehmen Wissenschaftler rund um den Globus akribisch selbst die kleinsten Details genauestens unter die Lupe. So entdeckte ein gemeinsames Forscherteam der Universitäten Köln und Bonn jüngst ein bestimmtes Protein, das durch die Regulierung unserer Insulinrezeptoren unseren Alterungsprozess beeinflusst.

Tatsächlich erscheint vielen das Altern abstrakt und weit weg. Dennoch erleben wir die Auswirkungen jeden Tag – und zwar im wahrsten Wortsinn hautnah: Es beginnt mit Mitte zwanzig. Die Elastizität der Haut lässt nach, erste feine Fältchen zeigen sich. Wie genau unser Körper altert, hängt dabei nur teilweise von Vorgaben unserer Erbanlagen, den sogenannten intrinsischen Faktoren, ab. Der

Großteil geht auf äußere – extrinsische Faktoren – zurück. Sonne, Rauchen, Stress & Co. hinterlassen langfristige Spuren, die Haut vergisst und verzeiht nichts. Dennoch wirken einige von uns älter, als sie wirklich sind, während andere auch noch mit Ende Zwanzig in keinen Club gelassen werden ... Wissenschaftler des Medical Centers in Rotterdam machen dafür das Gen MC1R verantwortlich. Eine spezielle Ausprägung der für Haut- und Haarfarbe relevanten Erbinheit lässt uns im Schnitt rund zwei Jahre älter wirken als Gleichaltrige. Unfair!

Okay, aufhalten lässt sich keine Sekunde, aber wir können selbst dafür sorgen, dass wir möglichst lange fantastisch aussehen. Dafür empfehlen Experten übrigens einen ganzheitlichen Ansatz. Daher haben wir Anti-Aging-Profis aus den Bereichen Ernährung, Sport, Dermatologie, Prävention und Make-up um ihre besten Tipps und Tricks gebeten, wie man Alterszeichen verringert und die Uhr um zehn Jahre zurückdrehen kann. Dabei entscheiden oft Details. Denn schon ein wacherer Blick, vollere Lippen, ein schönes Dekolleté oder ein verfeinerter Teint frischen den Look nachhaltig auf.



Schau an: gepflegte **Augenpartien**

Ausgeschlafen und wunderschön: Ein strahlender Blick ist die beste Visitenkarte, so sorgen Sie für wache Ansichten



PROF. DR. MED. UWE NIXDORFF
KARDIOLOGE

Als Präventionsmediziner am European Prevention Center kennt er sich aus mit gesundheitlichen Risikofaktoren. epc-checkup.de

Zu wenig getrunken, eine lange Nacht, Stress oder schlechte Durchblutung – unsere Augenpartie zeigt, wie es uns gerade geht. Gnade ist ein Fremdwort für die hauchzarte Haut. Das häufigste Zeichen: dunkle Schatten unter den Augen. Schuld daran ist ein zu niedriger Sauerstoffgehalt in den winzigen Äderchen. Nun helfen viel Flüssigkeit und Kühlung. Zusätzlich entstehen durch die schrumpfenden Feuchtigkeitsdepots besonders in der empfindlichen Zone kleine Fältchen. Produkte mit Ceramiden füllen die Speicher wieder auf.

Tipp Die anfällige Haut wird häufig beim Sonnenschutz vergessen. Also bitte auch unter der Sonnenbrille immer gut eincremen. Darüber hinaus empfiehlt Eva Meigel: „Neben Lichtschutz zeigen Cremes mit Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C und Coenzym Q10 eine schützende Wirkung.“



DR. MED. EVA MEIGEL,
DERMATOLOGIN

Sie leitet das Hamburger „Haus für Schönheit“ und ist im Vorstand der GSAAM e.V. (German Society of Anti-Aging Medicine) gsaam.de



BOOSTER
Lindert Fältchen: „Advanced Night Repair Eye Concentrate Matrix“ von **Estée Lauder**, 15 ml, ca. 69 €



FRISCHEKICK
Reduziert Augenringe: „Q10 plus C Anti-Falten + Energy-Booster Augenpflege“ von **Nivea**, 15 ml, ca. 9 €



WASSER LOS!
„Advanced Ceramide Capsule Daily Youth Restoring Eye Serum“ von **Elizabeth Arden**, 60 K., ca. 61 €

Glatte Sache: wie Sie **Falten** mildern

Frischer und jünger wollen wir ja alle aussehen – und tolle Haut ist einer der wesentlichen Schlüssel dazu

An der Hautoberfläche werden Zeichen der Alterung bereits ab dem 25. Lebensjahr sichtbar. Um vorzeitiges Altern zu verhindern, ist der Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen das oberste Gebot. Zusätzlich können Elastizität und Spannkraft der Haut durch Wirkstoffe wie beispielsweise Hyaluronsäure oder Niacinamid optimiert werden.

Tipp „Stresshormone sorgen für eine Verengung der Arterien, das bewirkt eine Verringerung der Blutzufuhr in die Haut“, erläutert Kardiologe Prof. Nixdorff den neuesten Stand der Forschung. Den Pegel runterzufahren hat also auch einen direkten Effekt auf unsere Falten. Das **Zitronengesicht** aus der progressiven Muskelentspannung hilft: Tief einatmen, dann stellen Sie sich vor, in eine Zitrone zu beißen, diese Grimasse nun fünf Sekunden halten, lösen und dabei wieder ausatmen.



PROST
Versorgt die Haut von innen: veganer „Hyaluronfiller“-Drink von **Proceanis**, 2 x 250 ml, ca. 89 €



SCHLAF GUT
Aktiviert Zellen mit Niacinamid: „Regenerist 3-Zonen Super straffende Tagescreme“ von **Olaz**, 50 ml, ca. 20 €



NATÜRLICH
Beugt Hautalterung vor: „Anti-Falten Feuchtigkeitscreme“ mit Bio-Aloe Vera von **Lavera**, 50 ml, ca. 10 €



MARTIN SCHMID,
MAKE-UP ARTIST

Als Chef-Visagist im Hause Chanel verhilft er regelmäßig auch Promis und Top-Models zu einem jüngeren Look und kennt daher alle Tricks. chanel.de

Der **Fleck** muss da weg

Makelloser Porzellantönt gilt weithin als das Schönheitsideal

Sommersprossen sind süß! Aber mit Altersflecken freunden wir uns nicht so leicht an. Beide sind Hyperpigmentierungen – und in der Regel ungefährlich. Eine Überproduktion an Melanin oder eine hormonelle Veränderung können der Auslöser

dafür sein. Dann hellen Spezialprodukte mit Vitamin C die Stellen wieder auf.

Tipp Ein ebenmäßiger Teint lässt uns jünger erscheinen. Zu viel Foundation oder matte Produkte bewirken allerdings das Gegenteil. Am besten zu leichten und natürlichen Varianten greifen. „An Stellen, die extra Deckkraft benötigen, wie z. B. Rötungen, Äderchen oder Pigmentstörungen, trage ich am liebsten punktuell etwas Concealer auf“, so Martin Schmid.



PUNKTGENAU
„Resist Anti-Aging C15 Booster“ mit hochkonzentriertem Vitamin C von **Paula's Choice**, 20 ml, ca. 53 €



SHINE ON
„Anti-Pigment & Brightening Fluid“ mit Astaxanthin von **Annemarie Börlind**, 50 ml, ca. 40 €



REINE SACHE
„C+ Collagen Deep Cream“ mit Vitamin B₃ von **Dr. Dennis Gross** 50 ml, ca. 105 €



Feinarbeit: Das lässt **Poren** kleiner wirken

Seidig-weich und blütenzart – wenn's ein verfeinertes Hautbild sein darf, hätten wir hier etwas Passendes für Sie

Bei praller Haut sind unsere Poren so gut wie gar nicht zu sehen, doch die schwindende Elastizität lässt sie mit den Jahren immer stärker auffallen. Logisch, dass uns das überhaupt nicht gefällt. Formeln mit adstringierenden Substanzen wie Hamamelis oder Flavonoiden ziehen die feinen Kanälchen förmlich wieder zusammen, sodass sie kleiner erscheinen. Und eine gute Lösung für fettige Hauttypen sind Produkte, die eine gesteigerte Talgproduktion drosseln, beispielsweise mit Pistazienharz. Mattierende Mineralien reduzieren den Ölglanz.

Tipp Schritt für Schritt zum perfekten Make-up. „Um die winzigen Öffnungen optisch kleiner wirken zu lassen, ist eine intensive Feuchtigkeitspflege gepaart mit einer porenverfeinernden Creme wichtig“, sagt Martin Schmid. Anschließend wird die Foundation aufgetragen und zum Schluss alles mit etwas Puder fixiert. Neuerdings gibt es auch mattierende Primer in Stiftform, die feine Linien und erweiterte Poren ganz einfach kaschieren.



PROF. DR. MED. ALEXANDER RONDECK, SPORT-MEDIZINER

Der Allgemein- und Sportarzt betreibt das Zentrum für Stress-, Schmerz- und Sportmedizin in München. zsmed.de



DR. THOMAS PLATZER, ERNÄHRUNGS-MEDIZINER

Der Münchner Arzt kennt sich mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Schönheit bestens aus prof-heufelder.de

Verführerisch: ein sinnlicher **Mund**

Wohlgeformte volle Lippen sind ein toller Hingucker und laden zum Küssen ein – daher sollten sie gut gepflegt sein

Mit den Jahren baut sich das Unterhautfettgewebe der feinen Lippenhaut ab, und auch das umliegende Gewebe schwächtelt. Es kommt zu Knitterfältchen, die Lippen werden trockener und wirken weniger voll. Rauchen beschleunigt das Ganze zusätzlich. Jetzt helfen glättende und polsternde Produkte, die der feinen Haut z. B. mit Apfel-Extrakt und Hyaluronsäure viel Feuchtigkeit spenden und sie mit Lipiden wie beispielsweise aus Sheabutter wieder geschmeidig machen. Gegen Knitterfältchen helfen glättende Substanzen wie etwa der Extrakt aus indischem Enzian oder Mimose.

Tipp Wer schmalere Lippen hat, kann wunderbar mit Glanz tricksen, denn Lichtpunkte verleihen optische Fülle. Dunkle, matte Nuancen lassen den Mund schnell hart wirken und verkleinern optisch. Daher sollten Sie einen Ton wählen, der dem natürlichen Lippenton ähnelt. Der Star-Visagist Martin Schmid empfiehlt darüber hinaus: „Etwas Highlighter am Lippenherz platzieren.“



FEINTUNING

Ebenmäßigere Haut durch Hagebutte-Flavonoide: „Pore Refiner“ von **Dr. Babor**, 50 ml, ca. 59 €



KLARHEIT

Wirkt mit Pistazienbaumharz: „p shrink your pores“-Serum, von **Viliv**, 30 ml, ca. 84 €



UND ACTION

Reduziert das Erscheinungsbild der Poren: „Photo Finish Mattify Primer Stick“ von **Smashbox**, ca. 36 €



BLÜMCHEN

Glättet mit Wachs der Mimose: „Age Correcting Eye & Lip Contour Care“ von **Artemis**, 15 ml, ca. 67 €



ÜBER NACHT

Glättet Mimikfältchen: „Nightly Lip Treatment“ mit indischem Enzian von **Dermalogica**, 10 ml, ca. 60 €



KUSSMUND

Sofort mehr Lippenvolumen: „Dragon's Blood Lip Mask“ **Rodial** über *niche-beauty.com*, 8x5g, ca. 48 €

Schnelle Schönmacher

Ob Party oder Date: Unsere 5 Lieblinge mit **Sofort-Effekt** verjüngen Sie blitzschnell



MINI-LIFTING

Schnell: „SK Booster Anti-Age Lcto-Glucan Lifting Maske“ von **Biodroga**, 50 ml, ca. 68 €



GLÄTTUNG

Polstert mit Hyaluronsäure und Saponin: „Hyaluron Filler Concentrate“ von **Eucerin**, 5 ml, ca. 6 €



AQUASTAR

„Ultra Pure Solutions Hybrid Second Skin Eye Mask“ mit Kollagen von **M2 Beauté**, 14 Stück, ca. 79 €



AUS DEM MEER

Für sofortige Regeneration: „Blue Serum“ mit Algenextrakt von **Hyapur**, 15 ml, ca. 65 €



AUGENBLICK

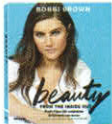
Schlupflider ade: „Magicstripes Eyelid Lifting“ von **Magicstripes**, 64 Stück, ca. 19 €

So kommen **Hals & Dekolleté** in Form

Tschüs, liebe Rollis, bye-bye ihr Knitterfältchen! Bei uns heißt es ab sofort: Willkommen, hübscher Traum-Ausschnitt!

Kaum polsterndes Fettgewebe, ständig in Bewegung und bei der Pflege ein Stiefkind. Klar, dass die Haut irgendwann ein wenig zerknittert reagiert. Aufheitern können sie Streicheleinheiten mit für sie konzipierter Pflege. Verwöhnende Öle und viel Feuchtigkeit helfen, die Sünden der Vergangenheit wieder auszugleichen. Stärkung bringen schützende Antioxidantien oder beispielsweise Alpenrosen-Stammzellen, die den Zellen helfen sollen, sich besser gegen Umwelteinflüsse zu Wehr zu setzen.

Tipp Eine gewebestraffende Massage probieren: Mit der flachen Hand vom Kinn zum Hals streichen. Gute Haltung strafft zusätzlich. Sportexperte Alexander Rondeck: „**HIIT**, das *High Intensity Intervall Training*, ermöglicht mit kurzer, aber sehr intensiver Trainingszeit von 20 Minuten schnell eine gute Figur. Jede Übung wird 20–40 Sekunden, aber so stark wie möglich ausgeführt.“



PROFI-TIPPS
Star-Visagistin **Bobbi Brown** über Make-up, Gesundheit, Selbstvertrauen: „*Beauty from the inside out*“, 224 S., 29,90 €



POSITIV
Das Geheimnis der Best-Ager: Was die kommende Zeit entspannt und schön machen kann. „*Ist das Alter noch zu retten?*“, Karin Dietl-Wichmann, 192 S., 17,99 €



BLUMENHIT
Mit Krokuswibelextrakt: „Firm Skin Decolleté and Neck Creme“ von **Skin689**, 50 ml, ca. 44 €



POWERPLANT
Elastizität durch Buchenknospensextrakt: „Neck Firming Care“ von **Douglas**, 50 ml, ca. 28 €



TIEFENKRAFT
Strafft durch Tamarindensamen: „Le Décolleté Crème Liftante Lumière“ von **Rivoli**, 50 ml, ca. 180 €



JUNGBRUNNEN
Für jugendliche Ausstrahlung durch das Protein EGF: „EGF Serum“ von **Bioeffect**, 15 ml, ca. 139 €



DOPPELT GUT
Stimuliert die Vitalfunktion der Haut: „Double Serum“ mit Kurkuma-Extrakt von **Clarins**, 30 ml, ca. 83 €



ALLES DRIN
„Palette Essentielle“ in „Beige Medium“ mit Concealer, Highlighter und Rouge von **Chanel**, ca. 60 €

Pflege für zarte **Hände**

*Sie verraten das Alter? Cremen! Und sie werden zu zarten **Samtpfötchen***

Stoppen lässt sich das Altern nicht, aber wir können es immerhin etwas verlangsamen. Das Motto: *Cremen, cremen, cremen!* Pflege mit Hyaluronsäure polstert die dünner wer-

dende Haut toll auf und zieht besonders gut unter einem wärmenden Handschuh ein. Enthaltene Pflanzenöle verleihen wieder Geschmeidigkeit.

Tipp „Das Prinzip ist, die Zellen zu schützen und die Erneuerung anzuregen“, sagt Dr. Meigel. Also immer an UV-Schutz denken. Öfter ein Peeling (z. B. aus Meersalz und Olivenöl) machen, das fördert die Zellteilung und macht die Haut superzart.



ZEIG HER
Anti-Aging-Handcreme: „Hyaluron Anti-Pigment“ von **Eubos**, 50 ml, ca. 15 €



SCHUTTSCHILD
„Regeneration Handbalsam“ mit Avocadoöl von **Dr. Hauschka**, 50 ml, ca. 19 €



ÜBERZIEHER
Stärkt Haut und Fingernägel: „Hand-Filler“ mit Hyaluronsäure von **Filorga**, ca. 48 €