

# care

BY  
REVIDERM

Frühjahrs-  
edition  
2024

Exklusives Mitnahme-Exemplar

World Wide  
Wunderbar  
Reisefieber-  
Accessoires

TikTok  
Fünf Trends  
im Test

## Haut & Umwelt

Top-Stressfaktoren  
und Lösungen

## Gut gemacht

Ein Loblied  
aufs Loben

# Das Ziel ist klar

Kluge Hautreinigung:  
der Beauty-Jackpot

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

können Sie auch besser denken, wenn Ihr Schreibtisch aufgeräumt ist? Ich gestehe: Mir geht es so. Ich gehöre zu den Menschen, die sich leichter fokussieren können, wenn keine Altlasten ablenken. Der Beginn eines neuen Jahres ist für uns willkommener Anlass, im großen Stil Klarschiff zu machen – was man als Neujahrseuphorie belächeln könnte, würde der Erfolg uns nicht Recht geben. Ordnung tut gut, das bestätigt auch die Psychologie, denn Befreiung von innerem und äußerem Ballast schafft Raum für Wachstum und Klarheit.



Loslassen, Detoxen, Aufräumen als Energiequelle: Dieses Leitmotiv hat uns bei der Themenplanung zu Geschichten über gesunde Reisen, Küchenpläne und Abs Schminken beflügelt. Wir können dem Ballast der täglichen Belastungen so viel entgegensetzen! Und wieder einmal hat mich fasziniert, wie groß die Schnittmenge zwischen dem Wunderwerk Haut und dem Leben im Großen und Ganzen ist. Diese care beginnt mit einem Plädoyer für gute Hautreinigung: Welche immensen Chancen sie aus dermocosmetischer Perspektive bietet, ist Thema ab Seite 6. Aber vielleicht inspiriert Sie ja auch eine der weiteren Geschichten, die wir rund ums Thema ausgewählt haben? Nicht nur die Haut gewinnt, wenn sie von Störendem befreit wird.

Fürs neue Jahr wünsche ich Ihnen alles Gute, viel Elan und noch mehr Erfolg bei der Kunst des Weglassens.

Herzlichst Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Bauermeister'.

Dominik Bauermeister  
Vorstand REVIDERM AG

## intro

- 3 Editorial
- 5 Vielen Dank an ...

## 6 titelgeschichte

So groß die Bedeutung kluger Hautreinigung ist, so oft wird sie unterschätzt. Ein Plädoyer für mehr Ehrgeiz im Badezimmer



6

Reine Typsache: Gute Hautreinigung ist vor allen Dingen individuell

## 14 hautnah

- 16 Filmreif: zwei starke Make-up-Looks
- 22 Safety first: Eine neue Übersicht sorgt für Klarheit bei umweltbedingtem Hautstress
- 24 Klappt das wirklich? Das Social-Media-Team von REVIDERM testet TikTok-Tricks
- 26 Haareszeiten: Jetzt beginnt die Top-Saison für dauerhafte Haarentfernung
- 28 Nouvelle Cuisine: Tipps, Trends und Tools für Besser-EsserInnen
- 32 Zauberhaft! Das Online-Magazin Edition Beauty liefert schöne Themen frei Haus

## 34 relax

- 36 Reines Glück: schöne Ziele zum Detoxen, Loslassen, Neustarten
- 42 Worldwide wunderbar: Diese Accessoires machen Lust auf Reisepläne
- 46 Von innen nach außen: Lifestyle- und Diät-Tipps gegen hartnäckige Hautsorgen
- 49 Lesezeichen: „Detox ist real“
- 50 Ansichtssache

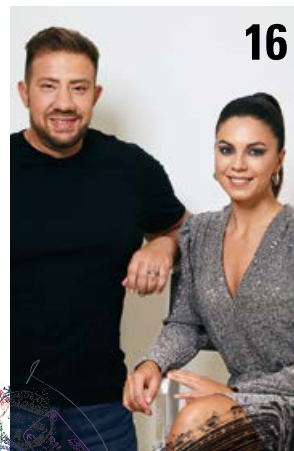
42

Nimm mich mit, KapitänIn, auf die Reise: Accessoires für Traveller



## 54 hautversteh

- 56 Applaus, Applaus! Ein Loblied auf ehrlich gemeinte Komplimente
- 60 „Wer Mut hat, eckt an“: Das Interview mit der prominenten Unternehmerin und Autorin Tijen Onaran stärkt Business-Frauen den Rücken
- 62 Der Gipfelstürmer: Oliver Aschauer, Inhaber des neuen skinmedics Linz, hat große Ziele
- 65 Die andere Seite: Abschminken hat etwas Therapeutisches, findet Derek Grillo, REVIDERM Make-up-Chef
- 66 Ausblick/Impressum



16

Dream-Team:  
Derek Grillo und Model  
Marina Geckeler



# Alles

Kluge Reinigung ist das A und O für eine sinnvolle, auf zentrale Hautbedürfnisse ausgerichtete Pflege. Wieso tun sich so viele dann so schwer mit dem Thema? Typische Fälle, Fragen – und Lösungen.

# KLAR

**E**igentlich ist alles ganz einfach. So sauber wie nötig, so sanft wie möglich – damit ist das wichtigste Prinzip der Gesichtsreinigung schnell zusammengefasst. In der Praxis zeigt sich allerdings, dass wir das richtige Maß selten treffen. Da wären zum einen die TotalverweigerInnen, die, wenn überhaupt, nur mit Wasser waschen. Nach einer aktuellen Umfrage trifft das auf knapp die Hälfte der Männer und immerhin rund 15 Prozent der Frauen zu.\*

Für Marija Grgic, Area Manager, Team Lead Außendienst bei REVIDERM, sind die Zahlen keine Überraschung. „Ich höre aus den Kosmetikinstituten immer wieder, dass EndverbraucherInnen Pflege und technologisch unterstützte Behandlungen auf der einen und Reinigung auf der anderen Seite völlig unterschiedlich bewerten.“ Stark verkürzt könnte man sagen, dass das Wirkstoffserum und die Intensivbehandlung sofort als wichtig akzeptiert und angenommen werden, während eine sorgfältige, auf die aktuellen Hautbedürfnisse abgestimmte Reinigung eher als verzichtbarer Luxus missverstanden wird. Marija weiß es besser: „Eine ausbleibende oder falsche Gesichtsreinigung ist der größte und zugleich am häufigsten begangene Fehler, den man bei der Pflege machen kann.“ Denn werden Fett, Schweiß, Schmutzpartikel, Umweltgifte und Make-up nicht entfernt, kann auch das beste Serum nicht optimal wirken. ▶

\*Quelle: Ipsos 2020, befragt wurden 5500 Personen in elf Ländern.

”

## Egal welche Haut man wie reinigt, zum Abschluss muss Toner verwendet werden.

Marija Grgic, Area Manager REVIDERM

Auf der anderen Seite stehen die Nimmersatten, die extrem häufige, radikale Reinigung für das Nonplusultra halten. Ein Drittel der von Ipsos Befragten beteuerte, ihr Gesicht sei umso gepflegter, je mehr sie es waschen. „Unter dieser Haltung leidet an erster Stelle der pH-Wert der Haut, der durch unsachgemäße Reinigung in einen viel zu hohen, oft alkalischen Bereich kommt.“ Mögliche Folgen: Barrierschäden, Austrocknung, Irritationen.

Dabei wäre es ein Kinderspiel, Sauberkeit hautfreundlicher zu erreichen. Zunächst gilt es, den wirklich zum Hautzustand passenden Cleanser zu finden. In der Drogerie ist das angesichts einer meterlangen Auswahl mit verwirrenden Werbeversprechen eine echte Hürde. Besser im REVIDERM Institut nach einer professionellen Hautanalyse der Produktempfehlung folgen, dann geht man auf Nummer sicher. Dieses Produkt morgens und abends verwenden, gut abwaschen.

Jetzt folgt ein Schritt, den man gar nicht hoch genug bewerten kann: „Egal welche Haut man wie reinigt, zum Abschluss muss Toner verwendet werden.“ Auf einen Wattebausch träufeln, damit über die gereinigte Haut streichen – klingt harmlos, ist für gute Hautpflege aber ein echter Joker. „Der Toner reinigt die Haut von Kalkrückständen, stellt den sauren pH-Wert der Hautoberfläche wieder ein, klärt, beruhigt und befeuchtet die Haut.“ Auch hier gilt, dass der Toner an den Hautzustand angepasst sein muss. Mithilfe der REVIDERM HautexpertInnen ist aber diese Suche schnell erledigt.

### ANTI-AGING

## WASH AWAY THE YEARS

Konstanze Dengler vom REVIDERM Produktmarketing hat den ultimativen Rat für tägliche, liebevolle Hautreinigung.

„Die Haut jeden Tag mit zustandsgerechten Produkten gründlich abzureinigen ist meines Erachtens die am meisten unterschätzte Anti-Aging-Maßnahme in der Kosmetik. Umweltschadstoffe wie Feinstaub (z. B. Ozon, Stickoxide) lösen in der Haut oxidativen Stress aus, einen wichtigen Verursacher von Hautalterung. Wer sie entfernt, altert langsamer.“ Mehr zu dem spannenden Thema Hautschutz ab S. 22.

## Das Sensibelchen

„Meine Haut brennt leicht und rötet sich schnell. Ich habe Angst, sie durch Reinigung nur unnötig zu stressen. Reicht nicht einfach Wasser?“



Angelika Brodde,  
Redaktion care

### DIAGNOSE

Reife Haut mit Couperose braucht eine Reinigung, die möglichst schonend ist, die fragilen Mikrogefäße nicht reizt und die die Haut sanft von stressenden Umweltgiften befreit. Das kann Wasser nicht leisten. Eine sanft entgiftende Routine, die besonders mild und ohne Zusatzstoffe wie Parfüm ist, aber gleichzeitig den pH-Wert und die Barrierefunktion optimiert, ist bei häufig geröteter Haut immens wichtig.

### CARE-EMPFEHLUNG

Zwei Schritte sind optimal – übrigens bei jeder Form der Hautreinigung. Erst Verunreinigungen entfernen, dann mit einem Toner den Säureschutzmantel stärken. Bei Couperose immer extra sanft vorgehen: nie rubbeln, am besten lauwarmes Wasser nutzen, Toner auf einem weichen Wattepad verwenden.

### PRODUKTE

#### neuro sensitive de-stress cleanser

Sanft reinigendes Bi-Gel mit extra niedrigem pH-Wert. Bewahrt den natürlichen Säureschutz, stabilisiert die Mikroflora, vermindert Rötungen und Überreaktionen. Provitamin B<sub>5</sub> beruhigt, spendet Feuchtigkeit und fördert die Regeneration.

#### neuro sensitive de-stress toner

Für das perfekte Finish: Toner mit extra niedrigem pH-Wert und hochwirksamen Aqua Booster zur Durchfeuchtung. Hydratisiert die Haut nachhaltig, macht sie widerstandsfähiger, frisch und geschmeidig. ▶



### NACHGEFRAGT

#### Top oder Flop? Double Cleansing

Bei diesem Trend aus Fernost wird erst mit einem ölhaltigen Produkt gereinigt, dann folgt ein wasserbasierter Waschgang. Sinnvoll oder nicht? „Double Cleansing schießt über das Ziel hinaus, da eine einmalige Reinigung mit dem jeweils geeigneten Produkt vollauf ausreicht, vorausgesetzt, im Nachgang kommt ein passender Toner zum Einsatz. Bei sehr stark fettender Haut kann der Waschvorgang mit demselben Produkt zweimal vorgenommen werden, und das Tonic nimmt im Nachgang auch noch Hautreste oder Fettrückstände ab. Deshalb halte ich den Trend für überbewertet.“

Xenia Merten, REVIDERM  
Anwendungstechnik

ALLE  
GEZEIGTEN  
PRODUKTE GIBT ES IN  
IHRER REVIDERM  
INSTITUT

## Die Unkomplizierte

„Hautprobleme habe ich eigentlich nicht, ein Glück, aber bei der Wahl der Reinigungsprodukte tappe ich im Dunkeln. Ich weiß einfach nicht, was ich wirklich brauche.“



Silke Thon,  
REVIDERM Buchhaltung

### DIAGNOSE

Unkomplizierte Haut stellt bei der Reinigung keine besonderen Anforderungen, bis auf diese: Reinigung – vor allem am Abend – muss sein, sonst läuft man Gefahr, durch schadstoffbedingten Zellstress und Altlasten in der Hornschicht eine Problemhaut heranzuzüchten.

### CARE-EMPFEHLUNG

Auch normale Haut sollte morgens und abends gereinigt werden. Dabei kommt es vor allem darauf an, das Gleichgewicht zwischen Säuberung und Durchfeuchtung zu bewahren, was mit milden, pflegenden Produkten leicht gelingt. Als Faustregel kann man sich merken: Nach der Reinigung darf die Haut nicht spannen.

### PRODUKTE

#### pore refining foam

Milder Reinigungsschaum mit biomimetischem Softpeeling-Effekt. Reguliert und normalisiert den Verhornungsprozess, entfernt sanft Make-up, Talg und Schmutzpartikel, verleiht mit Seidenproteinen ein samtweiches Hautgefühl.

#### thermal tonic

Remineralisierendes, stabilisierendes Tonic aus speziell aufbereitetem Thermalwasser mit wertvollen Spurenelementen. Beruhigt, stärkt die Barrierefunktion, bringt die Haut ins Gleichgewicht.



## AUGEN MAKE-UP ENTFERNEN NACH DEM FEST

Die empfindliche Augenregion leidet, wenn man z. B. wasserfeste Mascara mit herkömmlichen Reinigern abzurubbeln versucht. Viel besser: Ein Augen-Spezialprodukt nutzen, das schon die Haut und die Wimpern, nicht das Make-up.

Tipp: 2 clean eye, sanfter Zwei-Phasen-Reiniger speziell für die Augenpartie. Auch für empfindliche Augen und bei Kontaktlinsen bestens geeignet.





## Die Durstige

„Meine Haut ist vor allem eines: feuchtigkeitsarm. Manchmal denke ich, Reinigungsprodukte sind überhaupt nicht gut für mich, da sie zu viel aus der Haut herausholen.“



Kerstin Süß,  
REVIDERM Business  
Development

### DIAGNOSE

Feuchtigkeitsarmut und Spannungsgefühl sind die Hautprobleme, die sich durch gute Pflege am leichtesten beheben lassen. Eine zustandsgerechte Reinigung gehört zwingend dazu, weil sie gleichzeitig Stressfaktoren eliminiert und den Weg dafür ebnet, dass nachfolgende Moisturizer besser in die Haut einziehen. Langfristig führt das zu mehr hauteigener Feuchtigkeit.

### CARE-EMPFEHLUNG

Reinigung mit reinem Wasser wäre keine gute Idee: Wasser hebt den pH-Wert der Haut und trocknet sie durch ein physikalisches Phänomen paradoxerweise zusätzlich aus. Optimal ist eine Reinigung, die Verschmutzungen ohne Tenside entfernt, keinen Alkohol enthält und die Haut sofort mit wasserbindenden Stoffen versorgt.

### PRODUKTE

#### gentle cleansing milk

Extra milde, tensidfreie Reinigungsmilch mit Anti-Pollution-Effekt. Befreit die Haut von Schadstoffen und Schmutzpartikeln, schützt vor Irritationen und versorgt die Haut durch einen Hydro-Komplex mit Feuchtigkeit.

#### gentle pH balancer

Das alkoholfreie Tonikum bringt den pH-Wert der Haut ins Gleichgewicht, wirkt präventiv gegen Entzündungen und Irritationen und schützt die hauteigene Feuchtigkeit. ▶



### KLARTEXT

**Mizellenwasser ist als Reinigungsallrounder beliebt – zu Recht? Die REVIDERM Expertin Dr. Sabine Gütt hat da so ihre Zweifel.**

„Mizellen-Produkte sind nicht so hautfreundlich wie ausgelobt. Es sind komplexe Tensidlösungen und Waschkonzentrate, die reichlich fett- und wasserlösliche Stoffe aus der Haut herauslösen. Das in der Werbung häufig gegebene Versprechen, Mizellenwasser sei eine unkomplizierte und hautschonende All-in-one-Reinigungslösung, halte ich deshalb für irreführend.

Man kann die Haut zwar mit ihnen reinigen, muss danach aber in einem zweiten Schritt alle auf der Haut verbliebenen Tenside aus dem Mizellenwasser gründlich mit Wasser und Toner entfernen. Lässt man diesen Schritt aus, droht das so genannte ‚Wash-out-Phänomen‘, bei dem durch die verbleibenden Tenside fortwährend schützende Epidermis-Lipide aus der Haut gelöst werden. Diese Schwächung der Barrierschicht dehydriert die Haut, macht sie anfälliger für vorzeitige Hautalterung und kann sie langfristig sensibilisieren.“

## Die Glänzende

„Meine Haut beginnt wenige Stunden nach der Reinigung wieder zu glänzen, zudem habe ich Unreinheiten und manchmal eitrige Pusteln. Ich kann doch gar nicht zu viel reinigen, oder?“



Philomena Böhm,  
Auszubildende zur  
Industriekauffrau

### DIAGNOSE

Bei Hautglanz verbunden mit entzündlichen Unreinheiten liegt eine „Seborrhoe oleosa“ vor, sprich die ölig-glänzende Variante unreiner Haut. Effiziente, speziell auf dieses Hautbild abzielende Wirkstoff-Kombinationen regulieren die Talgproduktion und verhindern Pickelbildung, ohne die Haut auszutrocknen.

### CARE-EMPFEHLUNG

Ölig-glänzende Haut kann sehr wohl zu viel gereinigt werden, sobald aggressive Tenside und austrocknende Alkohole wie Ethanol ins Spiel kommen. Besser: zweimal täglich eine ölfreie Reinigung, die sanft regulierend einwirkt. Langfristig erzielt sie mit Abstand die größten Erfolge.

### PRODUKTE

#### purifying gel

Ölfreies Reinigungsgel. Befreit die Haut gründlich von Talg- und Cremerückständen, Make-up und Schmutzpartikeln. Die frische Gel-Formel mindert Unreinheiten, beugt Entzündungen vor und reguliert unerwünschten Fettglanz.

#### purifying tonic

Regulierendes Tonic mit Anti-Stress-Komplex. Lindert Juckreiz, Unreinheiten und Glanz, ohne die Haut auszutrocknen.

#### purity roll-on forte

SOS-Lösung bei Pickeln. Wirkt horn- und talglösend, reguliert die natürliche Keimflora, wehrt pathogene Keime ab, stellt das saure pH-Milieu der Hautoberfläche wieder her. Punktuell auftragen.



### MIKRODERMABRASION DETOX DE LUXE

Gute Präparate und Konsequenz bei der täglichen Hautreinigung sind essentiell, doch zu optimaler Pflege gehören professionelle Behandlungen im REVIDERM Institut. Allen voran die Mikrodermabrasion mit dem SkinPeeler hebt die Pflege auf ein neues Niveau: Der kontrollierte Kristallfluss ermöglicht eine sehr feine, an die jeweilige Region angepasste Abtragung von Verhornungen und zieht zeitgleich Schmutz und Ablagerungen schonend, aber tiefenwirksam aus den Follikeln.

*Fazit: weniger Stress für die Haut, zugleich ein schönerer Teint.*



Must-have für alle, die ihre Haut lieben:  
die Behandlung mit dem SkinPeeler  
ultra von Mikrodermabrasions-Pionier  
REVIDERM

## Die Vielseitige

„Weil immer wieder schuppige, dunkle Stellen entstehen, ist mein Teint uneinheitlich. Kann ich bei der Reinigung darauf Einfluss nehmen?“



Maria Henrich,  
REVIDERM Customer  
Service

### DIAGNOSE

Schuppige Haut deutet auf eine Verhornungsstörung hin, während Pigmentflecken oft eine Folge von Hautstress durch Umweltfaktoren sind (mehr dazu ab S. 22). Mit konsequenter, auf den Hautzustand abgestimmter Reinigung kann man beide Probleme abmildern.

### CARE-EMPFEHLUNG

Für die Reinigung sind Fruchtsäuren das Mittel der Wahl: Gut dosiert und abgestimmt wirken sie sanft gegen Verhornungen und Unreinheiten. Konsequenter verwendet werden solche AHA-Präparate auch die Entstehung von Pigmentflecken, da sie Stressfaktoren aus der Haut entfernen.

### PRODUKTE

#### AHA cleansing foam

Multifunktionaler Reinigungsschaum mit Fruchtsäure für geklärte und glatte Haut. Entfernt gründlich, aber schonend Make-up, Talg und Schmutzpartikel, verhilft zu einer gleichmäßigen Abschilferung toter Zellen. Ebnet den Teint.

#### AHA toner

Multifunktionaler Fruchtsäure-Toner gegen Verhornungen. Versorgt die Zellen durch Kreatin mit Energie, verleiht der Haut neuen Glow, durchfeuchtet und reduziert Fältchen. ■



### NACHGEFRAGT

#### Apropos Poren

Lassen sich vergrößerte, weithin sichtbare Poren mit der richtigen Reinigung verkleinern?

„Jeder Mensch hat Poren – zum Glück. Durch die Mikroöffnungen gelangen Sebum-Fette an die Hautoberfläche, durch sie kann Schweiß als körpereigene Klimaanlage wirken. Talg-Überschuss, behinderter Abfluss und Alterung können jedoch zu vergrößerten Poren führen. Für eine deutliche Verbesserung braucht es gezielte, apparative und kosmetische Maßnahmen, aber die richtige Hautreinigung bildet die Basis aller Maßnahmen. Es gilt vor allem überschüssigen Talg zu entfernen, ohne durch übertriebene Entfettung einen noch stärkeren Talgfluss zu provozieren.“

Kerstin Poiesz, Trainer National bei  
REVIDERM

# haut nah

*Das beste Mittel gegen Stress: tief durchatmen. Kleine Pausen und schöne Momente bewusst genießen. care hat da so einige Ideen ...*



## UNTEN MIT

Weniger Farbe auf dem beweglichen Lid, klare Akzente am unteren Wimpernkranz: Auf den letzten Fashion Weeks (z.B. in Paris im Oktober) war der Under-Eye-Eyeliner Trend. Ausprobieren! Der Effekt ist stark und zart zugleich.

## ACHTUNG, FAKE

Gefälscht wird alles, was gefällt. Der neuste Fall ist besonders heikel: Gefälschte Abnehmspritzen überfluten den Markt. Dr. Afschin Fatemi, Dermatologe aus Düsseldorf, warnt: „Die Fälschungen entziehen sich jeglicher behördlichen Kontrolle, wodurch PatientInnen einem unkalkulierbaren Risiko ausgesetzt werden. Oftmals enthalten sie unbekannte und unregulierte Substanzen, deren Wirkungen und Nebenwirkungen unklar sind.“ In England entging eine Frau nach der Verwendung einer gefälschten „Ozempic“-Spritze gerade nur knapp dem Tod.



## #DEINFLUENCING

Neue Mode auf TikTok: De-InfluencerInnen raten nicht zum Kauf eines Produkts, sondern explizit davon ab. #deinfluencing hatte bei Redaktionsschluss bereits weit über eine Milliarde Klicks.



**HEISS GELIEBT**  
Nach schrillen  
Neonexperimenten  
setzen sich beim  
Nagellack wieder Nude-  
und Brauntöne durch.  
Angesagt ist jeder Ton,  
den man sich auch in  
einer Tasse vorstellen  
kann – von Café au Lait  
bis Espresso.



**SO HIP WIE CHAI LATTE:**  
zartes Rosé-Nude für  
die Nägel.



## AUS DEM RAHMEN FALLEN

Lust auf eine echte Hingucker-Sonnenbrille? Der Potsdamer Thomas Akiyama hat in seine neue Kollektion Trends aus der jungen Tokioter Szene einfließen lassen. Er sagt: „Japans Minimalismus und Kreativität sind eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration.“  
**Ab 149 Euro, makellos-eyewear.de**

### AUF EIN WORT

#### NeuroGlow

MarktforscherInnen haben einen neuen Slogan ersonnen: „NeuroGlow“ steht für das Zusammenwirken von mentaler Gesundheit und physischer Erscheinung. Im allgemeinen Bewusstsein gewinnt inneres Strahlen als Quelle für Attraktivität stark an Bedeutung, urteilen die ExpertInnen von Mintel.



Foto: unsplash.com/Alexander Dummer

# FILMreif

Neues Jahr, neuer Look:  
REVIDERM Make-up  
Manager Derek Grillo  
hat zwei verlockende  
Vorschläge für starke  
Auftritte.

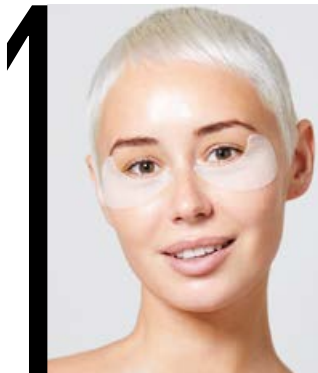
**M**al so ganz unter uns: Wir würden Ihnen gerne etwas verraten. Wenn Sie in der care (oder andernorts) schöne Make-up-Bilder sehen, hat dafür oft ein großes Team stundenlang getüftelt –

schließlich muss jedes Detail perfekt sein. Ist der Look perfekt? Sitzen die Haare? Kein Träger verrutscht, keine Fluse auf der Bluse? Bei der Produktion der Bilder, die Sie jetzt sehen, lief aber alles wie am Schnürchen. Der Grund? „Die Models waren einfach toll“, schwärmt Derek Grillo.

Auf S. 18/19 lernen Sie Elli Herfellner kennen. Die Münchenerin war schon auf dem Cover der Elle, doch sie baut ein zweites Standbein auf: Mit ihrer Schwester Tiffany hat sie zwei Kreativagenturen gegründet, zudem ist sie als Influencerin aktiv. Auf S. 20/21 sehen Sie eine Frau, die sich auf beiden Seiten der Kamera wohlfühlt: Als Fotografin hat Marina Gekeler schon viele Feste wie z. B. Hochzeiten begleitet. Ihr Credo: „Großartige Momente fängt man als Fotograf dann ein, wenn die Chemie stimmt.“ Bei den Models und den tollen Looks ein leichtes Spiel. ▶

# INTO THE BLUE

Ein kühler Lidschatten zum makellosen Teint: Dieser glamouröse Look zeigt, wie cool cool sein kann.



## Gut vorbereitet

**COLLAGEN EYE PADS SENSITIVE\***:  
Feuchtigkeits- und Kollagen-Booster mit sofortigem Glättungseffekt

Als Erstes wird die Augenpartie mit Feuchtigkeits- und Kollagen-Augenpads in Bestform gebracht – für strahlende, glatte Haut.



**BRIGHT UP MINERALS 3B AMBER**: Brightener für zarte Lichtpunkte  
**SECRET FOUNDATION SERUM 3G CARAMEL**: leichte Serum-Foundation mit natürlichem Glow-Effekt

## Perfekte Basis

Im Augenbereich punktuell Schatten und Unebenheiten aufhellen, dann eine leichte Foundation mit Glowpartikeln mit den Fingerspitzen wie eine Feuchtigkeitspflege in die Haut einarbeiten.





# Magic Touch

Im nächsten Schritt die Foundation mit einem transparenten Puder fixieren, die Wangenknochen mit einem zarten Rosé-Rouge betonen und mit einem Highlighter schimmernde Akzente auf Wangenknochen, Kinnpartie und Stirn setzen.

3



**MINERAL SHINE STOPPER 1N:** transparenter, loser Puder mit mikronisierten Pigmenten, mattiert und spendet Feuchtigkeit  
**MINERAL DUO BLUSH ROSE PLUM 1C:** Blusher mit samtig weicher Textur  
**MINERAL HIGHLIGHTER 1N TRANSPARENT:** Highlighter mit Mikromineralien und Diamond Dust für feine Akzente



4

**BROW PERFECTOR 2 BROWN VAMP:** Augenbrauenstift mit geschmeidiger Textur  
**BROW STYLER 0 CLEAR:** transparentes Styling-Gel für volle, definierte Augenbrauen

# Rahmen, los!

Die Augenbrauen mit einem transparenten Brauen-Gel nur ganz leicht in Form bringen, Lücken mit einem Augenbrauenstift punktuell ausgleichen.



5

# Das Highlight

Erst die blaugrüne Akzentfarbe mit dem Finger auf das bewegliche Lid auftragen, dann für einen weichen, glossy Effekt mit dem Finger Brightener darauf tupfen. Mit dem Soft Blending Brush ausschattieren. Im inneren Augenwinkel Lichtpunkte setzen, abschließend die Wimpern käftig mit schwarzer Mascara tuschen.



**MINERAL DUO EYESHADOW GR2.2 CLEOPATRA:** samtiger Lidschatten mit ultrafeiner Textur  
**BRIGHT UP MINERALS 3B AMBER:** Brightener für helle Akzente  
**DREAMS COME TRUE MASCARA:** tiefschwarze, pflegende Textur

6

# Ein Hauch von Nichts

Auf die Lippen transparenten Balm großzügig auftragen, Überschüsse mit einem Kosmetiktuch abtupfen.



**ESSENTIAL LIP BALM:** farblos, aber pflegend und aufpolsternd dank Sonnenblumenöl, Sheabutter und Menthol

**TIPP:** In die Lidfalte eine dunkle Farbe mit dem Shader Brush schmal auftragen, leicht ausschattieren – dieser Trick rückt die Lidfalte optisch höher und lässt die Augen größer aussehen. Super bei Schlupf lidern!

# DONNA MIA

Lust auf Cat Eyes, aber anders?  
Der stahlgraue Lidschatten in  
„swept away“-Optik ist ein starkes  
Statement für Powerfrauen.



**HYALURON BALANCE HD:**  
intensiv hydratisierendes  
Konzentrat mit Plumping-  
Effekt durch quervernetzte  
Hyaluronsäure  
**HYDRO² INFUSION  
CREAM:** 24h-Creme mit  
Omega-3-Fettsäuren, biomi-  
metischen Aminosäuren und  
Filaggrinol für langanhalten-  
de, optimale Wasserbindung

## Die Grundlage schöner Haut

Die perfekte Basis für den Look sind  
prallvolle Feuchtigkeitsdepots. Derek  
Grillo nutzt für Marina eine wirkstoff-  
intensive, federleichte Pflege.

## Extrem zurückhaltend

Für den cleanen Teint wird der Bereich  
unter den Augen mit einem Highlighter  
sprichwörtlich in ein besseres Licht  
gerückt. Anschließend eine flüssige  
Serum-Foundation mit dem Pinsel  
flächig auftragen und verblenden.



**HIGHLIGHTER – BRIGHT  
UP MINERALS 4G WARM  
HONEY:** für natürlich wir-  
kende Lichtakzente **SECRET  
FOUNDATION SERUM 4G:**  
ultraleichte Pigmentierung  
für den perfekten Glow

**MINERAL SHINE STOPPER:**  
fein mikronisierter HD-Puder  
**ROUGE PEACH ROSE-  
WOOD 1W:** warmer Ton, zart  
zu dosieren, für hohe Brillanz  
**MINERAL BRONZER 1N  
SUBLIME BRONZE:** ultrafei-  
ner, feuchtigkeitsspendender  
Bronzing-Puder



## Zartes Finish

Foundation mit Puder fixieren. Für  
einen Hauch Dynamik mit einem Rouge  
die Wangenknochen akzentuieren, zu  
den Seiten mit Bronzer verblenden.  
Schimmernde Highlighter-Akzente auf  
Wangenknochen, Nasenbein und Stirn  
sind die i-Tüpfelchen.



**BROW STYLER 0 CLEAR:**  
perfekter Halt ohne Farbe  
**BROW PERFECTOR 3**  
**DARK:** Augenbrauenstift mit  
geschmeidiger Textur



## Weniger ist mehr

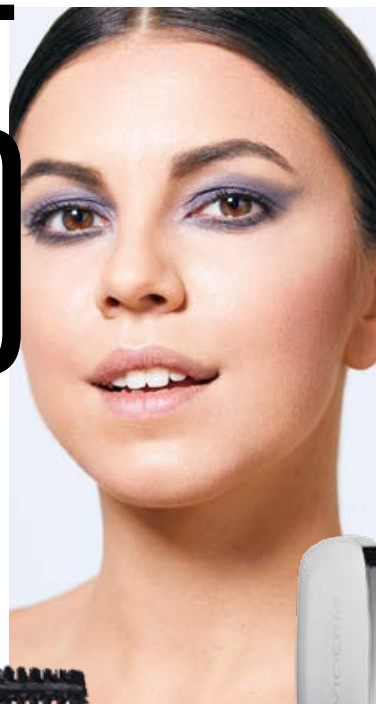
Der dramatische Aufbau des Looks beginnt mit den Augenbrauen. Erst die Brauen mit einem transparenten Gel in Form bürsten, dann Kontur und feine Härchen nachzeichnen.

**TIPP:** Ein Augenbrauenstift in einer etwas helleren Nuance als die natürliche Haarfarbe setzt Zeichen, ohne den Look zu überladen.

## Drama, Baby!

Lidschatten mit einem Pinsel auf das gesamte bewegliche Lid bis zur Lidfalte auftragen und ausschattieren, am äußeren Lidrand fast bis zur Spitze der Augenbrauen sanft hochziehen, um die Illusion eines Katzenauges zu kreieren.

Im inneren Augenwinkel mit einem Highlighter einen Lichtpunkt setzen, schwarzen Kajal auf der Wasserlinie auftragen, Wimpern kräftig tuschen.



**MINERAL QUATTRO EYE SHADOW 1C SMOKEY ROSE:** vier feinpudrige Lidschatten mit Diamantenstaub, darunter Marinas Stahlgrau **MINERAL HIGHLIGHTER 1N:** Highlighter mit lichtreflektierenden Pigmenten, schmeichelt jedem Hautton **EYE PERFECTION KAJAL:** cremige Textur, hervorragende Haltbarkeit, intensive Pigmentierung **DREAMS COMETRUE MASCARA:** tiefschwarze Textur mit natürlichen Volumenwachsen



**MINERAL GLOW LIPS 2N NUDE TOUCH:** zart schmelzende, perfekt pflegende Textur mit natürlich schimmerndem Glanz



## Understatement

Lippenstift in einem zurückhaltenden Nude-Ton rundet den Look ab, ohne den Augen die Show zu stehlen.



# Haares- zeiten

Laserepilation ist der Goldstandard, um sich von störendem Haarwuchs zu befreien. Doch wie lange hält das Ergebnis an, wie wird der Eingriff erlebt? care-Redakteurin Sarah Kessler hat sich umgehört.

Der letzte „Skin Check“-Newsletter der amerikanischen Beauty-Bibel Allure hat mich angefixt. Hier berichtet die stellvertretende Beauty-Direktorin Sarah Kinonen über ihre Erfahrungen mit der Laser-Haarentfernung. Privat dachte sie immer an Khloé Kardashian oder ähnlich schillernde Gestalten, wenn es um Haarentfernung via Laser ging. Dann wurde sie Beauty-Profi, lernte mehr über die Wissenschaft hinter dieser Behandlung und bekam Gelegenheit, die Prozedur selbst zu testen.

Obwohl die Behandlung fast überall am Körper durchgeführt werden kann, hat sie sich mutig für den Bikini-Bereich entschieden. Sie begann 2018, hatte acht Sitzungen über ein Jahr verteilt, mit Terminen alle vier bis sechs Wochen. Die coole Schutzbrille zu tragen machte ihr Spaß, der Rest war nicht direkt ein Vergnügen. Die Behandlung mit dem aus heutiger Sicht unausgereiften Gerät fühlte sich an, als würde ihr jemand immer wieder ein Gummiband auf die sensible Region schnippen.

Doch das Durchhalten hat sich gelohnt. Fünf Jahre später ist ihr Bikini-Bereich immer noch glatt und haarfrei. In letzter Zeit zeigt sich manchmal hier und da ein einzelnes, feines Härchen, doch das ist mit der Pinzette schnell entfernt. Für Sarah Kinonen steht fest: Sie würde es wieder tun. Die Behandlung ist viel kürzer als das Waxing, mit dem sie zuvor gegen Wildwuchs vorging. Kaum fünf Minuten dauerten die einzelnen Laser-Sitzungen. Und was unangenehme Gefühle angeht, ist das Lasern im Vergleich zum Waxing ein Sonntagsspaziergang.

Einmal „Laserepilation/Erfahrung“ googeln, und man stößt auf eine Fülle von Berichten, die sich ähnlich lesen wie der von Sarah Kinonen. Christina Valtl von der Elle musste Geduld beweisen, bei ihr waren 2019 die Unterschenkel das Ziel des Lasers. 25 Minuten pro Sitzung galt es auszuhalten, wobei jeder Lichtblitz mit einem lauten „Autsch!“ hätte kommentiert werden können. „Aber das Ergebnis ist wirklich beeindruckend. Nach sieben Sitzungen bin ich so gut wie haarfrei.“

Ans Herz gehen mir die Berichte von Frauen mit extrem starkem Haarwuchs. Auf refinery.com etwa erzählt Edith, sie habe früher ausgesehen wie ein Bär. 2012 begann sie mit der Behandlung. Schmerzen und Kosten sind für sie heute kein Thema mehr. Sie muss sich keine Gedanken mehr über ungeliebte Haare machen, und das, findet Edith, ist „das Nonplusultra in Sachen minimaler Beauty-Aufwand“.

Moment einmal: 2012, 2018, 2019 ... Seither haben sich die Lasergeräte doch verändert! Weil ich schon so viel über den aktuell von REVIDERM genutzten Hochleistungs-Diodenlaser zodiac gelesen habe, höre ich mich unter KollegInnen um. Ich habe versprochen, keine Namen zu nennen, aber die Erfahrungen der zodiac-TesterInnen darf ich mit Ihnen teilen.

Von Problemen hat niemand berichtet. An knöchigen Stellen wie den Schienbeinen waren intensivere Empfindungen zu verspüren, aber „Schmerzen“ kann man das nicht nennen, höre ich. Spannend fanden alle, dass die Haare nicht gleichmäßig reagierten. Die Bikinizone mit dunklen Haaren auf blasser Haut spricht offenbar besonders schnell an, ähnlich wie Achseln, während eine dunkelblonde Kollegin auf ihren Beinen nach den ersten Sitzungen einzelne Stellen immer noch nachrasieren musste. Diese Haare sind mittlerweile auch Geschichte, und jetzt sagen alle unisono, dass sie den Luxus genießen, sich über Körperbehaarung keine Gedanken mehr machen zu müssen.

Ich glaub, ich bin so weit. Moment einmal, sechs Sitzungen, vier Wochen Abstand – bingo! Wenn ich jetzt die Laserreise antrete, kann ich pünktlich zum Sommerbeginn ohne Rasierer in der Kulturtasche in den Urlaub fahren. ■

#### Quick Facts

#### LASEREPIILATION

Bei der Laserepilation wird gleichgerichtetes Licht in einem geraden Strahl auf das Zielgebiet gerichtet. Der Farbstoff Melanin im Haar absorbiert die Energie, es entsteht Hitze. Bei wiederholten Sitzungen stoppt der Vorgang das Haarwachstum deutlich und lang anhaltend. Zwischen den Sitzungen sollten etwa vier Wochen liegen, Sonnenlicht ist nach der Behandlung tabu.

Der Vorteil der Laserepilation liegt in der Präzision. Anders als bei der Haarentfernung durch Intensed Pulsed Light (IPL) gelangt die Energie nicht flächig und oberflächlich in die Haut, sondern wird mit äußerster Präzision und einer exakt definierten Wellenlänge gezielt auf die Haarwurzeln gerichtet.

Besonders schnell und sicher arbeitet der von REVIDERM genutzte Hochleistungs-Diodenlaser zodiac. Die Technologie ist für alle Hauttypen (I–VI) geeignet. Es können nahezu alle Körperareale und Haarfarben behandelt werden, einzig weiße, graue und rote Haare sprechen schlechter auf die Behandlung an, weil sie die Energie nicht ausreichend absorbieren. Ein 360°-Kühlsystem am Behandlungshandstück reduziert während der Behandlung Schmerzen auf ein Minimum, Hautschäden sind durch die hohe Präzision ausgeschlossen.



Hier ein Link zum REVIDERM Institutsfinder. Einfach bei „Technologien im Institut“ zodiac auswählen, und das nächstgelegene Fachinstitut wird Ihnen genannt.

INTERVIEW

# Zauberhaft

Das Online-Magazin Edition Beauty schlägt die Brücke zwischen Hochglanz-Chic und Multimedia. care war zu Besuch in der Redaktion.

care: Gedruckt und online gibt es schon sehr viele Informationen über Beauty. Was hat euch den Mut gegeben, ein weiteres Online-Magazin zu entwickeln?

Katja Dreißigacker: Die Idee, mit Edition Beauty ein neues digitales Format zu kreieren! Wir haben die optische Opulenz der Printmagazine, die einen sofort in ihren Bann zieht und die wir mit unserem Doppelseitenformat aufgreifen. Sie macht unsere Bildsprache großzügig, zeigt die Beauty von ihrer schönsten Seite und entführt die Leserinnen binnen Sekunden in die Welt von Skincare, Make-up und Düften. Gleichzeitig nutzen wir aber auch alle Vorzüge eines digitalen Magazins, beispielsweise durch die Integration von Videos, Animationen und Podcasts. Der wichtigste Edition-Beauty-USP ist für uns jedoch die journalistische Expertise, mit der wir unsere Artikel verfassen.

care: In eurem Magazin ist viel animiert. Ein brillanter Einfall – wie kam es dazu?

Julia Marandiuk: Uns war klar, dass wir mehr bieten wollen als ein E-Paper. Deshalb auch die Unterzeile „a moving experience“ auf all unseren Covern. Um sie mit Leben zu füllen, war es fast schon logisch, mit Animationen und Bewegtbild zu arbeiten und unser „love it, click it, shop it“-Feature anzubieten. Gefällt ein Produkt, genügt ein Klick auf das Bild und schon gelangt man in einen Onlineshop. Aber zugegeben, die Ur-

sprungsidee hatte wohl J. K. Rowling mit der magischen Tageszeitung „Tagesprophet“ in Harry Potter. Auch hier bewegen sich die Bilder.

care: Wie lange hat es gedauert, bis das erste Magazin online war?

JM: Ein gutes Jahr, wobei es ohne Corona schneller gegangen wäre. Wir wollten schon im Frühling 2020 launchen, doch dann bin ich während eines Urlaubs auf den Bahamas gestrandet und konnte wochenlang nicht zurück nach Deutschland. So wurde es dann September 2020, bis die erste Edition Beauty online ging.

care: Habt ihr eine besondere Zielgruppe im Blick?

KD: Frauen – sorry, liebe Männer! Eine engere Einschränkung gibt es nicht, denn wir stehen für „beauty fits all“. Make-up, Skincare und Düfte sind für uns völlig altersunabhängig. Warum sollte man etwa den aktuellen „Latte-Make-up“-Trend nicht mit 20 ebenso gut tragen können wie



NEW BY REVIDERM



**Neu: WACHSTUMSFAKTOREN für die HAUTPFLEGE**

DIE AUF SKINCARE SPEZIALISIERTE BRAND REVIDERM IST BEKANNT FÜR IHREN WEITREICHENDEN WISSENSCHAFTLICHEN ANSATZ. WENN ES UM DIE ENTWICKLUNG NEUER PRODUKTE GEHT, MIT DEM NEUEN „GROWTH FACTOR COMPLEX“ SCHRIBT SIE ANTI-AGING-GESCHICHTE

**Das unsere Haut älter wird, ist ein Fakt, an dem es wohl nichts zu rütteln gibt. Und so sich gibt das auch völlig in Ordnung, denn wer möchte schließlich mit 99 aussehen, als wäre er gerade erst 16 gewesen. Wirst allerdings das Gegenteil der Fall ist und unsere Haut von über ansehen lässt, als wir tatsächlich sind, ist das schon recht ärgerlich. Und genau das ist der Grund, warum das Thema Anti-Aging für die Skincare-Branche so unheimlich wichtig ist.**

**Das im Mischalter Unheimlich anstrengende Kennzeichen sind REVIDERM beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Hauterregung, und erforscht sie mit all ihren Faktoren. Die Wissenschaftlerinnen der Brand verstehen die Hausierung die Zellteilung und können dank ihrer weitreichenden Erkenntnisse die Erzeugung von Falten und den Verlust von Spannkraft direkt an der Wurzel anpacken. Exakt da, wo die Haut entsteht. In dem jungen erwachsenen „growth factor complex“ von REVIDERM hauterregende, hochwirksame und sichere Wirkstoffe nicht tierischen Ursprungs, die den Alterungsprozess unserer Zellen beeinflussen können.**

**Im Wesentlichen besteht der „growth factor complex“ aus vier Wirkstoff-Familien. Allen voran der Epidermale Wachstumsfaktor (EGF), welcher die Hauterneuerung beschleunigt, gefolgt von einem intrazellulären Wachstumsfaktor (IGF-1), der die körpereigene Reparaturfähigkeit geschädigter Zellen beschleunigt und damit Sonnenschäden hemmen und Altersflecken mildern kann. Hierzu kommen Fibroblasten-Wachstumsfaktoren (FGF-1/FGF-2), die die Neubildung von Hautzellen verbessern, die Kollagen- und Hyaluronsäure-Synthese steigern sowie im Prostaglandin aufzulösen und dementsprechend durch Vitamin B9 noch verstärkt wird.**

**Doch was verbirgt diesen Wachstumsfaktoren, denen REVIDERM inzwischen mit „growth factor cell renewal“ eine ganze Produktlinie gewidmet hat, eigentlich ihre besondere Kraft? Es handelt sich um Proteine, die als Signal von einer Zelle auf eine zweite Zelle übertragen werden und auf diesem Weg Informationen weiterleiten. So ist es auch möglich, dass sie verschiedene Prozesse innerhalb einer Zelle steuern. Weil die Produktion und die Wachstumsgewindigkeit von Wachstumsfaktoren mit dem Alter abnehmen, liegt hier ein entscheidender Schlüssel für die Kosmetikindustrie, wenn es um globale Anti-Aging-Pflege geht.**

**Laut der Kosmetologin Dr. Sabine Glatz, sind es allerdings nicht, sondern Wachstumsfaktor-Komponenten einzuordnen. Viel effektiver ist ihre Erfahrung nach ein Mehrfachkomponenten-Wachstumsfaktoren-System, weil es die Wirkpotenz der Pflege verstärkt und die biologische Wirksamkeit der jeweiligen Formulierungen optimiert. Erst so können Hautprobleme, feine Linien, Falten sowie die Produktion von Kollagen verbessert werden. Klar also, dass auch für REVIDERM nur ein Komplex das Mittel der Wahl ist. Mit sicher und sparsamen Erfolg!**



**TRENDSICHER**  
 High-class-Cover, top-aktuelle Themen wie die REVIDERM Wachstumsfaktoren-Offensive: ein Magazin für KennerInnen.



mit 60? Oder was ist mit aromatischen Gewürzduften, die uns in der kalten Jahreszeit wie Cashmere umarmen? Um sie zu mögen, muss man weder die Karriereleiter hochklettern noch gerade erst frisch Mama geworden sein. Bei Hautpflege muss schon etwas mehr differenziert werden. Doch auch hier steht bei uns nicht das Alter im Fokus, sondern das individuelle Hautbedürfnis.

care: Wie finanziert ihr das Magazin?  
 JM: Edition Beauty ist für unsere Leserinnen kostenlos, da wir uns über Kooperationen mit der Beauty-Industrie finanzieren. Doch statt auf klassisches Anzeigen-Placement zu setzen, haben wir uns für Advertorials, gehighlightete Produktinszenierungen und das Kreieren von Beauty-Geschichten zusammen mit unseren Partnern entschieden. Aus unserer Sicht bietet das für die Leserinnen einen größeren Mehrwert als einfach nur schön gestaltete Anzeigen.

care: Was war bisher das Highlight bei der Arbeit am Magazin?

KD: Ein einziges Highlight ist kaum zu benennen, allein wenn man an die tollen Foto-Shootings denkt, die wir mit unserer Fotografin Beatrice von Winterfeldt umsetzen, oder an die vielen inspirierenden Menschen und ExpertInnen, die wir kennenlernen dürfen, darunter einflussreiche Stars wie Victoria Swarovski, Monika Blunder und Jessica Alba sowie UnternehmerInnen und InfluencerInnen wie Laura Noltemeyer.

JM: Wenn wir zusammen wirklich nur ein Highlight benennen dürften, wäre es wohl die Weiterentwicklung. Die Möglichkeit, mit jeder Edition Beauty out of the box zu denken und unseren Leserinnen eine neue Moving Experience zu bieten. Für uns ist das ein Privileg in der Ausübung unseres Jobs. ■

“  
 Wir stehen für „beauty fits all“. Make-up, Skincare und Düfte sind für uns altersunabhängig.

Katja Dreißigacker, Edition Beauty



ZUR PERSON — KATJA DREIßIGACKER, JULIA MARANDIUK

**Katja Dreißigacker** hat ihre außergewöhnliche Beauty-Expertise bereits als Ressortleiterin, Consultant und Autorin bei vielen großen Verlagen unter Beweis gestellt. Die Münchnerin und Mitbegründerin von Edition Beauty ist seit 2009 Beauty-Journalistin. **Julia Marandiuk's** Karriere im Beauty-Universum begann 2016 bei der PR-Agentur, die auch REVIDERM betreut. Nach vielen Stationen, u. a. bei Madame, Elle und GQ, startete sie 2020 gemeinsam mit Katja das spannende Projekt Edition Beauty.

# relax

Kurze Pause für die Konsumkritik: Mit den richtigen Plänen und Anschaffungen wird das neue Jahr schöner – und gesünder.



## YEE-HAW

Cowboy-Boots – die Evergreens im Schuhregal – sind gerade ein echter Hype, aber da geht noch mehr: Von der Fransenjacke über das Holzfällerhemd bis zum Cowboy-Hut hat Western-Style jeder Art das Zeug zum Mega-Trend 2024, sagen Stilgurus.

### KUNSTLEDER-BRA

Ca. 18 Euro, [prettylittlething.com](http://prettylittlething.com)

### METALLIC BOOTS

Ca. 135 Euro, [oliverbonas.com](http://oliverbonas.com)

### BESTICKTE BOOTS

Ca. 230 Euro, [dunelondon.com](http://dunelondon.com)

## Duft wirkt

Prof. Jessica Freiherr (Fraunhofer Institut IVV) hat auf der CosmeticBusiness 2023 dargelegt, wie ihr Team die Wirkung von Düften nachweist. ProbandInnen werden dafür mit duftenden Cremes und Placebos ausgestattet und dann durch Bilder gestresst bzw. gelangweilt. Stresshormon-Analyse in Speichelproben und EEGs beweisen, dass Stress bzw. Langeweile mithilfe wirkungsvoller Düfte messbar schneller nachlässt.







**„BEAUTY SLEEP“**  
30 ml, ca. 10 Euro,  
elixr.de

## Pfft. Zzzz.

Mit Bio-Öl von Zirbelkiefern, Lavendel und Orangen: Ein Pumpstoß aufs Kopfkissen soll für guten Schlaf und ruhige Nächte sorgen.

## Let's swing

Erinnern Sie sich an den Trend, mit kiloschweren Kettlebells zu trainieren? Für den Muskelaufbau top, aber daheim – sobald der harte Klotz herunterfällt, was vorkommt – für NachbarInnen, Fliesen und Möbel Stress. Der neue, mit Sand gefüllte „Corenght“-Gewichtssack befreit als softer sportlicher Allrounder bei voller Funktion von solchen Sorgen. **Ab 15 Euro, decathlon.de**



**SMART:** Ein QR-Code auf dem Label führt zu 50 spannenden Übungen.



## JEDEM TIERCHEN SEIN ...

... Shampoo! Hundehaut hat von Natur aus einen höheren pH-Wert als die der Menschen, bei einigen Rassen kann er sogar über 8 liegen. Völlig logisch, dass Frauchens und Herrchens Shampoos hier fehl am Platz sind. Eine neue Pflegeserie will Bellos Fell jetzt artgerechter pflegen. **250 ml Shampoo, ca. 20 Euro, ylvaandyou.de**



### AUF EIN WORT

#### Quiet Luxury

Schön für alle, die auf Klassiker stehen: ModekennerInnen beobachten bei Schuhen das Comeback traditioneller Looks. Dieser neue, „Quiet Luxury“ getaufte Moderealismus setzt auf solides und tragbares Handwerk statt auf avantgardistische Looks.





Hier ist Verlust der Hauptgewinn:  
Detox-Adressen für einen gesunden  
Kickstart in ein leichtes neues Jahr.

# Reines Glück



## Aussichtsreich

Aus der Ferne ein unverdächtig Hotelbau, aus der Nähe ein echtes Sahnestück: Aus jedem Zimmer des „OCÉANO“, aus dem Restaurant und erst recht aus der Rooftop-Lounge blickt man übers Meer bis hin zum Insel-Wahrzeichen, dem Vulkan „Pico del Teide“. Übertröfen wird der Ausblick von acht Gesundheits-Programmen, darunter Fasten nach F. X. Mayr. Das Team des Health-Spa-Hotels ebnet mit viel Einfühlungsvermögen und medizinischer Kompetenz den Weg zu Wohlfühlgewicht, Entspannung, Fitness, gesundem Schlaf und anderen Begehrlichkeiten. Egal welches Programm man wählt: Ein absolut einmaliges Baderlebnis bietet das Meerwasserbecken vor dem Hotel – nur eine Mauer, über die Wellen schwappen, trennt das Becken vom Meer.

Fotos: OCÉANO Health Spa

### **OCÉANO Health Spa**

Calle Océano Pacifico, E-38240 Punta del Hidalgo, Teneriffa, Tel. +34 922 156 000, [oceanode.com](https://oceanode.com)  
10 Tage im DZ Superior inkl. Detoxkur nach F. X. Mayr ab 1990 Euro



## Schwarzes Gold

Bad Gögging ist bekannt für sein „schwarzes Gold“: Moor, das bei Gelenkschmerzen, Rheuma und Erschöpfung hilft. Im „Eisvogel“ kann man die wohltuende Wirkung solcher Naturschätze hautnah erleben. Bei einer Hopfenstempelmassage etwa, einem Ziegenmilchbad oder bei einer Moorpackung, einer traditionellen, äußerst wirksamen Wärmetherapie, die Verspannungen lockert, mit Huminsäuren Schmerzen lindert und en passant den Stoffwechsel auf Höchstform bringt. Danach am besten zurück ins großzügige gemütliche Zimmer und einfach einmal nichts tun. Das wäre ganz im Sinne der Gastgeber, die ihren „Eisvogel“ als Faulenzer-Hotel verstehen. Oder doch den zu jeder Jahreszeit prächtigen Garten erkunden? Mit etwas Glück sieht man den Paten des Hotels, den kleinen, hier beheimateten Eisvogel.

### Wellness- & Genusshotel Der Eisvogel

An der Abens 20, D-93333 Bad Gögging

Tel. +49 9445 969 0, [hotel-eisvogel.de](http://hotel-eisvogel.de)

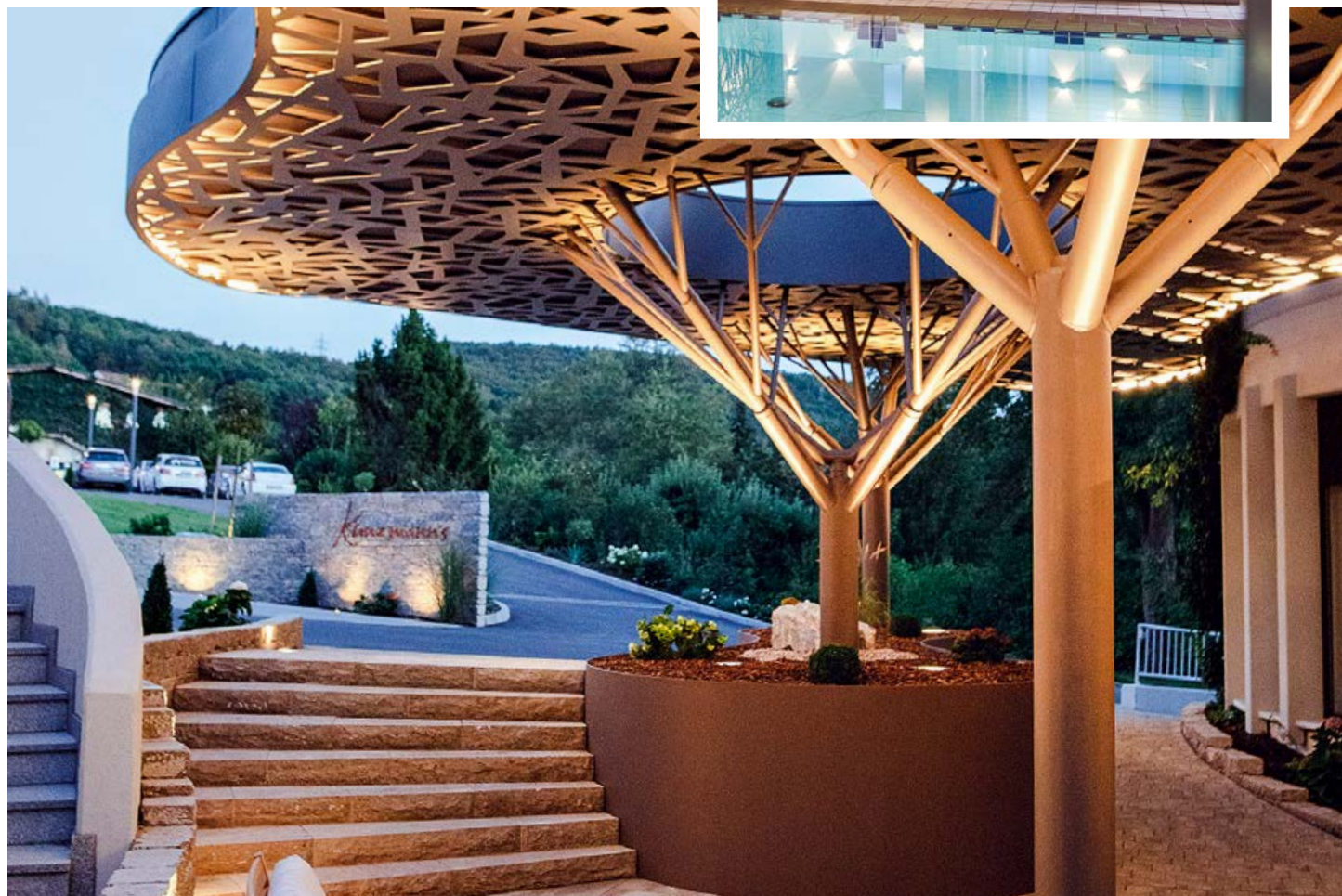
Preis p. P. im DZ 175 Euro inkl. Verwöhn Pension

## In den besten Händen

Authentisches Ayurveda in Franken: Im „Kunzmann's Hotel“ begibt man sich in die Hände des Profi-Teams von Dr. Jobin Joy Madukkakuzhy. Tägliche Sprechstunde, eine Fülle von Kuren wie der Panchakarma-Entgiftungskur, dazu ayurvedische, rein vegetarische Ernährung, Yoga und Meditation – oder doch lieber Fasten nach Buchinger? Im zauberhaften Spa, den modernen, hellen Zimmern oder beim Wandern in der traumhaften Landschaft fällt Loslassen leicht. Dass Gäste sich rundum wohlfühlen, steht außer Frage. Familiäre, herzliche Stimmung ist in dem heute in vierter Generation geführten Familienhotel seit jeher Programm.

### Kunzmann's Hotel

An der Promenade 6, D-97708 Bad Bocklet  
Tel. +49 9708 78 0, [kunzmans.de](http://kunzmans.de)  
Preis p. P. im DZ ab 90 Euro inkl. Frühstück



## Hier blüht man auf

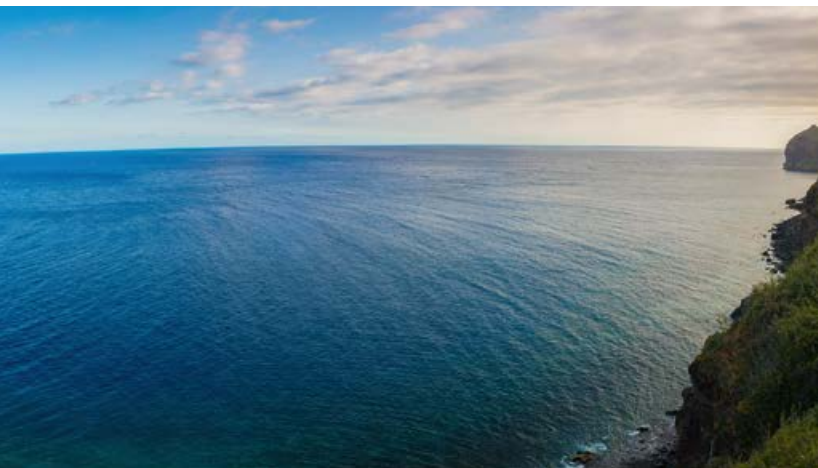
Das subtropische Klima der Blumeninsel und der atemberaubende Blick bilden die perfekte Kulisse für eine Reise zum neuen Ich. Die richtige Route kennen die ÄrztInnen und TherapeutInnen des Ayurveda-Kurentrums, die jedem Gast im 24-Zimmer-Boutiquehotel „Alpino Atlântico“ mit viel Weitsicht und Wissen begegnen und jedes Behandlungsprogramm individuell abstimmen. Was darf's sein? Detox, Entspannung, Kräftigung – oder vielleicht eine Kalari-Kur gegen tiefe Blockaden?

### Alpino Atlântico

Ponta da Oliveira, Madeira, P-9125-031

Tel. +351 291 930930, [galoresort.com](http://galoresort.com)

7 Nächte inkl. Ayurveda-VP im EZ ab 1270 Euro



## Familienzeit

Babys, Kids, Mamas, Papas – im „Das Hopfgarten Familotel Tirol“ wird an alle gedacht. Der Nachwuchs tobt zwischen Indoor-Pool, Skiübungswiese und Eispark, die Großen kommen z. B. beim Personal Training in Form. Zur „Move & Relax“-Philosophie des Hauses gehören auch vitale Ernährung und bewusste Entspannung, am besten bei einer REVIDERM Behandlung. Die Kleinen werden derweil im Happy Club betreut.

### Das Hopfgarten Familotel Tirol

Brixentaler Str. 39, A-6361 Hopfgarten

Tel. +43 5335 3920, [dashopfgarten.at](http://dashopfgarten.at)

Familienzeit-Plus-Pauschale 3 Nächte VP ab 1158 Euro





## Herrschaftlich entspannt

1928 als Jagdhaus gebaut, ist das „Naturresort Schindelbruch“ heute das erste klimaneutrale, mittlerweile sogar klimapositive Hotel Mitteldeutschlands. Hier wohnt man stilvoll, genießt köstliche Gastronomie in drei Restaurants und den riesigen Wellnessbereich mit Saunadach, Kuschelnischen, Hän- geliegen und Wasserbetten. Yoga, Bauch-Beine-Po-Training, Aquafit, Ergometer und Rudergerät sorgen für die Fitness. Abends dann einen Mocktail im Kaminzimmer, und die Ent- spannung ist perfekt.

### Naturresort Schindelbruch

Schindelbruch 1, D-06536 Südharz  
Tel. +49 34654 80 80, [schindelbruch.de](https://www.schindelbruch.de)  
2 P/DZ pro Nacht 300 Euro inkl. Frühstück



## Alles muss raus

KONVENTIONELL  
FASTEN ODER  
MENTAL DETOXEN?  
DAS ANGEBOT  
IST RIESIG.

**BIKINI-BOOT-CAMP:** Am 1.2. eröffnet in Dubai ein neues Hightech-Sporthotel. Hier (und am Strand) wird mit allen Biohacking-Mitteln an der Form gearbeitet. Man trainiert u. a. mit der somalischen Profiboxerin Ramla Ali. [sirohotels.com](https://www.sirohotels.com)

**OLD SCHOOL:** 60 Jahre Tradition und ein Heer von zauberhaften ExpertInnen, die einem das Nicht-Essen schmackhaft machen – in dieser Heilfasten-Klinik ist man auch bei großen Sorgen an der richtigen Adresse. [weckbecker.com](https://www.weckbecker.com)

**REINE KOPFSACHE:** Ingrid Oberparleiter, Pädagogin und Coach, hilft bei ihren dreitägigen „Mental Detox Retreats“ im Biohotel nahe Meran gedanklich zu detoxen. [theinergarten.it](https://www.theinergarten.it)

**ALLES IM LOT:** Heike Schubert ist ausgewiesene Basenfasten-Expertin. Sie zeigt in ihren Seminaren, wie raffiniert (und erleichternd) basische Vollwertkost sein kann. [fasten-gesundsein.de](https://www.fasten-gesundsein.de)

**KURTO GO:** Adaye, Health- und LifeCoach und Ernährungsberaterin, macht jedes Ferienhaus zum Kurhotel. Ihr sieben-tägiger Online-Kurs „Easy Detox“ hilft, unter eigener Regie Klarschiff zu machen. 129 Euro, [naturallygood.de](https://www.naturallygood.de)

**DUFTER PLAN:** In der Provence fastenwandern, wenn die Kräuter zu blühen beginnen – wer will da noch essen? Schauplatz: das Castel Mouisson nahe Avignon. [retreaturlaub.de](https://www.retreaturlaub.de)

Von innen



nach außen

Hautprobleme durch guten Lifestyle vermeiden – oder gar lösen? Ein glühender Fürstreiter dieser These, neue Forschungsergebnisse und smarte Helfer machen Hoffnung.



Oktober 2023, München. Beim Medical Beauty Symposium von REVIDERM hört ein Fachpublikum spannende Vorträge rund um Dermokosmetik. Ein Redner zieht alle in seinen Bann: Als Felix Dahlmanns auf der Bühne steht, ist es (bis auf die Momente, in denen einfach alle lachen müssen) mucksmäuschenstill. Der Arzt und Erfolgsautor versteht es, geballtes Fachwissen mit entwaffnender Offenheit, Witz und Bodenständigkeit zu präsentieren. Dahlmanns' Thema: die Bedeutung der Ernährung für die Hautgesundheit.

Darüber, ob es Chips-Pickel gibt oder üppiger Milchkonsum Akne fördert, streiten sich die Gelehrten schon lange. Dahlmanns geht das Thema aus einer anderen Perspektive an, nämlich der eines Betroffenen. Als junger Mann stark von Schuppenflechte betroffen, erlebte er am eigenen Leib die

“  
Hautkrankheiten sind ein  
Feedback des Körpers.“

Felix Dahlmanns

Odyssee von Kortison zu Lichttherapie und wieder zurück, ohne das Problem auch nur annähernd in den Griff zu bekommen. Er erinnert sich: „Hautprobleme zu haben ist wie ein Versteckspiel ohne Sieger, bei dem Monate und Jahre ins Land gehen, Beziehungen leiden und die Lust am alltäglichen Leben schwindet.“

Die Rettung kam von seiner Oma, die ihn mit einer Therapie der Naturheilkundlerin Maria Treben vertraut machte. Der verzweifelte junge Mann griff nach dem Strohalm, was seinen Alltag gehörig umkrempelte. Er musste literweise einen speziellen Heiltee trinken, eine Leberdiät einhalten – sprich: auf Gebratenes und Frittiertes, Wurst und rotes Fleisch verzichten – und sich mit Darmfett vom Schwein einreiben. „Das klingt sehr abstoßend, in Wahrheit war es sogar noch abstoßender“, gibt er zu. „Es roch wie ein altes Brathähnchen aus einer reinigungsbedürftigen Fritteuse.“

Der Leidensdruck ließ den Teenager die Prozedur durchhalten, obwohl keine schnelle Besserung auftrat. Diese Geduld wurde belohnt: Nach drei oder vier Wochen zeigte sich tatsächlich eine Linderung der Symptome. Die roten Stellen verschwanden eine nach der anderen, die Haut schuppte sich nicht mehr. „Ich hatte, gefühlt über Nacht, endlich schöne und gesunde Haut. Es lässt sich nicht wirklich in Worte fassen, wie erleichtert und begeistert ich war.“ ▶



## NEWS AUS DEN LABOREN

**Wir haben noch lange nicht ausgeleert: Neue Erkenntnisse über Zusammenspiel von Lifestyle und (Haut-)gesundheit.**

### UNSIHTBARER STRESS

Ein Schweizer Team hat nachgewiesen, dass Klarspüler aus Geschirrspülmaschinen jenen Zellen im Darm schadet, die als Kommunikationsschnittstelle zum Immunsystem dienen. Über Restbestände auf Geschirr und Besteck nehmen wir sie zu uns.

### ESSEN BEI NICKELALLERGIE

Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Tomaten, Nüsse, Kakao oder Hafer enthalten genug Nickel, um Symptome an den Darmschleimhäuten auszulösen, warnt das Fachmagazin „Die Dermatologie“. Bei starker Belastung kann sich das auch auf der Haut zeigen.

### BAUCHWEH UND ROSAZEA

Das Bakterium *Helicobacter pylori*, bekannt als Auslöser von Magenschleimhautentzündungen, verändert die Haut. Eine iranische Forschergruppe konnte bei Rosazea-Patienten durch eine Gastritistherapie viele Symptome deutlich lindern.

### SPOILER-ALARM

Nahrungsergänzungsmittel, die die mikrobielle Besiedlung der Haut von innen heraus beeinflussen, kommen: Unsere Expertin Dr. Sabine Gütt rechnet mit zeitnahen Produkt-Launches (care hat in der letzten Ausgabe dazu berichtet).

### PROBIOTISCHE STOFFE

In der Schweiz wurde ein Veredelungsverfahren entwickelt, durch das Stoffe das Haut-Mikrobiom positiv beeinflussen. Prä- und Probiotika in den biobasierten Fasern sollen das natürliche Gleichgewicht der Hautflora verbessern.

### ERST DER HUND, DANN DAS BABY

Ein US-Team hat das Darmmikrobiom von Familien mit und ohne Haustier verglichen. Demnach profitieren vor allem Flaschenkinder, wenn vor ihrer Geburt ein Tier im Haushalt ist. Ein vielfältigeres Darmmikrobiom schützt sie vor allergischen Erkrankungen wie Neurodermitis.

# WEITER GEHT'S

Wenn der Alltag für optimale Ernährung einfach nicht genug Zeit lässt: Nahrungsergänzungsmittel mit klugen Konzepten.



## 1. TRÖPFCHENWEISE TCM

Der Reishi-Pilz gilt in der chinesischen Medizin als Quelle der Jugend. Studien belegen eine Blutdruck senkende Wirkung. Reishi-Lösung in Bio-Qualität, 50 ml, ca. 42 Euro, [holisticberlin.com](http://holisticberlin.com)

## 2. BÄRENSTARK

Der Mikronährstoff Zink ist für ein intaktes Immunsystem unverzichtbar, doch gerade bei einer fleischarmen Ernährung ist ein Mangel keine Seltenheit. Die veganen Gummibärchen helfen mit jeweils 7,5 mg Zink. 45 St., ca. 17 Euro, [bears-with-benefits.com](http://bears-with-benefits.com)

## 3. SUPERFOOD

Die Kurkuma-Wurzel liefert sekundäre Pflanzenstoffe en masse. Bioverfügbar formuliert und hochdosiert im Shot sollen ihre Curcuminoiden fitter machen und Entzündungswerte senken. 40-ml-Shot „Curcumin“, ca. 4 Euro, [fytality.com](http://fytality.com)

## 4. BIO-BOOSTER

Bio-Inulin aus Zichorienwurzel, Lactobacillus- und Bifidobakterien: Zwei Kapseln täglich sollen helfen, die Darmflora ins natürliche, gesunde Gleichgewicht zu bringen. „Meine Bakterienkulturen“, 40 Kapseln, ca. 30 Euro, [weleda.de](http://weleda.de)

## 5. RUNDUMPAKET

Biotin, Zink und Selen für Immunkraft und Zellschutz – so dosiert, dass Haut, Haar und Nägel optimal versorgt sind. „nutricosmetics skin-hair-nail care“, erhältlich in Ihrem [REVIDERM Institut](http://REVIDERM Institut)

Mittlerweile Medizinstudent, hatte Dahlmanns seine Leidenschaft gefunden: Ernährungs- und Lebensregeln zu finden, die bei vermeintlich chronischen Hauterkrankungen langfristig helfen – ohne muffiges Schweinefett. Das war die Geburtsstunde der „Hautdiät“, die bereits vielen von Hautkrankheiten Betroffenen helfen konnte. Dahlmanns betont aber, dass dieser äußerliche Effekt nicht alles ist. „Die Haut ist nicht nur ‚der Spiegel der Seele‘, sondern vielmehr der Spiegel der inneren gesundheitlichen Verfassung, nämlich von Darm, Leber, Nieren, Blut und Lymphsystem.“

Dem Glaubenskrieg Alternativ- versus Schulmedizin schließt sich der Pragmatiker nicht an. „Medikamente oder Eingriffe, die dringlich indiziert und seit Ewigkeiten erfolgreich in medizinischem Gebrauch sind, sollten wir in dringlichen Situationen nicht ablehnen“, erklärt er in seinem Buch (s. rechts). „Es stimmt, dass viele Krankheiten langfristig oft nur von innen und natürlich geregelt werden können, weil eine unnatürliche Lebensführung das auslösende Problem ist. Aber Akutsituationen bedürfen einfach anderer Behandlungen – solchen, die ein loderndes Feuer am Ausbreiten hindern.“

Es macht den ohnehin hochsympathischen Mann noch sympathischer, dass er seinen Weg nie als den einzig wahren anpreist. „Es ist wie beim klassischen Abnehmen: Unterschiedliche Wege führen zum gleichen Ziel“, betont er. Und egal, ob man nun auf seine Hautdiät oder einen anderen Ansatz baut, aus einem unumstößlichen Fakt macht er keinen Hehl: „Man muss dranbleiben, wie bei einer normalen Diät. Erst dann können sich Erfolge zeigen.“ ■



## ZUR PERSON — FELIX DAHLMANNS

Erst kam die Schuppenflechte, dann das Medizinstudium: Felix Dahlmanns hat eine chronische Hauterkrankung am eigenen Leib erlebt. Nachdem er durch die Pflanzenheilkunde Maria Trebens erstmals eine Besserung erzielte, begann er sich für unsere Physiologie zu interessieren und studierte Medizin. Heute gibt er sein Wissen gerne weiter – als Autor, Speaker und bei 1:1-Coachings ([diehautdiaet.com](http://diehautdiaet.com)).

## LESEZEICHEN

# „Detox ist real“

Als Lesezeichen zum Thema ein Auszug aus Felix Dahlmanns' Erfolgsbuch, in dem er für inneres Großreinemachen in die Bresche springt – nicht nur im Sinne der Haut.

„Giftstoffe“ in der Erde sind der nächste wichtige Punkt, der mögliche Ursache eines kranken Systems sein kann. Wenn Rohre, Filter und Leitungen mit fiesem Zeug verstopft sind, ist es klar, dass ein System nicht mehr so funktioniert, wie es eigentlich vorgesehen ist.

Wer Detox oder Entschlacken müde belächelt und glaubt, dass das eher ein Marketingbegriff als Realität ist, der hat mit allergrößter Wahrscheinlichkeit noch nie ein ausgedehntes Detox-Programm am eigenen Leibe durchgemacht und erlebt. Insbesondere bei längeren Fastenkuren mit unterstützenden Methoden wie zum Beispiel Colon-Hydro-Therapien, Leberwickeln und Basenbädern sieht (und riecht) man, dass Detox real ist und kein neumodischer Begriff. Das, was wir heute und seit Jahrzehnten in unserer modernen Welt, teils in gigantischen Mengen, konsumieren, hinterlässt zwangsläufig seine Spuren.

Nicht nur Zigaretten und Alkohol, auch Plastik, Kleber, Schwermetalle, Feinstaub, Pestizide sowie andere Umweltgifte und natürlich, ganz weit oben, synthetische Industrienahrung setzen unserem System über die Jahre heftig zu. Dass sich Bestandteile davon mit der Zeit irgendwo im meterlangen Darm, den Organen Leber

und Nieren sowie der riesigen Haut, der Lunge oder anderswo ablagern können und damit langfristig Schäden anrichten, ist kein Wunder.

In den Kapiteln über Fasten werden wir noch ein wenig mehr über den wortwörtlichen Dreck in unserem Körper sprechen. An dieser Stelle sei zusammengefasst, dass eine sehr wahrscheinliche Ursache dafür, dass unser System nicht richtig arbeitet, die sein kann, dass wir Schadstoffe in unserem Körper haben (und weiter in ihn hineingeben), die dort einfach nicht hingehören. Entlasten und unterstützen wir nun unsere Entgiftungsorgane und

hören auf damit, für uns nicht vorgesehene Dinge zu konsumieren, besteht die Chance auf eine Reinigung des Körpers über Leber und Darm, Nieren, Lunge und Haut. Das macht sich schnell positiv bemerkbar, und wir fühlen uns besser, frischer und wacher – einfach mehr am Leben und wohler in unserem Körper.

„  
**Unser Körper versucht,  
verschiedene Giftstoffe, also  
den Dreck aus unseren Zellen,  
auch über die Haut  
loszuwerden.**

*Felix Dahlmanns*



**„Die Hautdiät“,  
Felix Dahlmanns,  
320 Seiten, 12 Euro,  
Kailash Verlag**

Wer von Neurodermitis, Schuppenflechte, Rosazea oder Akne betroffen ist, leidet oft doppelt – unter unangenehmen Symptomen und beim Blick in den Spiegel. Doch es gibt einen Weg zurück zu schöner und gesunder Haut: Felix Dahlmanns' Hautdiät. Der Mediziner erklärt in seinem sehr amüsanten, lesenswerten Buch, wie basenbildende Ernährung, die Zufuhr gezielter Nährstoffe, Detox-Drinks und Entspannungsübungen selbst hartnäckigste Hautprobleme beheben können.

# haut ver steher



## EIN BILD VON EINEM MANN

Eine von der AOK und dem Forschungsinstitut YouGov durchgeführte Umfrage zeigt: Junge Männer hadern immer stärker mit ihrem Äußeren. Ihnen macht das Ideal eines muskelbepackten Körpers zu schaffen. 38 Prozent der 18- bis 19-jährigen männlichen Befragten halten sich demnach für untergewichtig, faktisch trifft das aber nur auf etwa 8 Prozent zu. Ein wesentlicher Faktor: Social Media. 97 Prozent der Befragten gaben an, Bilder von sich regelmäßig zu bearbeiten. 19 Prozent davon verändern auch Körperkonturen, etwa an Bauch und Oberkörper.

*Nur wer Schwäche kennt, kann echte Stärke zeigen. care hat MenschenfreundInnen getroffen, denen dieses Kunststück ganz hervorragend gelingt.*

### **GESUNDES WACHSTUM**

Das Marktforschungsinstitut Euromonitor International bescheinigt dem deutschen Kosmetikmarkt ein starkes Potenzial für alles, was auf die Gesundheit einzahlt. Bei einer Umfrage sagten 24 Prozent, dass sie trotz Inflation ihre Ausgaben für Wellness und Gesundheit in den nächsten zwölf Monaten steigern werden. Sparpläne haben in diesem Bereich nur 9 Prozent.

„Wie viele unterschiedliche Geschichten kann man mit einem einzigen Duft erzählen?“

**Margherita Carini,  
Parfümeurin  
von Over.dose**

Die junge Pariser Parfümmarke Scentologia verbindet Tradition mit Wissenschaft: Mit neuen Extraktionstechniken und spannenden Ingredienzien sind unter der Regie erfahrener ParfümeurInnen acht besondere Unisex-Düfte entstanden. care liebt den Duft „Over.dose“, den Margherita Carini u. a. mit Cannabis, Amber, Kardamom und Moschus als würzig-sinnliche Verführung komponiert hat.  
**100 ml, ca. 195 Euro, [scentologia.com](http://scentologia.com)**



**+10,6  
PROZENT**

Der deutsche Inlandsumsatz mit Körperpflege und Kosmetika ist 2023 um 10,6 Prozent auf 15,8 Milliarden Euro angestiegen, meldet der IKW\*.

\*Industrieverband Körperpflege und Waschmittel



**HÖRT, HÖRT**

Wissenschaftserklärer Bas Kast hat einen Podcast gestartet: In „Der Wissenskompass“ lädt der Erfolgsautor („Der Ernährungskompass“, „Kompass für die Seele“) kluge Köpfe ein, um aktuelle Gesundheitsthemen zu besprechen. Neue Folgen erscheinen jeden Montag und Donnerstag überall, wo es Podcasts gibt.

**Vogelfrei**

Ein Piepmatz gegen Nachmittagstiefs: Der Vogel hat einen CO<sub>2</sub>-Sensor. Sinkt die Luftqualität, kippt „Birdie“ nach vorne. Fenster auf! Sobald die Luft top ist, richtet sich das Vögelchen wieder auf.  
**Ca. 195 Euro, [birdie.design.de](http://birdie.design.de)**





### RICHTIG LOBEN: AUTHENTIZITÄT & TIMING

Es gibt Untersuchungen, nach denen Lob bei 70 Prozent der Menschen Misstrauen weckt. Ihnen kann man das Annehmen eines Lobs leichter machen, indem man wirklich nur ehrlich empfundene Anerkennung zeitnah und spezifisch äußert. „Was, du hast die Präsentation schon fertig? Wow, bist du schnell!“ kommt besser an als „Jaja, du bist einfach die Beste“.

# APPLAUS, *Applaus*

Glückwunsch, wenn Sie heute schon gelobt wurden oder (noch besser!) jemanden loben konnten. Komplimente sind eine unterschätzte Energiequelle.

**D**en besten Ruf haben Lob und Komplimente hierzulande nicht gerade. Generationen von Azubis wurden mit einem „Nicht gemeckert ist genug gelobt“ abgespeist, positive Worte zum Äußeren werden notorisch als versteckter Sarkasmus in-

terpretiert, und überhaupt: Schmeicheleien nimmt doch nur an, wer's nötig hat, oder? „Das haben Sie aber ganz toll gemacht“ oder „Deine Haare sitzen ja perfekt“ – wer so etwas hört, fragt sich vielleicht unwillkürlich, was die lobende Person wohl wirklich im Schilde führt.

Ein Jammer, denn Nettigkeiten bringen Sonne in den Alltag, wie Troy Hawke beweist. Der britische Comedian gibt von Berufs wegen Komplimente. Regelmäßig streift er als Clark-Gable-Lookalike durch Englands Straßen und überschüttet PassantInnen mit eigenwilligem Charme. „Sie sehen aus wie ein Gemälde, ich liebe es“, „Sie haben die Energie eines Ski-Resorts“ oder „Sind Sie auf Hochzeitsreise? Sie strahlen so.“ Die häufigste Reaktion: entspanntes Lachen, kleine Plaudereien. Das kommt gut an, wie die beständig wachsende Follower-Schar von Hawkes Instagram-Kanal @greetersguild beweist. ▶



### RICHTIG LOBEN: WEISSER NEID

Nicht ärgern, wenn Sie neidisch sind. Sich zu vergleichen und fremde Vorzüge zu suchen (und zu finden) liegt in der menschlichen Natur. Neidgefühle haben sogar das Zeug zum Fünf-Sterne-Lob – wenn man sie offenbart. „Du hast so schöne Haare, meine Güte, ich werd richtig neidisch“ heißt: Ich sehe dein Prachthaar, ich hätte so etwas auch gerne, aber ich gönne es dir. Solch „weißer Neid“, sagen PsychologInnen, ist die vielleicht ehrlichste Form der Anerkennung.

Neurologische Forschung hat mittlerweile belegt, dass die positive Resonanz handfeste Gründe hat. Komplimente wecken zunächst einmal Gute-Laune-Hormone, genauer: Oxytocin für das Bindungsgefühl und Dopamin für innere Motivation. Magnetresonanztomographie (MRT) macht das sogar sichtbar: Worte der Anerkennung aktivieren jene Bereiche im Gehirn, die für Empathie und soziale Bindung zuständig sind. Das konnte ein Team der Uniklinik Heidelberg bei einem Versuch beweisen, bei dem Paare einander unter MRT-Beobachtung Nettigkeiten zusäuselten.

## Wer austeilt, gewinnt

Klares Resultat: Unser neuronales Belohnungssystem wird durch Komplimente hellwach. An sich keine große Überraschung, wären da nicht neue Erkenntnisse darüber, bei wem die Komplimente ihre größte Strahlkraft entfalten. Klare GewinnerInnen sind nämlich die, die die Nettigkeit aussprechen. Die Studienleiterin Dr. Monika Eckstein berichtet im Newsroom der Uniklinik Heidelberg: „In der Studie haben wir herausgefunden, dass eben auch das Senden von

Lob und die Antizipation – also das Wissen darüber, dass ich gleich mein Kompliment aussprechen werde – dieselben relevanten Hirnbereiche sogar in größerem Umfang aktiviert als ein vom Partner erhaltenes Lob.“

Doch gilt das nur für aufrichtige Komplimente oder auch für bloße, womöglich an manipulative Schmeicheleien grenzende Höflichkeiten? Darüber sollten wir uns nicht zu viele Sorgen machen, empfahl Gerhard Roth, der viel zu Lob und Komplimenten geforscht hat. Der 2023 verstorbene Neurologe sah auch in der phantasielosesten Floskel einen Gewinn. Roth fand: Es ist einfach höflich, sich nach einer Einladung mit einem „Vielen Dank für das schöne Abendessen“ zu verabschieden. Mit solchen positiven Botschaften versichern wir einander, nichts Böses im Sinn zu haben.

## Traut euch

Selbst zweischneidige Komplimente haben laut Roth ihr Gutes. Nehmen wir an, in einer Bar lobt jemand ein Outfit mit den Worten „Tolles Kleid! Wow, so kurz, du traust dich ja was.“ Hier schwingt Kritik mit, aber doch ist der doppelbödige Kommentar besser als Schweigen. Roth beschreibt ausbleibende Reaktionen als emotionale „Ohrfeige“. Seine Begründung: Unser Gehirn lechzt nach sozialer Belohnung, nach einem Gruppengefühl, und das bekommen wir nur, wenn wir wahrgenommen werden. Da ist der Seitenhieb für das Minikleid immer noch besser als Unsichtbarkeit.

Auch beim Annehmen von Lob wirbt der Hirnforscher für Mut. Wer ein „Oh, toller Pulli!“ reflexhaft mit „Ach, das olle Ding“ beantwortet, stößt nicht nur sein Gegenüber vor den Kopf, sondern offenbart auch geringe Selbstachtung. Nur wer darauf vertraut, Lob zu verdienen, kann Lob annehmen. Das braucht zwar Mut, denn es macht verletzlich, wird aber mit authentischen Begegnungen belohnt.

”

Von einem guten  
Kompliment kann ich  
zwei Monate leben.

Mark Twain



”  
Komplimente sind wie  
Parfüm. Sie dürfen  
duften, aber nie  
aufdringlich werden.

Oscar Wilde

Eine weitere These von Roth, die auch von AnhängerInnen der positiven Psychologie befeuert wird: Bei aller notwendigen Betrachtung von Problemen dürfen wir nicht als Selbstverständlichkeit hinnehmen, was gut ist. Doch wir konzentrieren uns in allen Lebensbereichen schnell auf Probleme, suchen nach Defiziten, üben großzügig Kritik (gerade auf Social Media, wo Hasstiraden florieren) – und vergessen am laufenden Band, anzuerkennen, wenn uns, unserem Gegenüber, unserer Firma oder unserem Land etwas gut gelungen ist.

## Echtes Lob ist unbezahlbar

Zum Teil geht dieses Faible für schlechte Botschaften aufs Konto der Evolution. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, uns vor Gefahren zu warnen. Eine feine Sache, solange es darum geht, Säbelzähntigern aus dem Weg zu gehen. Doch beim Umgang mit Kritik ist der Argwohn tückisch, denn für Roth ist er der Grund für eine „Asymmetrie zwischen positiven und negativen Äußerungen“. Negative Botschaften wirken doppelt so stark wie positive.

Besonders gut erforscht sind die Folgen im Berufsleben. Wir sind alle gut beraten, KollegInnen mehr zu loben. Doppelt und dreifach gilt das für Vorgesetzte, denn die Statistik beweist: Ehrliche Anerkennung wirkt länger als eine Gehaltserhöhung. Bleibt sie aus oder überwiegt gar häufige negative Kritik, sinkt nachweislich die Leistung, während die Kündigungsquote steigt. Selbst die Krankentage nehmen zu, vermutlich auch weil das Immunsystem Endorphine braucht, um optimal zu arbeiten.

Fotos: istockphoto.com/CSA Images

### RICHTIG LOBEN: DER PROFI

Der QR-Code führt zum YouTube-Kanal von Troy Hawke. Der Comedian beweist, was für Spaß phantasievolle Komplimente sind – für alle Beteiligten.



## Seid großzügig

Natürlich gibt es auch für Roth ungesunde Konstellationen, etwa im Falle eines unstillbaren, narzisstischen Appetits auf nicht enden wollenden Zuspruch oder bei gekünstelter, übertriebener Begeisterung. Doch das ist kein Grund, pauschal mit Lob zu geizen. Wer das tut, straft zum einen die vielen Mitmenschen, die sich einfach nur Mühe geben – sei das nun mit einer neuen Frisur oder mit dem heroischen Aufräumen der Büroküche. Vor allem aber entgeht einem der mittlerweile per MRT bewiesene Gewinn, den Lobende haben, wenn sie anderen etwas Nettes sagen.

Also halten wir Augen und Ohren offen nach Momenten, in denen wir Lob aussprechen können. Davon werden alle profitieren. Apropos: Toll, dass Sie diesen Artikel bis zum Ende gelesen haben. Damit haben Sie uns ein großes Lob ausgesprochen. Danke! ■

### RICHTIG LOBEN: LINKS VOR RECHTS

Komplimente, die mit dem linken Ohr gehört werden, kommen sicherer ans Ziel. Nach einer US-Studie merken wir sie uns zu 70 Prozent, während über das rechte Ohr nur 58 Prozent in der Erinnerung verankert werden. Der vermutete Grund: Das linke Ohr ist enger mit der rechten, emotionaleren Gehirnhälfte verknüpft.





Stilvoller Ruhepol in der hippen Linzer Marienstraße: das neue skinmedics von Oliver Aschauer.

# Der Gipfel- stürmer

**Der Inhaber des neuen skinmedics Linz tritt nicht gerne auf der Stelle: Oliver Aschauers visionäre Energie wird nur von seiner Leidenschaft für die Haut überboten.**

Von Linz über Hongkong nach Australien, dann nach New York, zuletzt Wien – und wieder Linz. Oliver Aschauer hat viel von der Welt gesehen, bevor er sein erstes Kosmetikstudio eröffnete. Die Liebe zur Haut hatte der gebürtige Oberösterreicher aber schon im Gepäck, als er in die weite Welt aufbrach: „Bereits in sehr jungen Jahren habe ich meine Leidenschaft für Pflege, Ästhetik, Medizin entdeckt. Vielleicht liegt das daran, dass meine Mutter mir vorgelebt hat, wie wichtig Selfcare und Pflege sind.“

Zwischen Fernost und dem Big Apple begegnet man sehr unterschiedlichen Denkweisen zu dem schönen Thema „Haut“. Oliver Aschauer hat die Chance mit beiden Händen ergriffen: „Ich habe mir das Beste herausgepickt und viel gelernt – für mich persönlich und für mein fachliches Knowhow.“ Diese internationale Perspektive plus der enge persönliche Bezug zu Ästhetik und Medizin mündete in einer Vision: einem eigenen Kompetenzzentrum für Haut. 2015 kam der mittlerweile diplomierte medizinische Dermokosmetikmeister diesem Traum einen entscheidenden Schritt näher.



Das elegante Design mit warmen Holzakzenten spricht jeden spontan an.

Business-Partner für das Institut in der Linzer Innenstadt war ein renommierter Kosmetikerhersteller. Alles lief nach Plan: Die KundInnen kamen und blieben, die Umsätze stimmten. Aschauer wurde sogar Markenbotschafter. Eine gute Zeit, sagt der Unternehmer rückblickend. Aber sich auf diesen Lorbeeren ausruhen? Nicht mit Aschauers Lebensmotto. „Ich glaube, dass Stillstand Rückschritt bedeutet, gerade in einer so innovativen und schnellen Branche wie der Ästhetik.“ Immer offen für Neues, besuchte er alle wichtigen Messen. So kam es 2018 auf der Düsseldorfer Beauty zum entscheidenden Moment. „Plötzlich stand ich vor diesem gigantischen weißen Messestand. Als einer der Ersten demonstrierte REVIDERM hier live apparative Behandlungen, auf einem Qualitätslevel, das ich so noch nie gesehen hatte.“ Von diesem Tag an hat er REVIDERM „immer im Hinterkopf gehabt und im Auge behalten“.

## NÄGEL MIT KÖPFEN

Aus einem ersten Kontakt mit REVIDERM Area Manager Jessica Kost entwickelten sich intensive Begegnungen mit REVIDERM Geschäftsführer Dominik Bauermeister. Schnell wurde aus der Vision von einem skinmedics Linz ein Projekt – und zwar eins mit einem sehr straffen Zeitplan. Innerhalb von sieben Tagen mussten Umbau und Rebranding des etablierten Studios bewältigt werden.

„Es war für alle eine sehr intensive und anstrengende Zeit, der Druck war enorm“, erinnert sich Oliver Aschauer. „Aber wir haben es geschafft, und darauf sind wir sehr stolz.“ Im Juli 2023 konnte die Eröffnung gefeiert werden – und die Tatsache, dass seine Vision vom Kompetenzzentrum für Haut zum Leben erwacht war. „Ein skinmedics ist der Inbegriff eines High-End-Instituts. Qualität, Design, Medizin und vieles mehr stecken in diesem einen Wort, und genau das spiegelt mein Institut wider.“

## LOB VON HÖCHSTER STELLE

Und was sagen die wichtigsten KritikerInnen, nämlich die KundInnen? „Das Rebranding meines Instituts zum skinmedics hat langjährige KundInnen damit konfrontiert, auf gewohnte und liebgeordnete Produkte und Behandlungen verzichten zu müssen.“ Doch das Feedback fiel einhellig positiv aus, genau wie Oliver Aschauer es erwartet hatte. „Stilvoll, innovativ, technologisch, diese drei Worte charakterisieren für mich REVIDERM. Keine andere Marke kombi-



Magnet für Retail-KundInnen: die Auslage mit REVIDERM Produkten.

niert so gut präparative und apparative Hautpflege.“ Die Qualität der REVIDERM Produkte und der Next Level Skintechologie sowie das Niveau der Schulungen, das jede/r bei den Behandlungen spürt, hat alle überzeugt. „Das skinmedics spielt in einer eigenen Liga, das spüren alle KundInnen. Schnellere Wirkung, bessere Verträglichkeit – mehr muss man dazu nicht sagen.“

Dass das Institut in einer Fußgängerzone liegt, erhöht die Frequenz spontaner Besuche. Doch Oliver Aschauer, ganz Unternehmer, kennt und nutzt noch einen weiteren Faktor: „Mir war immer klar, dass nicht nur der Treatment-Sektor wichtig ist, sondern wir auch die klassischen Retail-KundInnen ansprechen müssen.“ Die große Auslage und das unverwechselbare skinmedics-Design wirken wie ein Magnet.

## ES GEHT TIEF UNTER DIE HAUT

Wenn Oliver Aschauer über die Wünsche der BesucherInnen spricht, offenbart sich seine Leidenschaft für die Haut vollends. „Die Haut ist unser größtes Organ, sie trägt maßgeblich zu Selbstbewusstsein und Seelenleben bei.“ Schönheit und Gesundheit sind eben eng verzahnt, betont er. Dabei geht es ihm nicht um retuschierte Ideale, sondern um die natürliche, einzigartige Schönheit jedes Menschen. „Meine Leidenschaft ist, sie zu unterstützen.“ Nicht selten bedeutet das, zunächst das Selbstbewusstsein von KundInnen zu wecken. „Nicht jede/r sieht die eigene Schönheit.“

Dass u. a. durch Social Media eine generelle Offenheit für Eingriffe wie Needling und High-End-Pflege entstanden ist und das Thema nun auch junge Menschen und Männer anspricht, begrüßt er, auch wenn er verzerrte und überhöhte Ideale durch retuschierte Fotos sehr kritisch wahrnimmt. Doch der positive Effekt überwiegt, findet Oliver Aschauer. High-End-Beautybehandlungen und damit die Aussicht auf schöne und gesunde Haut sind heute im Bewusstsein vieler Menschen angekommen, und das ist gut so, sagt er. ▶

## HALLO, MÄNNER!

Eins freut ihn ganz besonders: „Es ist für mich persönlich sehr schön, dass Männer endlich auch den Grundgedanken haben, gepflegt und mit sauberer Haut durch die Welt zu gehen.“ Damit, dass er selbst als Mann in einer von Frauen dominierten Branche eine besondere Rolle spielt, geht Oliver Aschauer routiniert um. „Ich bin ja schon ein alter Hase in der Branche, aber wenn ich auf Veranstaltungen einen Raum betrete, sehe ich immer wieder diese Blicke, als würden sich alle Frauen fragen: Was will der denn hier?“ Der Golfspieler und Hunde-Fan nimmt's gelassen. „Ich schmunzele jedes Mal.“

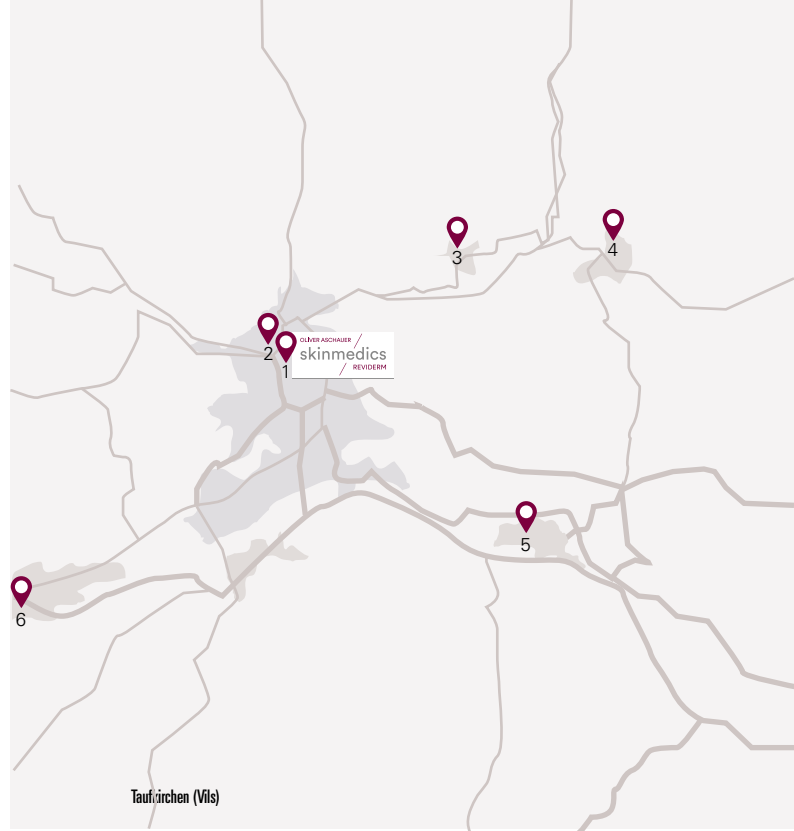
Fragt man nach seinen persönlichen Highlights der ersten Monate mit REVIDERM, zögert Oliver Aschauer keine Sekunde. Es sind die Momente, in denen er KundInnen mit dem Radiofrequenzgerät vega und dem Laser zodiac behandeln kann. „Unglaublich, was diese Geräte leisten!“ Ein so begeistertes Feedback habe er in den über zehn Jahren in der Branche noch nicht erlebt, schwärmt er.

## MIT FEUEREIFER IN EINE SCHÖNE ZUKUNFT

Die nächsten praktischen und strategischen Ziele sind schon gefunden. Einerseits beschäftigt auch Oliver Aschauer die Mitarbeiterthematik. „Die Stammmannschaft steht, aber wir suchen ständig nach innovativen, motivierten Köpfen.“ Sein hoher Anspruch an Qualität und Effizienz stellt dabei andererseits aber nicht nur BewerberInnen vor Herausforderungen. „Bevor ich Kompromisse eingehe, arbeite ich selbst mehr.“

Auch bei der Partnerschaft mit REVIDERM gilt für Oliver Aschauer wieder einmal, dass Stillstand nicht in Frage kommt. „Gemeinsam können wir unsere Vorreiterrolle in Bezug auf Ästhetik und Hautgesundheit verstärken, eine noch größere Reichweite generieren und vor allem das Leistungs- und Qualitätsniveau fortwährend optimieren.“

Im skinmedics Linz können KundInnen diese visionäre Energie am eigenen Leib erleben – und sich auf alles freuen, was Oliver Aschauer noch anpackt. „Ich will noch stärker in den apparativen Bereich eintauchen und unsere Kompetenz weiter ausbauen. Ich bin fest davon überzeugt, dass der Trend ganz klar in nicht invasive oder minimalinvasive Richtung geht, um zum einen die natürliche Schönheit hervorzuheben, aber auch um lange Ausfallzeiten zu vermeiden.“ Denn so phantastisch das bereits Erreichte ist, Oliver Aschauer ist noch lange nicht müde. „Mein skinmedics soll noch mehr, noch zufriedener KundInnen haben.“ Bei der Leidenschaft und der Liebe, mit denen er dieses schöne Ziel angeht, stehen alle Zeichen auf Erfolg. ■



1. Oliver Aschauer REVIDERM skinmedics, Linz
2. Nohel der Schönheitssalon, Christina Nohel, Linz
3. Kosmetik-Institut Sensual Beauty, Susanne Wagner, Gallneukirchen
4. Studio WILD, Melanie Wild, Pregarten
5. Institut Körperwelt, Sandra Fürst, Enns
6. Anita Ollinger Dermokosmetik, Anita Ollinger, Wels



### ZUR PERSON — OLIVER ASCHAUER

Die erste Ausbildung im kaufmännischen Bereich war nicht umsonst: Ein sattelfester Zahlenfuchs zu sein, ist für jeden Unternehmer Gold wert. Oliver Aschauer ließ weltweiten Jobs erst eine Ausbildung, ein Diplom und dann eine Meisterprüfung sowie zahlreiche Fortbildungen folgen. Sein erstes Institut gründete der Dipl.-KM Oliver Aschauer, Mst. – so der offizielle Titel – 2015 in Linz, seit Juli 2023 leitet er das neue skinmedics Linz. Ausgleich findet er auf Reisen, bei gemeinsamer Zeit mit Familie, FreundInnen und seinem Hund Moritz, auf dem Golfplatz sowie bei dem „einen oder anderen Glas Wein“. Viel Zeit für eigene Hautpflege bleibt ihm nicht, aber morgens und abends fünf bis zehn Minuten Pflegeroutine sind Pflicht und Vergnügen zugleich. „Dabei bin ich wirklich sehr sorgfältig und genau, so wie ich auch meinen Beruf mit absoluter Hingabe und Liebe mache.“

# Die andere Seite

Dass Derek Grillo mit Make-up seine Brötchen verdient, wissen wir ja schon. Aber noch wichtiger ist ihm, was sich unter der kunstvoll aufgetragenen Fassade verbirgt.

Ich weiß ja nicht, wie es Ihnen geht, aber wenn ich abends nach Hause komme, dreht sich mir oft der Kopf. Nach so einem Tag voller Zahlen und Worte, Entscheidungen und Zeitdruck stehe ich manchmal vor dem Spiegel und frage den Mann, den ich da sehe: Kennen wir uns?

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich will nicht klagen. Das Leben ist, wie es ist, und ganz ohne Herausforderungen wäre es doch ziemlich langweilig. Also was hilft's, setzen wir uns morgens einen Kaffee auf, machen wir uns bereit für alles, was uns erwartet. Wenn dabei ein Klecks Foundation und ein Hauch Rouge helfen: bitte! Mit Selbstbewusstsein kommen wir aufrechter durch den Tag (und womöglich auch die Nacht), und Make-up ist dabei ein sehr hilfreicher Begleiter.

Aber wie sagt man so schön: Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht. Selbstbewusstsein ist nicht alles. Wir alle haben eine Seite, die nicht stark sein will. Sie liebt den Moment, in dem die Maske fällt – endlich geht es um sie! Wenn wir im Spiegel die nackte Wahrheit betrachten, sehen wir vielleicht nur ein müdes Gesicht, aber wahrscheinlich begegnet uns etwas Zartes, Verletzliches. Für einen kurzen Moment steht das Hamsterrad, und das macht etwas mit Menschen. Das erlebe ich bei der Arbeit immer wieder.

Glauben Sie mir, ungeschminkt schauen die meisten Laien auf ihr Spiegelbild wie ein Kaninchen auf eine Schlange. Selbst wunderschöne, professionelle Models zeigen in dieser Situation bisweilen Verunsicherung. Wenn ich eine Freundin schminken darf – das kommt vor –, dann nehme ich sie in diesem Moment in den Arm und sage: Embrace it. Nimm dich an, so wie du bist. Hab dich lieb. Du bist genug, so wie du bist.

Und Sie? Wenn bei Ihnen abends das Make-up auf dem Wattepad landet, entfernen Sie zunächst einmal Pigmente und andere Fremdkörper. Das hat schon viele Vorteile. Das schönste Make-up ist gut gepflegte Haut, das muss ich Ihnen nicht erzählen, und die Reinigung gehört zur Pflege wie der Parmesan auf die Pasta. Aber da ist noch mehr. Wenn die Maske fällt, haben Sie die Gelegenheit, sich bewusst vom Stress des Tages zu verabschieden – und vielleicht sogar ein bisschen von dem Druck, den wir uns alle machen. Wir kommen zurück zu uns, so wie wir sind.

”

Den Gedanken, immer perfekt sein zu müssen, kann man sich gar nicht oft genug abschminken.

Derek Grillo

Die Kunst ist, sich dabei liebevoll zu begegnen. Mag sein, dass das nicht leichtfällt, aber Üben lohnt sich. Es macht zufriedener und damit auch schöner als das beste Make-up. Um es mit dem legendären Make-up Artist Kevyn Aucoin zu sagen: Perfektion ist langweilig. Ohne Fehler ist ein Gesicht – nichts. ■



## ZUR PERSON — DEREK GRILLO

Derek Grillo wurde in Malta als Kind englischer und italienischer Eltern geboren und begann seine Karriere als Maskenbildner im Teatru Manoel, dem Nationaltheater Maltas. Mit 25 Jahren ging er nach Deutschland, wo eine internationale Karriere als Make-up Artist begann – in den USA trat er z. B. im TV vor 90 Millionen ZuschauerInnen auf. Dereks Steckenpferde sind Sprachen (sieben spricht er fließend) und Musik. Er spielt so gut Klavier, dass er auf kleineren Konzerten auftritt. Heute verantwortet er als Make-up Development & Education Manager die dekorative Kosmetik von REVIDERM. Sein Credo: „Lass mich dir zeigen, wie schön du wirklich bist.“

# Ausblick

## Impressum

### HERAUSGEBER:

REVIDERM AG  
Robert-Bosch-Str. 7, D-82054 Sauerlach  
Tel. +49 (0) 8104 8873-0

### REDAKTIONSLEITUNG:

Angelika Brodde

### TEXT:

Angelika Brodde, Annemie Grafe,  
Derek Grillo (REVIDERM), Dr. Sabine Gütt,  
Sarah Keßler (REVIDERM), Grazia Noack  
(REVIDERM), Dagmar Zimmermann  
(Goldmann Verlag)

### BILDREDAKTION:

Anne Pursche (REVIDERM)

### KREATION:

Art Direction: Anne Pursche (REVIDERM)

### FOTOS:

depositphotos.com, shutterstock.com,  
istockphoto.com, unsplash.com,  
REVIDERM

### LEKTORAT:

Anne Fries | Lektorat & Übersetzungen

### DRUCK:

Peschke Solutions GmbH  
Humboldtstr. 6  
85609 Aschheim

### COPYRIGHT:

REVIDERM AG, [www.reviderm.com](http://www.reviderm.com)

### V.I.S.D.P.:

Dominik Bauermeister, REVIDERM AG,  
Robert-Bosch-Str. 7, D-82054 Sauerlach

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.  
Abbildungen ähnlich.

DIE NÄCHSTE CARE LIEGT AB MITTE APRIL 2024  
IN IHREM REVIDERM INSTITUT.



PRÄZISE, SYNERGISTISCH,  
EFFIZIENT, INNOVATIV  
Modernste Inhaltsstoffe und  
Technologien: Gegen den neuen  
fibro<sup>6</sup> booster von REVIDERM  
hat die Hautalterung keine  
Chance.



### „UNSERE HAUT IST EIN IMMUNORGAN“

Ein Interview mit Prof. Christoph  
Klein, Kinderarzt und Vorstand der  
Stiftung care for rare, die sich seit  
15 Jahren für Kinder mit seltenen  
Erkrankungen starkmacht.

STIMMT SO!  
Macht Stimmtraining  
erfolgreich? Ja, sagt Ariane  
Roth, Sängerin, Coach und  
Musikpädagogin.



LA VIE EN ROSE ...  
... oder in Gelb, Grau oder  
Braun? Diese besonderen  
Effekte haben bunt gefärbte  
Sonnenbrillengläser.



like us!  
[www.facebook.de/REVIDERM](https://www.facebook.de/REVIDERM)



follow us!  
@REVIDERMofficial



share your REVIDERM moments!  
#skinlovesREVIDERM

Fotos: istockphoto.com/solidobours, istockphoto.com/gzorgz

# Wir sagen Danke für Ihr Vertrauen

... dass Sie Ihr schönstes Organ  
in unsere Hände legen.

---

DERMOKOSMETIK  
VERTRÄGLICH &  
WIRKSAM  
MADE IN GERMANY

