

care

BY
REVIDERM

Winter-
edition
2025

Exklusives Mitnahme-Exemplar

Magic Touch
Ein Loblied auf
Berührung

Dr. Handy
Coaching-Apps im
Aufwind

NEU: Upgrade für den Beauty-Schlaf

In aller Ruhe schön

**Next Stop:
Glamour**
Der neue Look
„Midnight Muse“

**Ho-Ho-
Hurra!**

Pflege-High-
lights für ein
schönes Fest



Beauty- Experten gesucht!

— beautycareers.de

Das Stellenportal von Beauty-Profis
für Beauty-Profis

SEIEN SIE DABEI!

Einfach QR-Code
scannen und
gleich anmelden!



like us!
facebook.com/beautycareers.de



follow us!
[@beautycareers.de](https://instagram.com/beautycareers.de)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Schönheit wird die Welt retten“, über dieses Zitat von Dostojewski bin ich neulich wieder gestolpert. Große Worte, ja, aber für uns bei REVIDERM mehr als ein Bonmot. Wir wissen: Wenn sich die Haut von ihrer schönsten Seite zeigt, dann macht das etwas mit einem. Man fühlt sich besser, zufriedener, gewappnet gegen Stress aller Art. Solche Resilienz können wir gerade in der Vorweihnachtszeit gut gebrauchen – schließlich kommen zu allem Trubel auf der Weltbühne jetzt noch extra viele persönliche Verlockungen und Verpflichtungen.



Kein Wunder, wenn wir uns oft erschöpft fühlen, kein Wunder, wenn die Haut das zeigt, und vor allem: keine Seltenheit. Müde Haut ist ein Phänomen, das weltweit und mit rasant ansteigender Häufigkeit unter dem Schlagwort „Skin Fatigue“ beklagt wird. Dabei geht es nicht um Augenschatten oder andere flüchtige Spuren, sondern um eine bleibende Beeinträchtigung von Strahlkraft, Struktur und Spannkraft – ausgelöst durch Stress und hormonelle Achterbahnfahrten. Wir sind stolz darauf, mit zwei holistischen Innovationen von REVIDERM ein starkes Gegengewicht setzen zu können: Unsere zwei Newcomer helfen der Haut zurück in ein gesundes Gleichgewicht aus Regeneration und Energie. Mehr dazu ab S. 6. Und noch ein persönlicher Lesetipp: die Geschichte über den Zauber der Berührung (ab S. 56). Mir wurde beim Lesen warm ums Herz, und ich hoffe, dass es Ihnen ähnlich geht.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre – und eine entspannte Vorweihnachtszeit.

Herzlichst, Ihr

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

Dominik Bauermeister
Vorstand REVIDERM AG

intro

- 3 Editorial
- 5 Vielen Dank an ...

6 titelgeschichte

Der Takt der Schönheit: Neue dermo-kosmetische Ansätze helfen der Haut, ihren natürlichen Rhythmus voll auszuschöpfen

12 hautnah

- 14 Next Stop: Glamour. Der neue REVIDERM Look „Midnight Muse“ ist ein Fest der Schönheit
- 20 Hashtag Haircare: vier Social-Media-Hacks auf dem Prüfstand
- 22 Interview: Face Yoga – zu Recht kritisiert? care schafft Klarheit
- 26 Auf kurz oder lang: Es lebe die große Freiheit beim Nageldesign
- 28 Road to Beauty: Haut- und Seelenschmeichler für ein schönes Fest
- 32 Lesezeichen: Dürfen wir noch altern? Der neue Beauty-Code

34 relax

- 36 Einfach ich: Raus aus dem Hamsterrad – Reiseziele zum Rebooten
- 42 Brain food: Spannende Events und Termine
- 44 Dressed to chill: Mit schönem Equipment entspannt sich's einfach besser
- 48 Dr. Handy: Helfen Coaching-Apps gegen Stress und Schlafprobleme?
- 50 Ansichtssache: Zwei Wege heraus aus dem Vorweihnachts-Shoppingstress



Schönheitsschlaf reloaded:
neue Technologien, mehr
Regeneration und Energie

28

Zeit für Genuss: Beauty-Sets,
die Herzen höherschlagen
lassen

54 hautversther

- 56 In unseren Händen: Die wunderbare Wirkung der Berührung im Kosmetikinstitut
- 60 Augen auf ... Extreme Eingriffe, extreme Risiken
- 62 Alle Wege führen zu REVIDERM: Wie Area Sales Managerin Janika Dirker professionelle Hautverstherin wurde
- 64 Bellevue: kleine Einblicke in einen schönen Sommer bei REVIDERM
- 66 Ungeschminkt: Nicole Masztalerz, Maskenbildnerin, plaudert aus dem Schminkkästchen

HERAUSGEBER: REVIDERM AG, Robert-Bosch-Str. 7, D-82054 Sauerlach, Tel. +49 (0) 8104 8873-0, REDAKTIONSLEITUNG: Angelika Brodde, TEXT: Lena Auzinger (REVIDERM), Philipp Baisch (REVIDERM), Angelika Brodde, Annemie Grafe, Simon van der Horst (REVIDERM), Sophia Stock (REVIDERM), BILDREDAKTION: Anne Pursche (REVIDERM), KREATION: Art Direction: Anne Pursche (REVIDERM), FOTOS: istockphoto.com, unsplash.com, pexels.com, REVIDERM, LEKTORAT: Dr. Egbert Scheunemann, DRUCK: Peschke Solutions GmbH, Humboldtstr. 6, D-85609 Aschheim, COPYRIGHT: REVIDERM AG, reviderm.com, V.I.S.D.P.: Dominik Bauermeister, REVIDERM AG, Robert-Bosch-Str. 7, D-82054 Sauerlach



like us!
facebook.de/REVIDERM



follow us!
@revidermofficial



share your REVIDERM moments!
#skinlovesREVIDERM

DIE NÄCHSTE CARE LIEGT AB MITTE
JANUAR 2026 IN IHREM REVIDERM INSTITUT.

Fotos: istockphoto.com/Peopleimages

Vielen Dank an ...



Prof. Dr. Ilona Croy

Die Professorin für Klinische Psychologie hat ein spannendes Fachgebiet: Berührungsforschung. Wieso sanftes Streicheln so gut gegen Stress wirkt und wie es perfekt ausgeführt wird: nachzulesen ab S. 56.

”

Nichts bringt uns auf
unserem Weg besser
voran als eine Pause.

Elizabeth Barrett Browning



Hannah Sacher

Ein Leserinnenbrief der Physiotherapeutin hatte ein langes Interview zur Folge. Darin erklärte sie so einleuchtend und begeisternd, was gutes Face Yoga schafft, dass wir Ihnen das Gespräch nicht vorenthalten wollen. S. 22



Prof. Dr. Ada Borkenhagen

Die Berliner Professorin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie untersucht seit Langem, welche Folgen Beautydruck hat. Ihr neuestes Buch hilft, schädlichem Schönheitswahn mit psychologischem Wissen entgegenzutreten. S. 32



Dr. Christoph Schenk

Er ist Neurologe, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Experte für Schlafstörungen. In unserer Titelgeschichte zum Thema Chronobiologie der Haut erklärt er, wie wir auch ohne Pille schneller zur Ruhe kommen. S. 6



Nicole Masztalerz

Wer deutsche Filme liebt, kennt ihre Arbeit: Nicole Masztalerz, Maskenbildnerin, Make-up Artistin und Hairstylistin, ist ein Star, wenn's um die Verschönerung von Stars geht. Für care erzählt sie ungeschminkt von sich. S. 66

UNIVERSELLER RHYTHMUS

Die Haut als Grenzorgan ist mit den ganz großen Zyklen untrennbar verbunden. Wer glaubt, der Tag-Nacht-Rhythmus würde sie nicht berühren, irrt gewaltig.



Der Takt der Schönheit

Tagsüber energiegeladen in die Welt hinein,
nachts tiefenentspannt regenerieren: Neue
Ansätze bei der Hautpflege helfen unserem
schönsten Organ, diesen Rhythmus besser
einzuhalten.

Am Tag müde, in der Nacht ruhelos? Diese verkehrte Welt scheint nicht die Ausnahme, sondern die Regel zu sein. Es gibt Umfragen, nach denen 67 Prozent der Erwachsenen weltweit Schlafstörungen kennen. Die große Müdigkeit macht bei der Haut nicht Halt: „Skin Fatigue“, also eine gefühlte chronische Ermattung unseres schönsten Organs, ist Top-Thema in allen aktuellen Trendanalysen. Dafür gibt es einen handfesten Grund: „Schlechter Schlaf hat nachweisbar Auswirkungen auf das Erscheinungsbild der Haut“, bestätigt Dr. Sabine Gütt, Kosmetologin und REVIDERM Expertin. Dabei geht es aber nicht um Augenringe oder einen Kissenabdruck, also um Spuren, die kommen und gehen, sondern um bleibende Schäden.

Zentrale Schnittstelle zwischen der Nacht und dem Teint sind die Hormone, die bei Schlafmangel aus den Fugen geraten. Was genau passieren sollte, was aber faktisch allzu oft geschieht, lesen Sie im Folgenden. ►

Wunsch und Wirklichkeit

Der zirkadiane Hautzyklus, so der Fachausdruck für die durch Hormone und Tageslicht getakteten Phasen der Zellaktivität, will den natürlichen Rhythmen folgen, denen unser gesamter Körper unterliegt. Eigentlich sollten wir um 11 Uhr putzmunter und um 23 Uhr hundemüde sein, eigentlich sollte die Haut am Tag alle Schutzschilde hochfahren und sich in der Nacht regenerieren. Doch das moderne Leben macht den Gesetzen der Chronobiologie oft einen Strich durch die Rechnung. Der folgende, beispielhafte Tagesablauf zeigt, was das für unsere Haut bedeutet.

06:30 Uhr

IDEAL: Cortisol-Peak. Man wird von allein wach, Blutdruck und Körpertemperatur steigen, der Stoffwechsel und das Immunsystem der Haut fahren hoch.

REALITÄT: Niedrige oder schwankende Cortisol-Ausschüttung. Man bleibt auch nach dem dritten Kaffee müde, fröstelt, fühlt sich gestresst. Die Haut wirkt fahl, die Schutzmechanismen werden nicht hochgefahren.

10:00 UHR

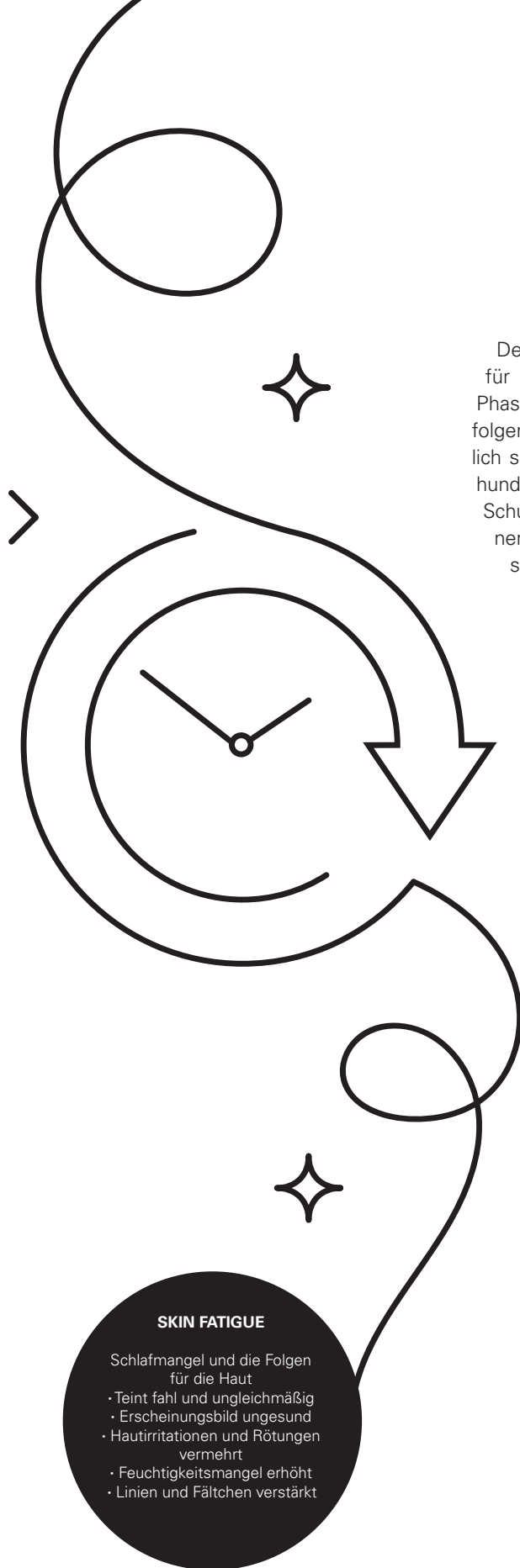
IDEAL: Dopamin und Noradrenalin unterstützen Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit. Körpertemperatur auf stabilem, wach machendem Niveau. Hautbarriere und Lipidfluss laufen auf Hochtouren, schützen vor Zellstress und Austrocknung.

REALITÄT: Nervosität, Konzentrations- und Leistungsabfall, unter anderem durch gestörten Dopamin- und Noradrenalin-Spiegel. In der Haut kommt es zu einer Disbalance, die Lipidproduktion ist vermindert, die Haut trocken und gereizt.

SKIN FATIGUE

Schlafmangel und die Folgen für die Haut

- Teint fahl und ungleichmäßig
- Erscheinungsbild ungesund
- Hautirritationen und Rötungen vermehrt
- Feuchtigkeitsmangel erhöht
- Linien und Fältchen verstärkt



15:00 UHR

IDEAL: Muskuläre Kraft und Reaktionsfähigkeit auf dem Höhepunkt, Körpertemperatur maximal, Herz-Kreislauf-System effizient. In der Haut beginnen Reparaturprozesse.

REALITÄT: Energietief statt Höchstleistung, mentale Erschöpfung. Ermattung und Frustration können Stresshormone erhöhen. In der lipidarmen Haut verzögert sich die DNA-Reparatur, und die Haut wird anfälliger für Umwelteinflüsse.

19:00 Uhr

IDEAL: Das Licht geht, Melatonin kommt – und damit innere Ruhe. In der Haut wirkt das Hormon antioxidativ, zudem fördert es die Zellerneuerung. Die Hautdurchblutung nimmt zu, Schadstoffe werden abtransportiert.

REALITÄT: Melatonin wird zu spät oder unzureichend produziert, innere Unruhe kommt, der Körper kann nicht in den Erholungsmodus schalten. Die Haut kann Schadstoffe schlechter abbauen, wirkt müde und fahl.

22:00

IDEAL: Der Melatonin-Spiegel steigt, die Körpertemperatur sinkt. Man entspannt, schläft von allein ein.

REALITÄT: Zu wenig Melatonin, zu viel wach machende Hormone. Man ist rastlos, kann nicht einschlafen.

02:00 bis 04:00

IDEAL: Melatonin-Peak, Phase des Tiefschlafs, wichtigste Erholungsphase. Geist und Körper regenerieren sich, in der Haut fördern Wachstumshormone die Zellteilung und -erneuerung. Die Haut repariert schadhafte Stellen, wird praller und widerstandsfähiger.

REALITÄT: Kein oder schlechter Tiefschlaf durch gestörten Hormonspiegel. Frieren oder Hitzewallungen, Wachphasen. Die Zellteilung in der Haut bleibt schwach, die Haut regeneriert nicht ausreichend, verliert Spannkraft und Strahlkraft. ►

BESSER SCHLAFEN

Ruhelose Nächte? Schon eine sanfte Änderung des Tagesablaufs kann helfen, sagt Dr. Christoph Schenk, Facharzt am Ambulanten Schlafzentrum Osnabrück

care: Wie gefährlich ist Schlafmangel?
Dr. Christoph Schenk: Starker Schlafmangel, etwa bei Schlafapnoe, wird sogar mit höheren Krebsraten in Verbindung gebracht. Aber auch geringere Defizite haben eine große Wirkung. Schlaf ist nicht einfach „Nichtstun“, sondern eher „Speichern“. Ohne gezielten und strukturierten Schlaf können Kinder beispielsweise schlechter lernen, ältere Menschen werden eher dement.

care: Was sind die häufigsten Ursachen für Schlafmangel?
CS: Apnoe ist weit verbreitet, aber psychische Ursachen sind in der Regel die ausschlaggebenden Faktoren.

care: Wie stehen Sie zu Schlafmitteln?
CS: Bei gelegentlichen Schlafstörungen rate ich ab, da Schlafmittel meistens die normalen Prozesse stören. Das gilt auch für Alkohol: Er hilft zwar beim Einschlafen, stört aber die Schlafphasen.

care: Was empfehlen Sie dann?
CS: Als wichtigstes Element für einen erholsamen Schlaf gilt die Schlafhygiene, also gleiche Bettgehzeiten, optimale Temperatur, aber auch Entspannungsverfahren sowie eine reduzierte Essensaufnahme vor der Nachtruhe. Im Zweifelsfall sollte man sich jedoch vom Arzt untersuchen lassen.

FA|TIGUE

Frz. *fatigué*, müde, erschöpft

Medizinisch-psychologische Bezeichnung für ein anhaltendes Gefühl von Erschöpfung, Mattigkeit oder verminderter Leistungsfähigkeit, unabhängig von vorangegangener Anstrengung bzw. Schlaf.

Neue Taktgeber für schöne Haut

Wie kann man aus einer so gestressten Situation zurück in einen gesunden Schlafrhythmus finden? Das Thema ist hochkomplex. Befeuert durch Wearables wie Smartwatches, die massenhaft Daten liefern, ist Schlafforschung zu einer der am stärksten wachsenden medizinischen Disziplinen geworden. Sage und schreibe 80 internationale Fachzeitschriften widmen sich ausschließlich diesem Thema, das so einfach scheint und so kompliziert ist.

In Sachen Haut gibt es Grund zur Freude. Die nebenwirkungs-freie Schlafpille ist noch nicht gefunden, doch beim zirkadianen Hautzyklus feiert die Forschung aktuelle Erfolge, berichtet Dr. Gütt. „Es gibt innovative Anti-Fatigue-Pflegeansätze, die sich in ihrer Wirkung hervorragend ergänzen.“

REVIDERM hat die besten aktuellen, synergetisch wirkenden Aktivstoffe in zwei Produkte übersetzt, die der Haut wie zwei Dirigenten in den optimalen Rhythmus zurückhelfen. Der eine Dirigent, die neue REVIDERM beauty sleep cream, optimiert die nächtliche Hautregeneration mit einer synergetisch wirkenden Innovation. Der zweite Taktgeber, das REVIDERM cell awakening serum, aktiviert die Zellen und stimuliert die Haut rund um die Uhr. Mehr zu den spannenden Wirkstoffen und dem holistischen Pflegekonzept finden Sie auf der rechten Seite.

Kleiner Einfluss, große Wirkung

Langfristig betrachtet kann ein verbesserter Schlaf-Wach-Rhythmus der Haut beeindruckende Benefits bringen. Indem Barrierefunktion, Reparaturprozesse und Faktoren wie Durchblutung und Zellenergie optimiert werden, wird Stein auf Stein die Grundlage für eine gesunde, pralle und widerstandsfähige Haut gelegt, die langsamer altert, sich besser gegen Umweltstress wehren kann und weniger Pickel, Irritationen und Rötungen hat.



DIE HAUT-SCHLAF-SPIRALE

Die Haut leidet unter schlechtem Schlaf, aber der Schlaf kann auch unter schlechter Haut leiden, wie eine französische Studie* verdeutlicht. 2.502 Menschen wurden zu Symptomen des Fatigue-Syndroms befragt, also zu Zeichen einer anhaltenden Erschöpfung, die sich durch Schlaf nicht bessert. 659 der Befragten litten unter Hautproblemen. Bei ihnen war das Risiko, das Fatigue-Syndrom zu entwickeln, um das 4,7-Fache erhöht.

*Prevalence and Characterization of Fatigue in Patients with Skin Diseases, University Brest, 2020

Das Beste kommt zum Schluss. „Man kann Haut und Nerven nicht getrennt betrachten“, betont Sabine Gütt. „Hautprobleme sind ein ernst zu nehmender Stressfaktor, und Stress fördert sowohl Haut- als auch Schlafprobleme auf vielen unterschiedlichen Wegen.“ Kurzum: Wenn die Haut dank der neuen kosmetischen Taktgeber ruhigere Nächte und aktivere Tage erlebt und sich dafür mit einem schönen Teint und einem guten Hautgefühl bedankt, profitiert auch die Stimmung. Das macht Hoffnung auf viele gute Nächte und aktive Tage – nicht nur für die Haut. ■

ANTI-FATIGUE-PFLEGE

DIESE REVIDERM INNOVATIONEN
HELFEN DER HAUT, IHREN NATÜRLICHEN
RHYTHMUS VOLL AUSZUSCHÖPFEN

NEU

Sleep. Glow. Repeat.

Die neue REVIDERM beauty sleep cream

- Reichhaltige Anti-Aging Nachtcreme zur Synchronisation des zirkadianen Hautzyklus
- Für feuchtigkeitsarme, trockene bis sehr trockene Haut
 - Für alle Hautethnien
- Innovativer dualer Wirkmechanismus – wirkt über die Haut und Riechzellen



WIRKSTOFFE

1. Extrakt aus einem Gletscherbakterium (INCI: Succinic Acid (and) Maltodextrin)
Verbessert die Proteinstruktur der Haut, unterstützt zelluläre Regenerationsprozesse, verhindert Zellschäden, steigert die Zellenergie
2. Kreatin (INCI: Creatine)
Kurbelt den Zellstoffwechsel an, vergrößert die zellulären Energiespeicher, stärkt den Abwehrmechanismus der Hautzellen
3. Bioaktive Zellfaktoren aus Kurkuma (INCI: Curcuma Longa (Turmeric) Callus Lysate)
Schützen Kollagen und Elastin, sorgen für eine festere, dichtere Hautstruktur, verringern stressbedingte Entzündungen und Schwächen der Hautfunktionen

WIRKUNG

Für ein sofort verjüngtes, frisches und rundum erholtes Erscheinungsbild und mehr Regenerationskraft, revitalisiert langfristig die Haut, verhindert vorzeitige Hautalterung in allen Hautschichten

ANWENDUNG

Morgens und abends nach Reinigung und Tonic auf Gesicht und Hals geben und sanft einklopfen. Anschließend Tages- oder Nachtpflege auftragen

Power-up für die Hautzelle

Das neue REVIDERM cell awakening serum

- Zellaktivierendes Serum zur Faltenprävention
- Für feuchtigkeitsarme, trockene bis sehr trockene Haut
 - Für alle Hautethnien
- Dreifachwirkung durch synergetische Wirkstoffkomposition



WIRKSTOFFE

1. Lavandin-Extrakt (INCI: Triheptanoin (and) Lavandula Hybrida Extract)
Komposition aus einem Triglycerid-Öl und Lavendelextrakt, stimuliert die Melatoninproduktion der Hautzellen, fördert durch Geruchsmoleküle Entspannung und Schlafqualität
2. Blattextrakt aus Buschkele (INCI: Lespedeza Capitata Leaf/Stem Extract)
Normalisiert den zirkadianen Rhythmus auch bei hektischem Lebensstil, Jetlag, Blaulicht-Stress
3. T-Code (INCI: Palmitoyl Glycine)
Lindert chronische stille Entzündungen, erhöht die Mikrozirkulation, gleicht Defizite im Kollagenaufbau aus

WIRKUNG

Für schöne, gut hydrierte Haut ohne Anzeichen von Müdigkeit oder Irritationen. Bremst vorzeitige Hautalterung, fördert langfristig gesunde, feste und faltenfreie Haut

ANWENDUNG

Abends nach Reinigung und Tonic auf Gesicht und Hals auftragen

hautnah

Die beste Antwort auf dunkle Tage: einfach selbst etwas mehr strahlen. Winterzeit ist Glow-up-Zeit!

GRUNGE MEETS GLAM

Vor rund 35 Jahren kam mit lässigen Vintage-Looks, viel Schwarz und reichlich Kajal „Grunge“ auf die Bühnen – und auf die Laufstege. Jetzt prognostizieren Insider ein Grunge-Glam-Revival. Die Hauptzutat: smudged Lidschatten, gerne in Brauntönen, mit weichen Übergängen zum makellosen Teint. Unser Tipp ist der REVIDERM Eyeshadow Silk Glam im matten Farbton G38 Angel: Das satte Braun lässt sich von hauchzart bis voll deckend auftragen.



KÖNNTE SO PASSEN

Beanies & Band-T-Shirts betonen den Grunge-Look.

SOFTER STOFF

Tipp für Babys: Trustgarn-Body **ca. 70 Euro**



Stoff auf Rezept

Trustgarn basiert auf einer medizinischen Faser, etwa für Herzklappen. Für Textilien optimiert und in einem neuen 3-D-Strickverfahren verarbeitet, entsteht daraus Wäsche für Klein und Groß. Für das Medizinprodukt der Klasse I können bei entsprechender Indikation und ärztlicher Verordnung die Kosten durch die Krankenkasse übernommen werden. trustgarn.de



DER COUNTDOWN LÄUFT

Schon ausprobiert? Unser Hightech Lifting-Serum argi-syn line filler reduziert auch tiefere Falten nachhaltig. Nach wenigen Tagen regelmäßiger Anwendung wirkt die Mimik sanfter, Falten und Fältchen sind gemildert.



FEINER FAKE
Clutch „Eloise“,
ca. 40 Euro, tamaris.com

Federleicht feiern

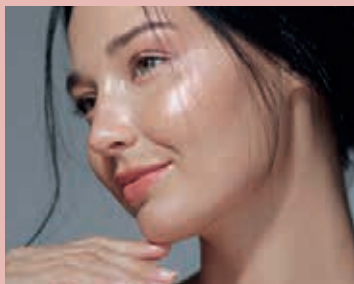
Der fluffigste Styling-Tipp für die beginnende Partysaison: Schuhe, Tops und Taschen mit künstlichen Federn.



KOSTBAR & KÖSTLICH
Von Miu Miu kommt ein herrlich ungewöhnlicher Gourmand-Duft: „Miutine“ spielt mit Zitrus-, Erdbeer- und Rohrzucker-Noten. EdP, 30 ml
ca. 85 Euro

Viro ... was?

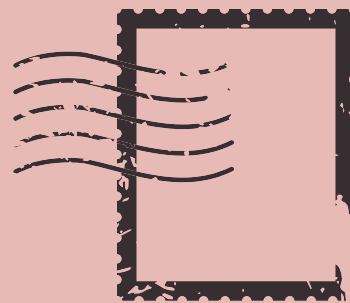
Schon vom Virobiom gehört? Als Teil des Mikrobioms umfasst das Virom oder Virobiom alle mit uns lebenden Viren – auch auf der Haut. So viel wie von der bakteriellen Flora weiß man noch lange nicht, doch dies steht fest: Das Hautvirom scheint für das Gleichgewicht des Mikrobioms und für Schutz vor Infektionen extrem wichtig zu sein.



AUF EIN WORT

Butter Skin

„Butter Skin“ ist die neue „Glass Skin“: ein weicher, natürlicher Glow durch Make-up, das mit top gepflegter Haut verschmilzt.



Post an care

In der vergangenen Ausgabe der care berichteten wir über den Trend zu genderneutraler Kosmetik. Dazu erreichte uns diese charmante E-Mail.

Hallo care,

ich falle gleich mit der Tür ins Haus: Ich interessiere mich null Komma null für Kosmetik. Meine Freundin ist da anders, ihre Termine im REVIDERM Studio sind ihre ganz persönlichen Festtage. Neulich hat sie die care mitgebracht, und ich hab drin gestöbert. Was hab' ich mich über den Artikel „Faktor Mensch“ gefreut! Eure sachliche und unaufgeregte Sicht auf Männer und Kosmetik hat mich mehr für das Thema begeistert als jeder Social-Media-Hype. Zum ersten Mal hatte ich Lust, mir darüber Gedanken zu machen, was meine Haut wohl braucht.

Jörg

Lieber Jörg,

wie schön! Vielen Dank für Deine netten Worte. Unser Tipp: Lass Taten folgen und buche einen Termin im REVIDERM Institut, das Deine Frau so gerne besucht. Wir sind uns sicher, dass man Dich dort noch mehr für das Thema begeistern wird. Nicht mit Worten, sondern mit einem rundherum herrlichen Hautgefühl.

Herzliche Grüße, care

Haben Sie Ideen, Fragen, Anmerkungen? Wir freuen uns immer über Post an care@reviderm.com. Schreiben Sie uns!

BLAUES WUNDER

Ob als Kontrast zum warmen oder
komplementär zum kalten Teint:
Midnight Muse ist zeitloses
High-Fashion Statement.



Next stop: Glamour

Ein raffinierter Look für schöne Momente zu jeder Tageszeit: „Midnight Muse“ verbindet tiefes Mitternachtsblau mit strahlender Leuchtkraft.

Midnight Muse“ ist zeitloser Glamour, neu interpretiert. Im Zentrum stehen faszinierende Augen in spektakulärem Mitternachtsblau, kombiniert mit einem ebenmäßigen und leuchtenden Teint im angesagten „Satin Matte“-Look. Lippen in sanftem Rosé runden das Make-up harmonisch ab und schaffen eine Balance zwischen Dramatik und Eleganz.

Das schimmernd strahlende Tiefblau der Lider wird möglich durch die innovative Qualität der neuen REVIDERM Eyeshadows. Extrem hoch pigmentiert, aber spielend leicht zu modellieren, ermöglichen sie volle Farbkraft mit ultra-zart schmelzenden Übergängen. Die Textur hat sogar noch einen Zusatznutzen: Da jedes einzelne Pigment in Wachs ummantelt ist, sind die Lidschatten self-priming – sie schaffen eine glatte Basis, verlängern die Haltbarkeit des Make-ups und reduzieren das Erscheinungsbild von Unebenheiten.

Haben Sie Lust, den „Midnight Muse“-Look nachzuschminken? Eine genaue Anleitung mit allen Steps finden Sie auf den folgenden Seiten. ►



DREAM-TEAM

Gipfeltreffen der Eleganz:
Auf heller Haut wirkt Blau
besonders klar und strahlend.

TEINT

Concealer

Der leichte Serum-Concealer kaschiert dunkle Partien, gleicht kleine Unebenheiten aus und schenkt der Haut sofortige Strahlkraft.

ANWENDUNG: Unter den Augen und nach Bedarf auftupfen, sanft mit Finger oder der Concealer Brush verblenden, bis ein nahtloser Übergang entsteht.

PRODUKT: Secret Serum Concealer



Foundation

Individuell anpassbar, verschmilzt federleicht: pur auftragen für volle Deckkraft oder für einen natürlichen Look in die Tagespflege mischen.

ANWENDUNG: Mit dem angefeuchteten Precision Blender Sponge gleichmäßig auftragen, einarbeiten und an den Übergängen sorgfältig verblenden.

PRODUKT: Perfecting Pigment Drops



Rouge

Frische und Kontur in einem: Der Rose-Plum-Ton zaubert lebendige Farbe auf die Wangenpartie, die seidige Textur lässt sich spielend leicht verblenden.

ANWENDUNG: Mit der Blush Brush auf die Wangenknochen setzen, sanft nach außen verblenden, bei Bedarf schichtweise Intensität aufbauen.

PRODUKT: Mineral Duo Blush 1C rose-plum





Lidschatten

Die tiefblaue Nuance Aquaria schenkt intensive Farbe, während das silbrige Titania glamouröse Highlights setzt, die den Blick öffnen.

ANWENDUNG: Aquaria großzügig aufs bewegliche Lid auftragen, verblenden.

Titania auf die Augeninnenwinkel tupfen.

PRODUKTE: Eyeshadow Silk Metals M92
Titania, Eyeshadow Silk Jewels J65 Aquaria

EYES

ERSTE WAHL

Die persönlichen Lieblingsfarben sind im magnetischen Smart Beauty Compact jederzeit griffbereit.



Highlighter

Für den subtilen Glow ohne Glitzern: Der Highlighter setzt strahlende Lichtpunkte, die den Teint veredeln und jugendliche Leuchtkraft verleihen.

ANWENDUNG: Über Wangenknochen, Brauenbogen und Nasenrücken auftragen, um das Licht einzufangen.

PRODUKT: Silk Glow Highlighter 2 Stardust



Eyeliner

Präzise Eleganz: Der tiefschwarze Liner setzt ein modernes Statement, das den gesamten Look trägt.

ANWENDUNG: Möglichst nah am Wimpernkranz entlangziehen, je nach gewünschter Intensität sanft auslaufen lassen oder markant betonen.

PRODUKT: Graphic Precision Liner





Lipliner

Unsichtbarer Halt, sichtbare Wirkung: Der transparente Lipliner fixiert die Lippenform, verhindert Auslaufen und verlängert die Haltbarkeit des Lippenstifts.

ANWENDUNG: Die gesamte Lippenkontur nachzeichnen. **Tipp:** Auch leicht über die Lippenfläche ziehen, dann halten Lippenstift und Gloss noch länger.

PRODUKT: Lip Perfection Liner O Invisible

ALLE
GEZEIGTEN
PRODUKTE GIBT
ES IN IHREM
REVIDERM
INSTITUT



LIPS

Lippenstift

Samtige Eleganz: Der zarte Roséton unterstreicht die natürliche Schönheit, schenkt Komfort und verleiht den Lippen ein gepflegtes, weiches Finish.

ANWENDUNG: Direkt auf die Lippen auftragen – oder für noch mehr Präzision und ein intensiveres Ergebnis mit der Lip Brush arbeiten.

PRODUKT: Velvet Illusion Lipstick Dreamy Rose



Gloss

Das Extra an Glamour: Der Lipgloss schenkt schimmernden Glanz und intensiviert die Farbe.

ANWENDUNG: Für ein dramatisches Finish über den Lippenstift auftragen, für einen dezenten, aber frischen Look solo nutzen.

PRODUKT: Mineral Lacquer Gloss 2N Misty Rosewood



Hashtag haircare

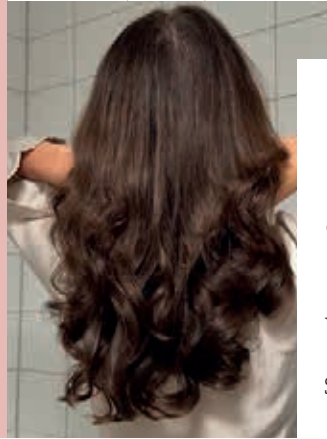
Reiswasser statt Conditioner, Socke statt Föhn: Haarpflege-Tipps gibt's auf Social Media wie Sand am Meer. Aber was bringen sie wirklich? Das REVIDERM Team hat vier trendende Tipps getestet.

Karolina Cerniauskaite,
Junior Content Creator



1

TOTAL VON DER SOCKE



Ein schöner Blow-out oder leichte Locken ganz ohne Hitze? Mit der Heatless Curl Methode geht das. Besonders einfach ist die Sockentechnik, bei der man beliebig dicke Strähnen um eine Socke wickelt, mit einem Gummiband fixiert und so zu Bett geht. Schnell, unkompliziert, richtig gute Ergebnisse, aber: Bei meiner Haarstruktur fehlt Volumen am Ansatz, außerdem entsteht Frizz. Andere Einrolltechniken bringen aber mehr Fülle. Da man so Hitzeschäden vermeidet und morgens direkt gestylt aussieht, ist die Methode für mich ein echter Game-Changer.

2

SNACK FÜRS HAAR

Livia Beyer, Auszubildende Marketing



Ich habe die Reiswasser-Kur ausprobiert, indem ich ungekochten Reis in Wasser eingeweicht und die Flüssigkeit nach dem Waschen in mein Haar einmassiert habe. Nach etwa 20 Minuten habe ich es ausgespült. Mein Eindruck: Das Haar fühlte sich etwas glatter und weicher an und ließ sich leichter kämmen. Einen großen Unterschied in Sachen Zustand oder Volumen habe ich nicht bemerkt. Insgesamt fand ich sie angenehm, aber ein Wundermittel ist sie nicht – eher eine nette, günstige Ergänzung, die man mal testen kann.



Foto: istockphoto.com/Adobe Firefly



Silvia Glas,
Content Creator

4

Angelika Brodde,
Team care



Längeres und voluminöseres Haar, wer wünscht sich das nicht? Ich habe Hair Oiling getestet und vor jeder Haarwäsche eine selbst gemachte Mischung aus Mandelöl, Arganöl und Rosmarinextrakt in meine Kopfhaut und Haarspitzen einmassiert. Dabei habe ich mich besonders auf meine Geheimratsecken konzentriert. Nach einigen Wochen habe ich tatsächlich das Gefühl, dass meine Haare schneller und dichter nachgewachsen sind – ich sehe viele kleine neue Haare.

IM VORWASCH- GANG

Der Hashtag #PreWashHair kommt für mich wie gerufen, der Kreta-Urlaub verwandelt meine ohnehin trockenen Haare in ein Desaster. Jetzt vor dem Shampooen die erste Wahl: eine Ölkur. Ich knete Mandelöl ein, das ist schön leicht, lasse es kurz einwirken. Auswaschen ist easy, die normale Shampoo-Menge reicht vollauf. Nach der Wäsche ist der Glanz da, der Frizz fort – aber die Haare haben weniger Fülle. Mein Fazit: Als Sonne-Salzwasser-SOS-Lösung okay, aber daheim? Lieber nicht.





Frau vom Fach

Hanna Sacher hat den ersten von Ärzten empfohlenen Online-Kurs für Gesichtstraining entwickelt.



*Post an
care*

INTERVIEW

„Es geht um Details“

Face Yoga polarisiert: Fans schwören darauf, doch aus Fachkreisen kommt viel Kritik. Alles nur ein Missverständnis? Ja, sagt Hanna Sacher, Physiotherapeutin und Face-Yoga-Expertin.

Das Interview, das folgt, hat eine Vorgeschichte. In einem in care IV/24 erschienenen Interview kritisiert die Dermatologin Dr. Irina Izmaylova Face Yoga. Dazu erreichte uns viel Leserpost, wobei eine aktuelle E-Mail von Hanna Sacher uns besonders neugierig machte. Die Physiotherapeutin schrieb: „Auch wenn Sie mit Fr. Dr. Izmaylova sicherlich eine Expertin für Hautgesundheit gewählt haben – es ist ersichtlich, dass sie beim Thema Muskelübungen für das Gesicht nur oberflächlich informiert ist.“ Spannend, fanden wir, und fragten bei Hanna Sacher nach einem Interview an.

care: Schön, dass Sie sich Zeit für uns nehmen, liebe Frau Sacher!

Hanna Sacher: Ich freue mich, dass wir das machen. Ich habe gar nicht damit gerechnet, eine Antwort auf meine E-Mail zu erhalten.

care: Lassen Sie uns das Thema vertiefen. Dr. Izmaylovas Kernthese ist, dass die aktive Mimik beim Face Yoga die Haut unnötig stresst. Steht sie mit dieser Kritik allein da?

HS: Nein. Viele Fachleute aus der Dermatologie, der Chirurgie und anderen Fachrichtungen denken so, weil sie ein falsches Verständnis von Face Yoga haben. Salopp formuliert gehen die Kritiker davon aus, dass man in Face Yoga irgendwie wild Grimassen schneidet. Wäre das korrekt, würde ich den Ärzten zustimmen. Dann wäre es tatsächlich so, dass die Übungen für die Ästhetik kontraproduktiv wären.

care: Wenn die Grimassen-Idee falsch ist, was ist richtig?

HS: Es geht beim Face Yoga nicht darum, wahllos Muskeln anzuspannen. Man muss sehr konzentriert individuell orchestrierte Übungen ausführen, also einem echten Trainingskonzept folgen, und man muss diese Übungen sehr exakt ausführen. Wenn sie falsch ausgeführt werden, sind sie nicht faltenglättend.

care: Wäre es korrekt, eine Analogie zum Pilates oder zum Yoga zu ziehen? Hier ist es ja auch von großer Bedeutung, nicht nur eine Pose aus Instagram nachzustellen, sondern dabei auf kleinste Details von Spannung, Entspannung und Atmung zu achten – also auf Dinge, die ein Foto nicht zeigen kann.

HS: Exakt. Deswegen arbeite ich nur mit Videoanleitungen. Ich werde oft gefragt, ob ich nicht ein Buch schreiben könnte, aber da lehne ich immer ab. Mit Fotos kommt man beim Face Yoga nicht in die Tiefe der Anleitung.

care: Auch korrekt ausgeführt bedeutet Face Yoga aber doch, zu gri-

”

Salopp formuliert gehen
die Kritiker davon aus,
dass man im Face Yoga
einfach irgendwie wild
Grimassen schneidet.

Hanna Sacher

massieren – oder? Man legt die Haut in Falten, um Falten zu bekämpfen.

HS: Jetzt sind Sie in dieselbe Falle getappt wie Dr. Izmaylova. Beim Gesichtstraining, so wie ich es anbiete, konzentrieren wir uns darauf, Falten produzierende Gewohnheiten abzulegen. Mimische Reaktionen wie Stirnrunzeln kommen bei vielen Menschen so automatisch, unabsichtlich und scheinbar unveränderbar wie ein Reflex. Aber tatsächlich sind es nur tief verankerte Gewohnheiten, und die kann man ablegen. Wer das schafft, braucht kein Botox.

care: Dann geht es bei Ihrem Face Yoga primär um Entspannung?

HS: Der Begriff Koordinationstraining wäre passender. Es geht nicht nur darum, Verspannungen zu lösen und Gewohnheiten abzulegen, sondern auch um die Kräftigung von Muskeln, die zu schwach sind. Nehmen wir den Stirnbereich. Hier hapert es fast immer an Aktivität bei den ringförmigen Muskeln, die die Augen umgeben. Diese Passivität kompensieren sehr viele Menschen mit der Stirnmuskulatur. Wenn sie zum Beispiel geblen-

det werden, wird die gesamte Augenpartie zusammengekniffen, die Stirn gerunzelt und die Augenbrauen werden hochgezogen. Dabei würde es vollauf reichen, nur die Augenlider etwas zu bewegen.

care: Da schließt sich die nächste Frage an. Wir haben im Gesicht unterschiedliche Muskeltypen. Einiges kann man trainieren wie den Bizeps, aber die meisten mimischen Muskeln verändern sich durch Training nicht. Wieso dann trainieren?

HS: Noch ein Missverständnis! Es geht bei seriösem Face Yoga nicht darum, die Stirnmuskulatur dahin gehend zu trainieren, dass sie größer wird und dadurch Falten gestrafft werden. Das wäre einfach Quatsch. Es geht ums Umlernen bei der Mimik, und das dies möglich ist, wissen wir aus der Neurologie. Nach Schlaganfällen zum Beispiel ist es gang und gäbe, dass die Patienten Gesichtstraining erhalten. Das Ziel ist hier das Zurückerobern der Mimik.

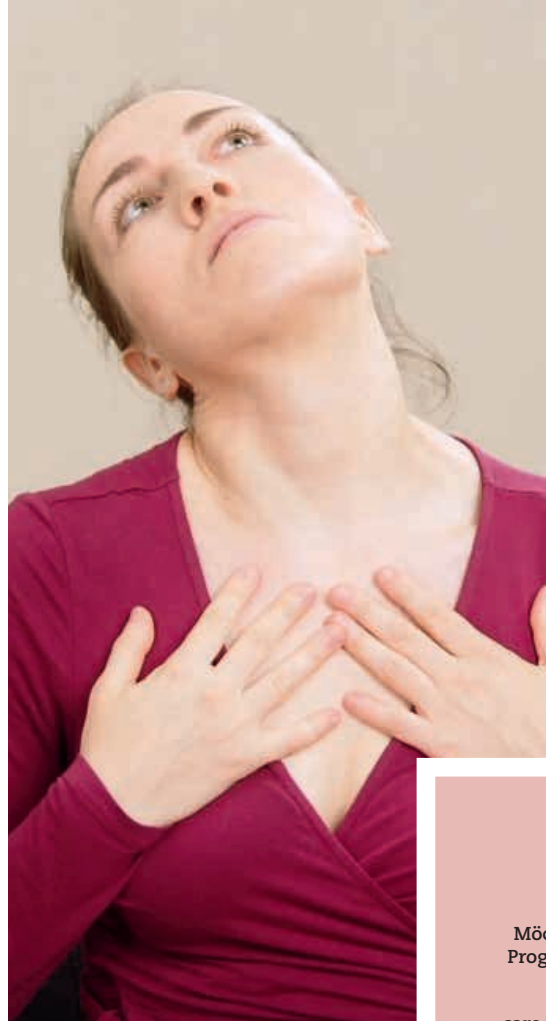
care: Das klingt so, also ginge es nur sekundär um Muskeln, primär aber um neurologische Komponenten.

HS: Sie können diese Aspekte nicht trennen. Jedes Muskeltraining bezieht die Nerven ein, auch eine Kniebeuge startet mit einem Bewegungsimpuls im Gehirn. Daher rede ich lieber von Koordinationstraining. Es geht darum, Gewohnheiten abzulegen, Verspannungen zu lösen und gleichzeitig Muskeln zu kräftigen, die zu schwach sind. Das bedarf einer Umprogrammierung der mimischen Reaktionen und spielt sich so gesehen auf neurologischer Ebene ab. Aber ohne ein zeitgleiches physisches Training der Muskelzellen gibt es keine Aussicht auf Erfolg. Wenn der eigentlich zu- ►



Liegestütz mit der Zunge

Die Fotos zeigen nicht, wo die eigentliche Arbeit stattfindet: Das Training des Zungenmuskels hat eine Fülle von positiven Auswirkungen.



Blinzel-Bootcamp

Oft kompensieren Stirn und Brauen, dass die Augenringmuskeln zu schwach sind. Wer diese Muskeln gut trainiert, braucht kein Botox, sagt Hannah Sacher.



GEWINNAKTION

Möchten Sie Hanna Sachers Online-Programm für eine schöne Stirn- und Augenregion kennenlernen?

care verlost dreimal die Teilnahme am Sechs-Wochen-Kurs „Frische Augen, faltenfreie Stirn“

**Gesamtwert:
1.200 Euro**

Das erwartet Sie

- Praktische Einführung in anatomische Grundlagen
- Sechs aufeinander aufbauende Wochenmodule mit Video-Workouts für die Stirn- und Augenregion
- Workouts, um müde Augen aufzuwecken und Schlupflider sichtbar anzuheben

Bonusmaterial

- Natürliches Liften der Augenbrauen
- Glätten von hartnäckigen und tiefen Stirn- und Zornesfalten (insbesondere für Teilnehmende 50+)
- Übungen, um asymmetrische Augenbrauen und Schlupflider auszugleichen

So geht's

Bis zum 15.11.2025 eine E-Mail mit dem Betreff „Face Yoga“ schicken an:

care-gewinnspiel@reviderm.com

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ständige Muskel zu schwach ist, wird man immer kompensieren. Das beste Beispiel sind die bereits erwähnten Augenringmuskeln. Statt mit ihnen bei Bedarf nur leicht Ober- und Unterlider zu bewegen, wird völlig unnötig die Stirn- und Augenbrauenmuskulatur strapaziert. Machen Sie das zehn, 20 Jahre, und Sie haben tiefe Stirnfalten und womöglich Schlupflider.

care: Ihr Face Yoga kann diese faltenbildenden Routinen durchbrechen?

HS: Ja.

care: Wir bei REVIDERM lieben klinische Studien. Gibt es seriöse Studien, die Ihre These untermauern?

HS: 2018 wurde an der Universität in Illinois untersucht, wie sich 20 Wochen tägliches Training auf das Gesicht auswirkt. Von den Probandinnen wurden drei Fotos gemacht, zu Beginn, nach acht und nach 20 Wochen, und dann von Fachleuten bewertet. In der Summe ergab das Training eine optische Verjüngung um etwa drei Jahre. Hinzu kommt eine bemerkenswerte persönliche Sicht der Probandinnen: Die 27 Frauen, die mitgemacht hatten, waren ohne Ausnahme hochzufrieden. Untersucht worden waren 20 Stichpunkte von „Glabella im Ruhezustand“ bis hin zu „Lippenfältchen beim Sprechen“. Bei fast allen Punkten nahmen die Frauen an sich eine deutliche Verbesserung war.

care: Beeindruckend! Aber wie erklären Sie sich dann enttäuschte Berichte von Menschen, die Face Yoga eifrig probieren, bis sie feststellen: Nichts ist besser geworden.

HS: Stimmt, viele, die für Face Yoga offen sind, machen bei ersten Selbstversuchen enttäuschende Erfahrungen. Im Kennlerngespräch höre ich das immer wieder. Wenn ich nachfrage, kommt nahezu immer heraus, dass eine Übung mehr oder minder konsequent durchgeführt wurde, ohne die alltägliche Mimik außerhalb des Trainings anzugehen. Ein großer Fehler, der oft passiert. Selbst wenn man die

”
Es geht beim Face Yoga
ums Umlernen bei der
Mimik. Das ist möglich,
das wissen wir aus der
Neurologie.

Hanna Sacher

Übungen täglich perfekt ausführt, bleiben weit über 23 Stunden, in denen alle Erfolge wieder zunichtegemacht werden.

care: Ist gutes Face Yoga eine 24-Stunden-Angelegenheit?

HS: Theoretisch sind 24 Stunden möglich. Wenn man es schafft, etwa die Stirn über zwei, drei Monate nicht mehr unnötig hochzuziehen, kann sich dieses neue Normal auf die Schlafphase übertragen. Der zentrale Dreh- und Angelpunkt ist und bleibt aber die Wachzeit. Wer lernt, dauerhaft die mimischen Bewegungen zu verändern, die man in diesen 16, 17, 18 Stunden ausführt, kann sehr viel erreichen. Das ist der Schlüssel zu wirksamem Face Yoga.

care: Letzte Frage. Ist Face Yoga eine Konkurrenz zu Kosmetik?

HS: Nein. Face Yoga wirkt in den Muskeln, Kosmetik in der Haut. Nach meiner Auffassung sind Face Yoga und Wirkkosmetik wie von REVIDERM keine Konkurrenten, sondern die ideale Ergänzung. ■



ZUR PERSON — HANNA SACHER

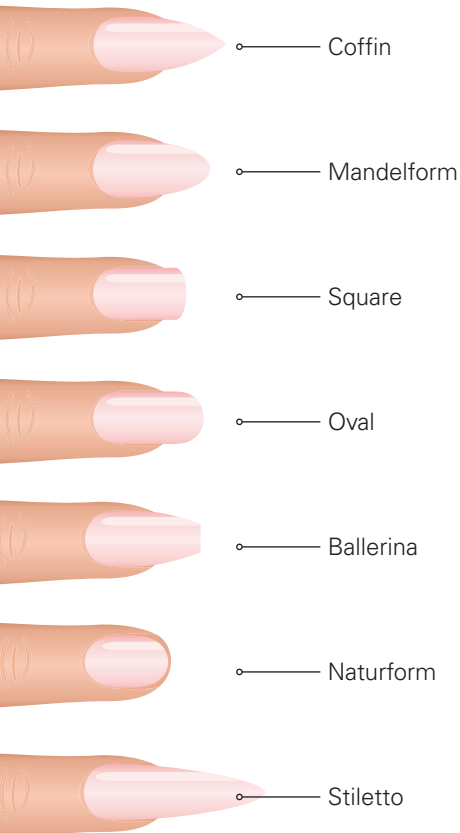
Hanna Sacher lebt mit ihrem Partner in Österreich in der Nähe des Bodensees. Sie hat in Graz mit Bachelor-Abschluss Physiotherapie studiert, 2019 eine Praxis eröffnet und sich auf Physiotherapie in der ästhetischen Medizin spezialisiert. Dass sie selbst mit nur 25 Jahren deutliche Stirnfalten entwickelte, brachte sie zum Face Yoga. Sie entwickelte ein Trainingskonzept und 2020 den ersten von Ärzten empfohlenen Online-Kurs für Gesichtstraining. Mehr Infos – darunter ein kostenloses Starter-Set – gibt es auf hannasacher.com.

Auf kurz oder lang

Nageldesign ist eine wunderbare Möglichkeit, dem Look den letzten Schliff zu geben. Drei besonders starke Trends stehen zur Wahl.

Formfrage

Mandel, Coffin, Stiletto?
Diese Nagelformen
sind beliebt.



CHROME- UND SPIEGEL-FINISHES

THEMA: Futurismus, Hyper-Ästhetik, Sci-fi-Glam

FARBEN: Silber, Roségold, Blau-chrome oder „Oil-Slick“ (mehrfarbiger Schimmer)

FORMEN: Coffin oder Stiletto für maximalen Effekt, teils auch kurze Mandelform

EXTRAS: Metallische 3-D-Elemente wie Tropfen, Perlen oder Mini-Ketten

WER LIEBT DEN TREND? Alle, die „cool“ als Kompliment verstehen und gerne ihre Krallen zu zeigen

EINIGE BERÜHMTE FANS: Lena Meyer-Landrut, Palina Rojinski, Lizzo (trendende US-Rapperin)

CLEAN GIRL NAILS

THEMA: Minimalismus & natürliche Töne, inspiriert von der „No Make-up“-Ästhetik

FARBEN: Sheer Nude, Milchig-Weiß, zartes Rosé („Milky Nails“, „Glazed Donut Nails“)

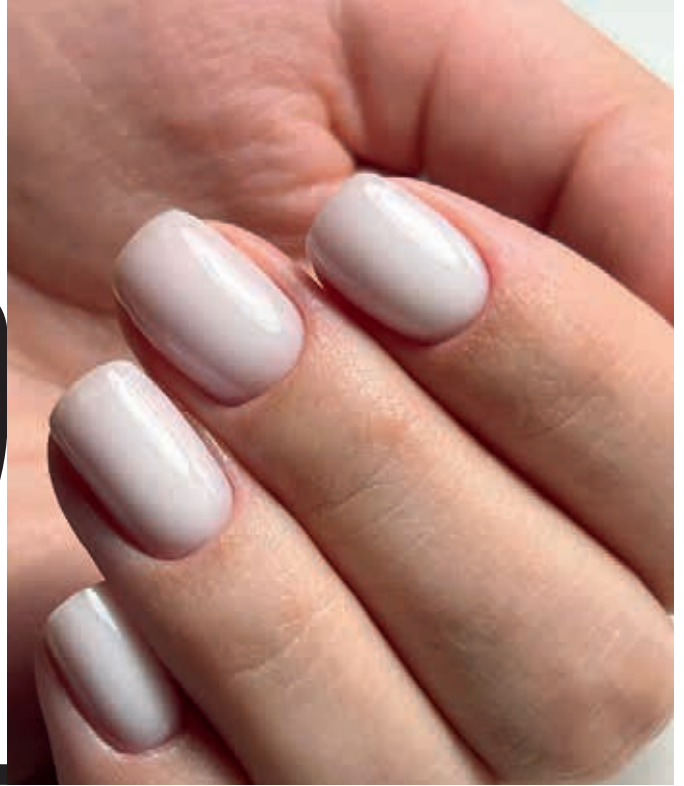
FORMEN: Mandelform oder Squoval

EXTRAS: Kaum bis keine Nail art – höchstens feiner Glanz durch Politur oder Überlack, optional mikroskopisch kleine Steinchen

WER LIEBT DEN TREND? Alle, für die Natürlichkeit und Eleganz kein Widerspruch, sondern ein Dreamteam sind

EINIGE BERÜHMTE FANS: Leni Klum, Jennifer Aniston, Selena Gomez

2



STATEMENT NAILS

THEMA: Mehr ist mehr! Statement Nails sind opulente Kunstwerke

FARBEN: Alles, von knallig bis transparent – der Nagel ist eher die Leinwand als der Star

FORMEN: Überlang oder Skulptural, teilweise asymmetrisch oder mit 3-D-Layering-Effekt

EXTRAS: Alles! Strasssteine, Kristalle, Mini-Charms, Gel-Strukturen

WER LIEBT DEN TREND? Influencerinnen und It-Girls, die als einzige Handarbeit Maniküre akzeptieren

EINIGE BERÜHMTE FANS: Bill Kaulitz, Gigi Hadid, Beyoncé

3



Fotos: istockphoto.com/marigc20, istockphoto.com/pederk, istockphoto.com/Wirestock



PFLEGEVERSICHERUNG

Die schönste Maniküre verfehlt ihr Ziel, wenn der Haut und den Nägeln Feuchtigkeit fehlt. Unser Tipp für eine tägliche Rundumpflege: Die schützende Anti-Aging Handcreme OPC hand impressions von REVIDERM neutralisiert freie Radikale mit dem Antioxidans OPC, schirmt Umweltbelastungen ab, beugt Altersflecken vor und hydratisiert mit hochwertigen Seidenproteinen.

ROAD TO BEAUTY

Ho-Ho-Hurra! Beauty darf im Winter gerne mehr sein als Routine. Diese Pflege-Highlights für gesunde und schöne Haut sind das perfekte Extra.

Luxus für die Haut in der Winterzeit? Mit den richtigen Pflege-Highlights gelingt das im Handumdrehen. Hochwirksame Seren, reichhaltige Cremes und innovative Sets schenken Feuchtigkeit, stärken die Hautbarriere und bringen müde Winterhaut zum Strahlen. Die perfekte Kombination aus Wirkung und Genuss macht die Anwendung zum täglichen Beauty-Moment. Fünf Ideen, die Haut zu verwöhnen – für sich und für alle, die uns am Herzen liegen.



24 Tage Haut-Luxus

Macht das Warten zum Fest:
Im Palace of Beauty Adventskalender
steckt hinter jedem Türchen eine
Pflegeampulle mit einem Impuls für
schöne Haut – von straffenden
Peptiden bis zu feuchtigkeitsspenden-
dem Hyaluron. Schöner kann Vorfreu-
de auf Weihnachten nicht sein.

Strahlende Auszeit

Das REVIDERM Glow Avenue Set mit
OPC glow mask und hyaluron hydro
balance HD Serum ist ein Luxus-
urlaub für strahlende Haut: Die
Maske macht müde Haut munter,
das Serum füllt die Wasserdepots
nachhaltig auf. Ein Genuss ganz
besonders bei Kälte und Stress.





Next-Level-Körperpflege

Das REVIDERM Set Bath & Body Boulevard macht Duschen zum Wellness-Event mit Nachklang: Der pflegende body shower foam reinigt und pflegt, verwöhnt mit einem zarten Duft und sorgt sofort für wohlige Entspannung. Danach die reichhaltige body nutri rich care auftragen – mit Omega-3-Fettsäuren, Peptiden und intensiven Moisturizern versorgt sie selbst dehydrierte Haut, stärkt die Konturen und lässt trockene Stellen wieder geschmeidig wirken.

BATH & BODY BOULEVARD

3





Edel & exklusiv

Das REVIDERM individual serum contour & lift ist Hautpflege auf höchstem Level: Das personalisierte, auf die individuellen Hautbedürfnisse abgestimmte Konzentrat verbindet eine federleichte Textur mit optimal wirkenden Powerstoffen.

Bling! mit Benefits

In der REVIDERM Kiss corner gibt's drei Mineral Lacquer Gloss Minis: Sandy Blush für zartes Pink, Misty Rosewood für elegantes Rosé, Innocent Love für sanftes Nude. Die seidige Textur spendet Pflege, verleiht geschmeidigen Glanz und rundet jeden Look perfekt ab.



LESEZEICHEN

Der neue Beauty-Code

Natürliche Schönheit muss man sich vor allem leisten können, sagt Ada Borkenhagen, Psychologin und Autorin des neuen Buchs „Bin ich schön genug?“



BUCHTIPP

„Bin ich schön genug?“ Ada Borkenhagen, 144 Seiten. Erschienen bei Schattauer, 24 Euro

Was finden wir heute schön und warum? Die Popularität und die Fortschritte der ästhetischen Medizin scheinen Schönheit ein Leben lang greifbar zu machen. Wer nicht schön ist, hat etwas versäumt, auch Altern ist zum Makel geworden. Was richtet der Optimierungswahn mit unserem Selbstbild an? Ada Borkenhagens neues Buch liefert unterhaltsam die wissenschaftlichen Fakten für eine Auseinandersetzung mit den Fragen: Wollen wir wirklich weiter unter diesem Druck leben? Wie können wir einen guten Umgang mit den immer neuen Angeboten der Schönheitsmedizin und Social Media finden – jenseits von Verbannung oder unkritischem Nacheifern?

Zwar kann der Körper heute mehr als jemals zuvor geformt werden, dennoch bedarf ein „designter Körper“ dauernder Anstrengung bzw. Optimierung. Denn ein Körperdesign, das zum Statussymbol taugt, kann auch heute nicht so einfach gekauft werden. Das Sich-in-Form-Bringen und vor allem das Sich-in-Form-Halten verlangen beständige Arbeit am und konstante Investitionen in den Körper. Dieser kontinuierliche Verbesserungsprozess erfordert Disziplin, Zeit und Wissen.

Um beispielsweise einen schlanken, aber nicht dünnen Körper über mehrere Lebensjahrzehnte zu erhalten, bedarf es eines spezifischen Wissens über Stoffwechselprozesse und Ernährungsweisen. Vor allem Mädchen und junge Frauen der Mittel- und Oberschicht werden in der Regel schon in jungen Jahren mit diesem Wissen und den entsprechenden Ernährungsgewohnheiten vertraut gemacht. So achtet die Mittelschichtsmutter eben penibel darauf, dass ihre Kinder viel Gemüse, wenig Zucker und Fastfood essen.

Aber auch den derzeit angesagten – das ganze Jahr über anhaltenden – leicht sonnengebräunten Teint erreicht man nicht, indem man in den Sommermonaten stundenlang in der Sonne brät. Davon bekommt man lediglich einen Sonnenbrand und Falten. Ein von der Sonne geküsster Glow bedarf kontinuierlich

”
Ein Körperdesign, das zum
Statussymbol taugt,
kann auch heute nicht so
einfach gekauft werden.

Ada Borkenhagen, Psychologin

der genau richtigen Dosis an UV-Strahlen und eben nicht einzelner XXL-Sonnenbäder. Und das Wissen um die richtige Dosis und die finanziellen und zeitlichen Ressourcen, sich im genau richtigen Maß dauerhaft optimieren zu können, machen den Unterschied, der einen Unterschied macht. An diesem Insiderwissen erkennt man das kultivierte Körperbewusstsein seiner Trägerin bzw. seines Trägers. Es sind diese Codes, mit denen sich die Mittel- und Oberschicht dezent, aber äußerst wirkungsvoll von der breiten Masse der Mallorca-Brathähnchen abgrenzt.

Einer dieser Insider-Körper-Codes ist auch das cleane natürliche Altern, das gerade in Deutschland großen Anklang findet. Anders als noch Anfang der Nullerjahre geht es der Mittelschichtsfrau nicht mehr darum, lediglich mit Naturkosmetik und gesunder Ernährung „natürlich schön“ zu altern, sondern heute ist die Selbstoptimierung mit minimal- und non-invasiven schönheitsmedizinischen Maßnahmen selbstverständlicher Bestandteil eines cleanen Lebensstils. Maßvoll und mit hochwertigen Produkten wird dieses Anti-Aging durchgeführt. Und so findet man in diesen Kreisen auch keine übermäßig aufgespritzten Schlauchbootlippen oder aufgepumpte Pausbacken bei eingefallener Kinnpartie, weil für die untere Gesichtsregion das Geld nicht mehr gereicht hat. Auch ein unnatürlich glattgebügeltes Plastikgesicht oder sein Gegenteil, das naturbelassene und daher tiefgefurchte Mops Gesicht, bekommt man hier nicht zu sehen.

Es gilt das „Less is more“, wobei das „Less“ nicht im Sinne eines Verzichts auf medizinästhetische Maßnahmen zu verstehen ist, sondern sich im Know-how um das richtige Maß und die Qualitätsunterschiede der verwendeten Produkte und der Behandelnden ausdrückt. Der Insider-Code einer beständigen Selbstoptimierung, gepaart mit einem cleanen Lebensstil, ermöglicht eine unauffällige, aber sehr wirkungsvolle Abgrenzung gegenüber der breiten Masse der Normalo-Nutzerinnen und -Nutzer. Weil ein solches Körperdesign über lange Zeit erworben werden muss, zeigt es untrüglich die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Klasse oder Schicht. Jugendlichkeit als Ideal bleibt dabei als Statusindikator erhalten, allerdings um eine mentale Dimension erweitert und mit einem Natürlichkeitschein versehen: Ein solches optimiertes, aber perfekt auf die eigenen Gesichtszüge abgestimmtes Aussehen lässt sich schlecht vortäuschen und auch nicht schnell erwerben, sondern muss kontinuierlich erarbeitet werden und wird gerade dadurch authentisch. Durch den Herstellungsprozess erhält die „individuell-authentische körperliche Erscheinung“ einen Exklusivitätswert, der ein Statusgefälle etabliert zwischen denen, die es haben, und denen, die es nicht haben.

Dieser maskierte Statuskonsum ist gut im deutschen Fernsehen zu beobachten. Dort findet man unter den Moderatorinnen und Schauspielerinnen kaum eine Frau mehr, die 50 Jahre alt ist und auch wie 50 aussieht, es sei denn, sie spielt die Haushälterin. ■



ZUR PERSON — PROF. DR. ADA BORKENHAGEN

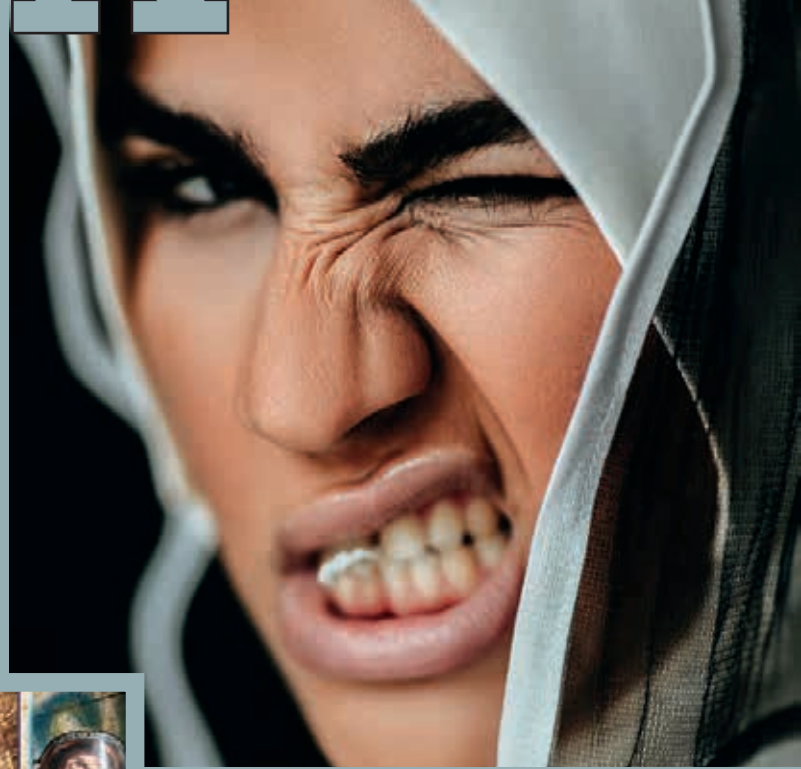
Professor Dr. Ada Borkenhagen ist niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin, Professorin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg und Autorin zahlreicher Bücher und Fachpublikationen. Ihr Spezialgebiet sind körperoptimierende Verfahren und Störungen von Identität und Persönlichkeit. Ada Borkenhagen lebt in Berlin.

relax

Wer richtig tief entspannen will, darf es ruhig auch einmal krachen lassen – wir leben nur einmal!

MEHR RAUM FÜR WUT

Wer hätte gedacht, dass Zertrümmern das neue Yoga wird? Immer mehr Menschen entdecken eine explosive Art der Entspannung: Rage Rooms. In diesen „Wuträumen“ darf man nach Herzenslust allem Frust freien Lauf lassen, indem man schreiend Dinge zerschmettert. Der Trend boomt weltweit – vielleicht eine Antwort auf unsere perfekt inszenierte Social-Media-Welt? Rage Rooms gibt es in ganz Deutschland, Adressen findet man in Sekunden via Google-Suche.



Safety first: Im Rage Room lässt man sich gehen, ohne dass etwas ins Auge geht.



Bezahlbarer Tipp:
Armreif **ca. 18 Euro**,
bijou-brigitte.com

Kunst am Körper

Sie pendeln zwischen Handwerk, Kunst und Natur: Amorphe, skulpturale Schmuckstücke sind Ausdruck einer neuen Luxusauffassung. Weder laut noch glatt oder standardisiert, aber präsent, lebendig und künstlerisch. Haben wollen!



AUF EIN WORT

Dopamin-Menü

Die Vorspeise könnte der Lieblingssong oder ein Spritzer vom neuen Parfüm sein, der Hauptgang kreative Arbeit oder ein liebevolles Dinner, die Nachspeise ein Self-care-Moment: Auf Dopamin-Menüs listet man Dinge auf, die einem persönlich guttun.



Erfunden wurden sie zwar für Margaritas, aber aus ihnen schmeckt fast jeder Drink: Mexikanische Konfetti-Gläser erobern die Welt.

FRÜHER WAR NICHT MEHR KONFETTI

Mundgeblasene Gläser, Zweier-set **ca. 30 Euro**, oliverbonas.com

STARKER AUFTRITT

Power-Dressing boomt. Unverzichtbarer Joker: klassische Anzüge, neu interpretiert – für sehr lässigen, sehr selbstbewussten Chic.

Retro-Anzug mit Wollanteil, **ca. 220 Euro**, johnlewis.com



Zurück auf Los

Ursprünglich wurden Weihnachtssterne nur als Schnittblume verwendet. Jetzt besinnen sich Floristen auf diese Tradition – und wir machen gerne mit.



NACHGEFRAGT



Mal ganz praktisch: Benutzt jetzt noch jemand Sonnenschutz? Allerdings, sagt die begeisterte Golferin Claudia Bachmair-Vogl.

„Ich bin sofort an der frischen Luft, wenn es möglich ist. Wenn das Wetter es erlaubt, bin ich auf dem Golfplatz, am liebsten auf Turnieren. Ich liebe die Spannung! Die Saison geht leider zu Ende, aber so lange kein Schnee liegt, spiele ich. Wenn der Winter dann richtig in Fahrt kommt, gehe ich Skifahren, und es gibt ja auch hoch Golfreisen in den Süden.

Dass meine Haut rund ums Jahr Licht- und jetzt auch Kälteschutz benötigt, steht für mich außer Frage. Das Vergnügen, an der frischen Luft aktiv zu sein, lasse ich mir deswegen aber nicht nehmen. Es braucht nur ein wenig Konsequenz, um vor jedem Abschlag an die Haut zu denken. Das kann man schaffen. Bei uns im Club halten es alle ähnlich. Viel geredet wird nicht über Hautschutz, aber er wird viel benutzt – jeden Tag, das ganze Jahr.“

Einfach ich

To-do-Listen, Push-up-Texte
und Stress jeder Art haben
hier nichts verloren: sechs
Adressen, an denen man mit
Masterplan entspannt.





WELLBEING À LA CARTE

Das Sporthotel Wagrain lockt mit Top-Lage, üppigem All-inclusive-Paket sowie der Möglichkeit, Personal Training und sportmedizinische Analysen zu buchen.

Aufladen, auspowern, abtauchen

Mitten im Salzburger Land liegt das „Sporthotel Wagrain“ – ein Ziel für alle, für die Bewegung zur Erholung gehört. Das Vier-Sterne-Superior-Haus verbindet ein High-end-Sportmenü mit extra viel Wohlfühlkomfort. Mehrere Pools (darunter ein Infinity-Pool auf der Panorama-Dachterrasse), eine weitläufige Saunawelt, Fitnessstudio mit professioneller Beratung, mehrmals wöchentlich geführte Wanderungen und Möglichkeiten für Tennis, Biking und Ski treffen auf Zimmer und Suiten im modernen Chalet-Stil, viel Blick auf die Berge, Massagen, Yoga-Kurse und Beauty-Anwendungen. Ein Highlight: die Möglichkeit, ein REVIDERM Treatment zu genießen! Wenn man als Familie kommt: Kinderkino, Indoor-Spielhalle, Bauernhof-Besuche sowie Angebote von Soccergolf bis Volleyball für Teenies geben Großen Gelegenheit, einmal an sich selbst zu denken, während die Kids Riesenspaß haben.

Sporthotel Wagrain

Hofmark 9, A-5602 Wagrain

Tel. +43 (0)6413 73 33, sporthotel.at

Preis p. P. im DZ inkl. Halbpension ab ca. 165 Euro



Pausenparadies

Einst ein Ort, der von buddhistischen Mönchen verehrt wurde, jetzt eine exklusive Rückzugsoase: Das „Kamalaya“, ein 2005 gegründetes und seither unfassbare 75 Mal ausgezeichnetes Health-Resort, liegt nur 45 Autominuten vom Flughafen Koh Samui entfernt in einer üppigen Tropenlandschaft direkt am Meer. Elegante, großzügige Zimmer, weitläufige Suiten, Behandlungs-Villen im traditionellen Thai-Stil, dazu ein märchenhafter Park mit Pools, Gym und Restaurants – das reicht eigentlich schon, um den Alltag hinter sich lassen. Doch das Behandlungsportfolio, das hochmoderne westliche und traditionelle östliche Medizin vereint, toppt alles: Es gibt holistische Programme für Entgiftung, besseren Schlaf, Fitness und emotionales Gleichgewicht, Gewichtsmanagement und Longevity, spezielle Angebote für alle Lebensphasen einer Frau und seit Kurzem sogar ein „Cognitive House“, in dem mit ausgeklügelter Hightech das Organ Gehirn umsorgt wird. Kurzum: Wer in den Genuss kommt, hier Gast zu sein, hat viel zu erleben.

Kamalaya Koh Samui

102/9 Moo 3, Laem Set Road, Na-Muang, Koh Samui, Surat Thani, 84140 Thailand

Tel. +66 774 298 00, kamalaya.com

DZ ab 150 Euro inkl. Frühstück, Balance-Paket/8 Tage ca. 4.000 Euro

Traumhafte Aussichten

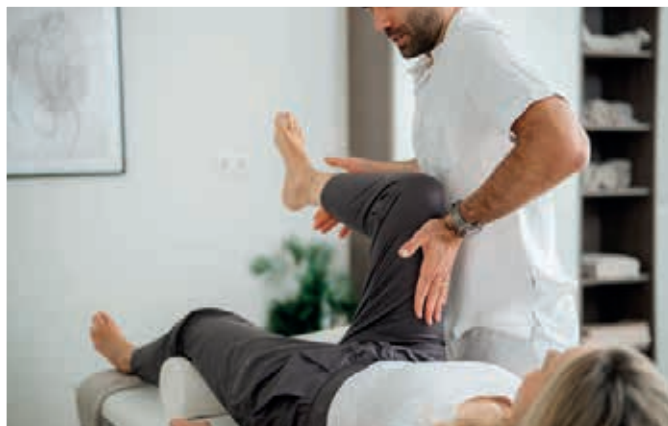
Hier finden alle mit hartnäckigen Schlafproblemen professionelle Hilfe: Im „Bleib Berg“ erlebt man zehn Tage (und zehn Nächte), wie der Schlafmediziner und Neurologe Dr. Bruno Pramsohler – wissenschaftlicher Leiter der Schlafmedizin – mit einem individuell abgestimmten Programm aus Schlafcoaching, Therapien und einem Ernährungsplan jedem Schlafräuber auf die Spur kommt. Bei der Diagnostik zählen physische und psychische Aspekte, auf dem Programm stehen zum Beispiel Anamnese, Blutlabor, EKG, mobiles Schlaflabor im Zimmer und optional Pupillografie zur Messung der Tagesschläfrigkeit. Doch gesunder Schlaf ist nur eine medizinische Expertise im „Bleib Berg“. Beispiele für weitere Optionen: F.X.-Mayr-Kuren, Programme für Stressmanagement, Flow-Wochen – und dazu viele zwei- oder dreitägige Kennlernpakete.

BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat

Thermenweg 28, A-9530 Bad Bleiberg

Tel. +43 (0)4244 22 05, bleib-berg.com

Preis p. P. im DZ zehntägige Schlafkur inkl. Untersuchungen ab 2.545 Euro





Einmal volltanken, bitte

In der „Wellnessresidenz Alpenrose“ tankt man Kraft. Beim Blick auf den Achensee, beim Genuss der weltoffenen Feinschmeckerküche in urigen Tiroler Stuben, auf kostenlos nutzbaren Mountain- und E-Bikes – und ganz besonders bei den „Alpine Medical Care“-Programmen. Es werden Chakra-Yoga-, Balance- und Schmerztrainings-Workshops angeboten, mehrmals jährlich leitet der renommierte Spezialist David Batra Ayurveda-Spezialwochen. 8.500 Quadratmeter Wasser- und Spawelten mit allem Drum und Dran – hier gibt's auch REVIDERM Anwendungen – und das lichtdurchflutete Fit&Fun-House mit hilfsbereiter Crew runden das Kraftpaket ab. Eltern, aufgemerkt: Der Kinder- und Jugendclub ist jeden Tag geöffnet.

Wellnessresidenz Alpenrose

Mühltalweg 10, A-6212 Maurach/Achensee

Tel. +43 (0)5243 529 30, alpenrose.at

Ü/VP inkl. Sport- und Wellnessangebot ab 261 Euro p. P.

Im Wesentlichen exklusiv

Marcello Murzilli gründete eine Modefirma, segelte mit einem alten Schiff um die Welt, erfand Mexikos erstes Öko-Resort – und verliebte sich dann in eine Einsiedelei in Umbriens Bergen. Aus einer frühmittelalterlichen Ruine wurde eine Oase für Alleinreisende, in der klösterliche Ruhe den Ton angibt. Alte Mauern, Steingewölbe, Mönchszellen nachempfundene Einzelzimmer – ohne WLAN, Telefon oder TV, dafür aber mit historischer Fußbodenheizung und antikem Schreibtisch mit Blick auf den Naturpark. Im Refektorium werden vegetarische Menüs schweigend bei Kerzenlicht eingenommen, Spa und Yogaraum sind in Räumen, die vor Urzeiten in den Felsen gehauen wurden, abends schaut man in offene Kamine statt aufs TV. Wahrer Luxus, sagt Marcello, ist die Liebe für das Wesentliche. Der Mann scheint davon viel zu verstehen.

Eremito

Località Tarina 2, I-05010 Parrano

Tel. +39 (0)763 89 10 10, eremito.com

EZ/Vollpension pro Tag 290 Euro





Fotos: FMTG



Jugendstil, neu definiert

Marienbad: UNESCO-Weltkulturerbe, zahlreiche Parks, prächtige Architektur, zahlreiche Heilquellen. In einem der prächtigen Jugendstilbauten ist hochmoderne Longevity-Medizin eingezogen: Das „Falkensteiner SpaResort Marienbad“ bietet im Health & Longevity-Center modernste Diagnostik-Methoden wie Lungenfunktionsmessung, Blut- und Stoffwechselanalysen. Risikofaktoren werden identifiziert, erreichbare Ziele definiert und mit viel Bewegung, durchdachter Ernährung sowie Mental- und Stressmanagement-Coaching erobert. Doch auch ohne Treatment-Termin gibt's viel zu genießen. Das prachtvolle Jugendstil-Gebäude verbindet historischen Charme mit modernem Luxus. Die großzügige Acquapura Spa-Welt lädt zum Entspannen ein – mit Thermalbädern, Saunalandschaften, innovativen Anwendungen und dem einzigen beheizten Außenpool der Stadt.

Falkensteiner Spa Resort Marienbad

Ruská 123, CZE-35301 Marienbad

Tel. +42 (0)3549 293 99, falkensteiner.com/spa-resort-marienbad

Ü/F im DZ ab 233 Euro, Ü/HP Longevity Diagnostic Paket inkl. Messungen ab 440 Euro

Für Dates mit sich selbst

ALLTAGSTROTT HAT HIER KEINE CHANCE: SECHS ORTE, AN DENEN MAN SICH NEU ERLEBEN KANN.

INTEGRATIVER LUXUS 2024 neu eröffnet, setzt das Tiroler „Mount Med Resort“ mit seinem innovativen, top-modernen **Medical Spa** und der „Mylife Changer“-Methode neue Maßstäbe in Age Reversing. EZ ab ca. 220 Euro, mountmedresort.com

GUT HOLZ Zirbenholz entspannt – wegen seiner besonderen ätherischen Öle. Wie sich's im **Zirbenholz-Bett** schläft, kann man in diversen Häusern testen. Ab 120 Euro/Nacht, zirbenhotel.de

EINE WELT NUR FÜR SICH Die rund 40 „Raus“-Hütten stehen als **Solitäre** auf Farmen, Höfen und Weiden. Perfekt für kleine, unkomplizierte Fluchten aus dem Großstadtturbel. Ab ca. 130 Euro/Nacht, raus.life/de

GANZHEITLICH FASTEN In Schloss Platten in der Mecklenburgischen Seenplatte trifft **moderne Diagnostik** auf Buchinger-Heilfasten, kognitive Programme, Kneipp-Anwendungen und Digital Detox. Drei-Tage Paket ab ca. 430 Euro, reset-hotel.de

LICHT AUS Bereit für eine Reise ins tiefste Innere? In **Dunkelretreats** machen die Augen Pause, während die Seele zu spirituellen Abenteuern aufbricht. Therapeutische Begleitung und Fastenoptionen gibt's ab 190 Euro/Nacht, z. B. unter saskiajohn.de

SCHLAFSCHULE 20 Kilometer nördlich von Kopenhagen hilft Schlafcoach Lisa Klint in **zweitägigen Retreats**, sich gegen Nervosität und Ruhelosigkeit zu wappnen. Ca. 400 Euro, skodsborg.dk

Brain food

Draußen wird's dunkel,
drinnen wird's bunt. care
macht Appetit auf Events,
bei denen das Wetter
keine Rolle spielt.



Ausstellung

Wie es auf dem Laufsteg aussieht, wissen wir alle. Aber was passiert backstage? Wenn die **„CATWALK“-Ausstellung** hält, was sie verspricht, lässt sie einen die Atmosphäre hinter den Kulissen erleben und das Mysterium Mode aus einem ganz neuen Blickwinkel erleben. Man kann zurückblicken bis ins Jahr 1900, echte Haute Couture bestaunen und ganz, ganz viel Front-row-Luft schnuppern.

18.10.2025 bis 15.2.2026, Vitra Design Museum, Weil am Rhein, Tickets 12 Euro, design-museum.de

Messe

Auf dem **BAZAAR BERLIN** werden Kunst, Schmuck, Mode, Accessoires und Delikatessen aus der ganzen Welt verkauft, vieles Fair-Trade und bio. 2024 waren 58 Länder dabei. Shoppen wie auf einer Weltreise, sagen Besucher, die da waren, und auch: in etwa so anstrengend wie eine Weltreise. Wer gute Nerven hat, kann hier das Weihnachtsshop-ping an einem Tag erledigen.

5. bis 9.11.2025, 10 bis 19 Uhr, Messegelände Berlin, Tageskarte 10 Euro, bazaar-berlin.de

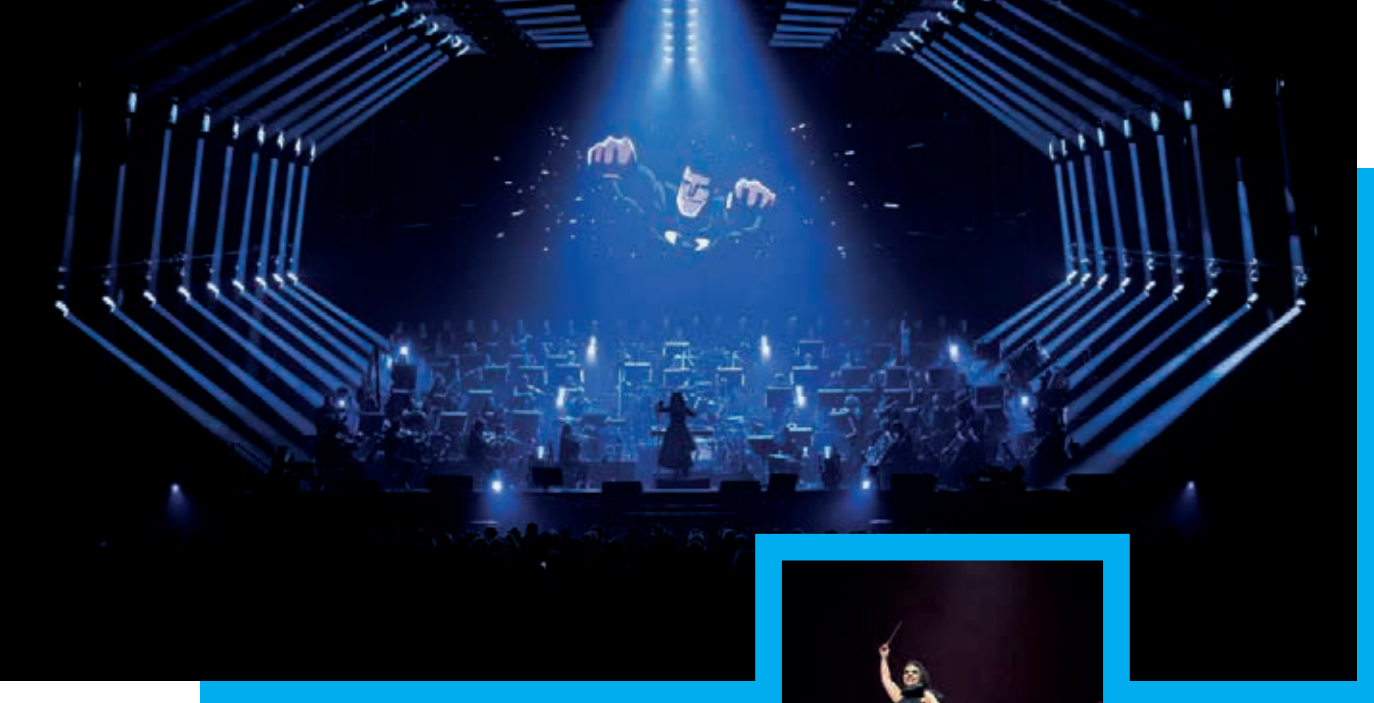


Kinder & Eltern

Der **CIRQUE DU SOLEIL** ist eine Institution. Die neuste Show heißt „Ovo“, Portugiesisch für Ei, und verspricht einen Trip in eine verrückte, knallbunte, zauberhafte und mystische Insektenwelt. Mal sehen, ob Artistik, Musik und Kostüme, die wie aus einem Traum gefallen sind, einen wieder gleichzeitig staunen und lächeln lassen.

Ab 26.11.2025, Mehr! Theater am Großmarkt Hamburg, Tickets ab ca. 45 €, cirquedusoleil.com





Konzert

NIGHT OF THE PROMS heißt: Klassik und Party, Show und Sound, Louboutins und Chucks, „Rule, Britannia!“ und Flaggenmeer. Die einmalige Mischung aus Konzertsaal und Festivalfeeling ist quer durch alle Jahrgänge so erfolgreich, dass das Spektakel die Royal Albert Hall verlässt und zur Tournee auch durch Deutschland aufbricht. Dieses Jahr soll man erleben können, wie Alice Cooper und Joss Stone sich mit Symphonieorchester anhören.

Night of the Proms, 21. bis 23. 11. 2025, Olympiahalle München, notp.com/de



Kunst-Festival

Die größte Kunstmesse Norddeutschlands kommt wieder: Auf der **AFFORDABLE ART FAIR** zeigen 85 Galerien aus 15 Ländern Kunst für alle. Die Atmosphäre ist entspannt, die Kunst mit Preisen ab 100 Euro (zumindest teils) auch bei normalen Einkommen bezahlbar. Einfach nur hingehen und schauen lohnt sich aber auch.

13. bis 16. 11. 2025, Messe Hamburg, Tickets ab 16 Euro, affordableartfair.de

Ausstellung

Germaine Krull, 1897 geboren, nannte sich selbst „**CHIEN FOU**“ – verrückter Hund. Sie gilt als Begründerin der modernen Fotografie Frankreichs, arbeitete aber auch als Hotelmanagerin, Kriegsberichterstatterin und Autorin. Die neue Ausstellung fokussiert auf ihr publizistisches Schaffen und ihre Fotografie in den 1950er-Jahren.

28. 11. 2025 bis 15. 3. 2026, Museum Folkwang Essen, Ticket 14 Euro, museum-folkwang.de



Old school: traditionelle
Schlafdecke aus ungefärbter,
naturbelassener Schurwolle.
„Lodoria“, ca. 400 Euro,
steiner1888.com

Dressed to chill

Weil sich's mit gutem Equipment ein-
fach besser entspannt: care ist auf
Trüffelsuche gegangen.



Federleichtes Hauskleid:
Kimono von Rockett St.
George, ca. 153 Euro,
gesehen bei zalando.de



Riecht nach Sommer
in Schweden: Raum-
duft „Sundried Linen“,
ab ca. 5 Euro,
hm.com



Alpaka meets Merino:
Wärmflasche in Woll-
fleece, ca. 59 Euro,
steiner1888.com



Power-up für strapazierte Haut:
stärkendes & beruhigendes
Wirkstoffkonzentrat. ECM
repair concentrate HD, in
Ihrem REVIDERM Institut

In der Tradition klassischer Pomander: Duftobjekt für Stimmung ohne Flamme oder Strom, **ca. 50 Euro**, maison-berger.de



Rauchfrei cozy: Der elektrische Diffuser Pomelis verbreitet sanftes Licht und einen feinen Duftnebel, **ca. 79 Euro**, maison-berger.de

Supertreibstoff für die nächtliche Kollagenproduktion: COLLAGEN boosting ampoule, in Ihrem **REVIDERM Institut**



Unterstützt perfekt die Erneuerung der Hautzellen, stärkt und strafft: peptide line lifting mask, in Ihrem **REVIDERM Institut**



Ladyliker Look aus hautschmeichelnder Viskose: Pyjama „Floral Engravings“, **ca. 96 Euro**, fableengland.com



Für alle, die gerne von schönem Design träumen: postmoderner Nachttisch, **ca. 53 Euro**, george.com



Therapeutische Last:
Viele schlafen besser
unter einer Gewichtsdecke.
„Brentfords“, **ca. 25 Euro**,
onlinehomeshop.com



Yeehaw, cowgirl!!
Fransen-Pyjama aus
Viskose, **ca. 250 Euro**,
eu.the-sleeper.com



Goldig! Handbemalete
Vase mit Pinienzapfen-
Dekor. „La Pigna“,
ca. 130 Euro, hoff-shop.de



Immer freundlich:
Samtkissen samt
Smiley, **ca. 37 Euro**,
oliverbonas.com



Schön, wenn einem die
eigenen Füße zulächeln,
oder? Meik Mangni,
ca. 24 Euro, gesehen auf
amazon.de

BETTGEFLÜSTER

Nachthemd oder – nüschte? Das tragen
die Deutschen in der Nacht

35 % Schlafanzug

26 % T-Shirt & Slip
15 % nichts
10 % Nachthemd
9 % nur Unterwäsche

Quelle: Civey-Umfrage für t-online, 2023/2024

Seide für Astrologie-Fans:
Schlafmasken mit
Sternzeichen-Design,
ca. 77 Euro, slipsilkpillowcase.eu



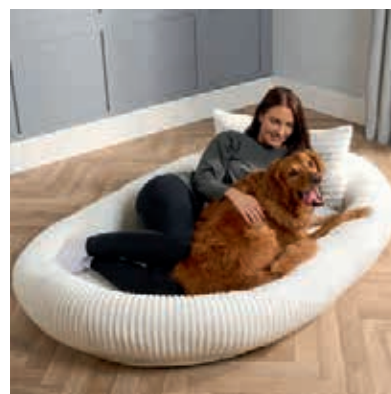
Falsch, aber goldrichtig:
Bettwäsche aus flauschigem
„Faux fur“, ca. 32 Euro,
onlinehomeshop.com



Grünes Licht für die
Entspannung: Kissen
mit Kunstpelzseite und
LED-Beleuchtung,
ca. 33 Euro, hoff-shop.de



Platz fürs ganze Rudel: XXL-
Hundebett, waschbar und
flauschig, ca. 112 Euro,
onlinehomeshop.com

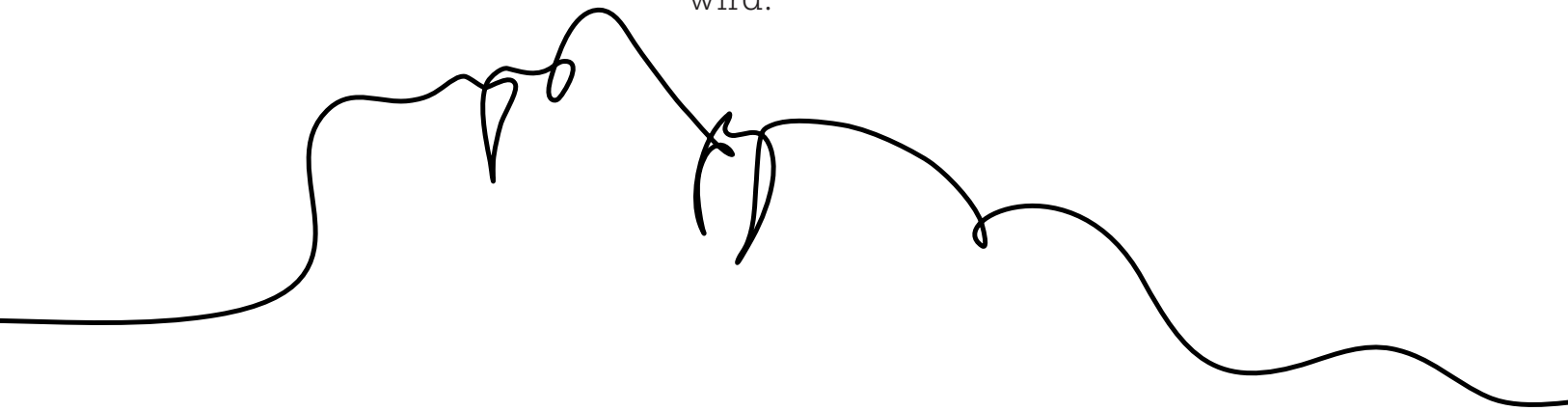


Echt schön, echt warm:
Hausmantel aus Samt.
Von Usha, ca. 120 Euro,
gesehen auf zalando.de



DR. HANDY

Coaching-Apps, die gegen Stress und Schlafprobleme helfen wollen, können tatsächlich so gut wirken wie eine Face-to-face-Therapie. Worauf es ankommt, was angeboten wird.



Fachmedizinische Termine sind Mangelware. Rekordhalter bei den Wartezeiten sind die Dermatologie – und die Psychotherapie. Wer eine Gesprächstherapie in Erwägung zieht, braucht viel Geduld und noch mehr Durchhaltevermögen. Selbst auf einen Termin für ein Erstgespräch, in dem ja nur geschaut wird, ob eine Therapie überhaupt angefangen werden kann, muss man monatelang warten. 142 Tage, um genau zu sein – sagt die Bundeskammer der Psychotherapeuten.

Kl sei Dank, muss niemand diese Wartezeit allein verbringen, denn die digitalen Technologien eröffnen neue Wege. Man mietet eine App für monatliche Kosten ab rund 5 Euro – manchmal übernimmt die Krankenkasse die Gebühren –, wählt das zentrale Thema – „besser schlafen“ etwa, „weniger Stress“ oder „Konzentration“ – und lässt einen Algorithmus als Coach durchstarten. Kleine tägliche Übungen, die mit sanfter Stimme vorgetragen werden, folgen. Es gibt Einschlafmeditationen, kurze Übungen für den Alltag, Programme und Kurse, „White Noise“ (Naturgeräusche wie Regen, Blätterrauschen, Brandung), Chatgruppen, Tagebuchfunktionen und manchmal auch Geschichten zum Einschlafen.

Was harmlos klingt, kann viel bewirken. Ein Beispiel: Internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie hat sich in mehreren Metaanalysen als ähnlich wirksam wie konventionelle kognitive Verhaltenstherapie gezeigt, heißt es in der aktuellen Ausgabe

der Fachzeitschrift „Der Nervenarzt“. Aber wie immer gilt: Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten.

Fachverbände kritisieren einzelne Apps wegen fehlender Krisenintervention, die User im Notfall ins Nichts fallen lassen, zu geringer Personalisierung, ohne die nach dem Gießkannenprinzip Standardtipps gegeben werden, der Gefahr von emotionaler Abhängigkeit oder zusätzlichem Selbstoptimierungsdruck, der die Probleme nur verschlimmert. Hinzu kommt mangelnde Vorsicht beim Datenschutz. BetterHelp etwa, eine App, die Online-Gespräche mit psychologischen Fachleuten vermittelt, wurde 2023 in den USA wegen unerlaubter Weitergabe sensibler Gesundheitsdaten an Werbeplattformen verurteilt.

Was hilft im Fall der Fälle wirklich? Ein sehr pragmatischer Weg ist die Wahl von Apps, die sich das Prädikat DiGA verdient haben. Was heißt das? Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn eine App vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte geprüft, für sinnvoll befunden und mit dem Prädikat „digitale Gesundheitsanwendung“, kurz DiGA, ausgezeichnet wurde. Alternativ hilft Schwarmintelligenz: Beliebtheit, Dauer des bereits erfolgreichen Einsatzes und Bewertungen vermitteln eine Idee davon, ob die jeweilige App hält, was sie verspricht.

Wer's ausprobieren will: rechts eine Übersicht erfolgreicher Apps gegen Stress und Schlafprobleme. ■



CALM

Themen: Schlaf, Stress

Inhalte: Meditation

Facts: Einsteiger-App, sehr beliebt im Wellness-Bereich, monatlich ca. 5 Euro, kein DiGA-Status



INSIGHTTIMER

Thema: Schlaf **Inhalte:** Einschlaf-Meditationen **Facts:** monatlich ab ca. 4 Euro, kein DiGA-Status



SLUMBER

Thema: Schlaf **Inhalte:** Schlafgeschichten und Klänge, **Facts:** kostenlose Basisversion verfügbar, kein DiGA-Status



HEADSPACE

Themen: Breites Spektrum (Schlaf, Stress, Arbeit, Kinder)

Inhalte: Meditation, Schlaf, Achtsamkeit

Facts: Global führend, international anerkannt, auch in D seit Langem erfolgreich. Monatlich ab ca. 5 Euro, kein DiGA-Status



ELONA THERAPY

Thema: Depression **Inhalte:** individuelle Therapiepläne und psychoedukative Inhalte

Facts: kostenfrei bei Rezept, mit DiGA-Status

THERAPIE AUS DER JACKENTASCHE: APPS FÜR STRESSIGE ZEITEN



HELLOBETTER

Themen: Stress, Schlafprobleme, Depression

Inhalte: Verhaltenstherapie

Facts: bewährte deutsche App, Wirksamkeit durch Studien belegt, kostenfrei bei Rezept, mit DiGA-Status

SOMNIO

Thema: Schlaf **Inhalte:** Verhaltenstherapie **Facts:** in D erfolgreichste Schlaf-App, kostenfrei bei Rezept, mit DiGA-Status



MINDDOC

Themen: psychologisches Self-Monitoring **Inhalte:** Online-Therapie **Facts:** deutsche App mit klinischem Ansatz, hatte den DiGA-Status, verzichtet jetzt darauf wg. zu vieler Regularien, ab ca. 6 Euro, kein DiGA-Status

Ansichtssache

Spätestens ab dem Black Friday heißt es wieder „Shop til your drop“. REVIDERM Nachhaltigkeitsmanager Philipp und Digital Brand Managerin Sophia haben ganz eigene Wege, um diesem Konsumdruck zu entgehen.



Vorweihnachtssopping: Stairway to Heaven oder Highway to Hell?



PHILIPP BAISCH, 35



SOPHIA STOCK, 32

Zeit mit Familie und Freunden ist das wertvollste Geschenk – und dafür braucht es keinen materialistischen Konsum und ganz bestimmt auch keine Müllberge aus glitzerndem Papier.

Ein Konsumstopp beim No-Spend-Month steigert meine Vorfreude auf Weihnachten – und das, obwohl es die Marketingabteilungen ja schaffen, aus jedem Anlass ein Konsumfest zu machen: Muttertag, Vatertag, Valentinstag, Ostern, Black Friday.

Die Vorweihnachtszeit ist daher ein guter Moment für mich, um Konsum zu hinterfragen. Ein enormer gesellschaftlicher Druck, immer mehr zu schenken, trifft auf ständige Verlockung durch Werbung und unzählige Angebote. Nichts gegen Konsum an sich – er ist wichtig für unsere Wirtschaft. An Weihnachten freue ich mich auf Familie und Freunde, und auch ich verschenke Dinge, wenn ich weiß, dass sie wirklich Freude bereiten. Aber ich wünsche mir mehr Bewusstsein und weniger Materialismus. Ein No-Spend-Month, in dem nur wirklich Nötiges besorgt wird, schafft die Grundlage und ist eine gute Challenge mit sich selbst. Das hilft, bewusster zu schenken und nebenher Stress zu vermeiden. Auf den Geldbeutel wirkt es direkt, in Sachen Nachhaltigkeit ebenfalls – allein schon wegen des Geschenkpapiers. Massenweise hochveredeltes Papier, produziert für einen einzigen Moment, und dann sofort ab in den Müll. Ist die gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden nicht das wertvollste Geschenk? Ich finde: ja. Und dafür braucht es keinen materialistischen Konsum und ganz bestimmt auch keine Müllberge aus glitzerndem Papier.

Verschenken kann man auch Zeit und Erlebnisse.

In der Vorweihnachtszeit habe ich schon genug sozialen Druck: Einladungen, Feiern, Geschenke organisieren. Zusätzliche Regeln würden mich nur noch mehr belasten.

Ich verstehe, woher der No-spend-month-Gedanke kommt – ab dem Black Friday wird man ja nur so bombardiert mit Angeboten. Für mich ist das aber nichts. Ich kaufe gerne bewusst. Wenn ich Lust auf ein neues Outfit für die Weihnachtsfeier habe und etwas Passendes finde, dann nehme ich es mit. Am meisten Freude macht mir das Schenken: Vorletztes Jahr hatte ich ein „Schuh-Thema“ für die ganze Familie, und mein Opa bekommt seit fünf Jahren den gleichen Merino-Pullover in einer neuen Farbe. Er liebt ihn und zieht ihn extra an, wenn er weiß, dass er mich sieht. Solche Momente sind für mich mehr wert als der Verzicht.

In der Vorweihnachtszeit habe ich ohnehin schon genug sozialen Druck: Einladungen, Feiern, Geschenke organisieren. Zusätzliche Regeln würden mich nur noch mehr belasten. Ich bin ein Bauchmensch und möchte mir keinen Stress durch Vorgaben machen, sondern die Zeit so gestalten, dass sie sich für mich richtig anfühlt. Bewusster Konsum heißt für mich: früh eine Geschenkliste machen, kleine DIY-Ideen wie Kerzen oder Badekugeln einplanen und persönliche Geschenke auswählen. So überwiegt die Freude beim Vorbereiten. Auch im Alltag achte ich darauf, nur zu kaufen, was ich wirklich brauche – gerne auch Secondhand. Alte Dinge verkaufe ich regelmäßig auf Flohmärkten, das fühlt sich gut an. Und klar, manchmal gehe ich trotzdem auf Shoppingtour. Aber seit ich mehr mit meinem Hund an der Isar bin als in der Innenstadt verbringe, passiert das nur noch selten.



Sleep. Glow. Repeat.

Pflege für die Nacht. Power für den Morgen. Glow den ganzen Tag.

try me

beauty sleep cream

Intensive Nachtpflege gegen Falten und Müdigkeitsanzeichen der Haut

- Reichhaltige Anti-Aging Nachtcreme zur Synchronisation des zirkadianen Hautzyklus
- Für feuchtigkeitsarme, trockene bis sehr trockene Haut
- Für alle Hautethnien
- Innovativer dualer Wirkmechanismus – wirkt über die Haut und Riechzellen

 Lassen Sie uns an Ihren REVIDERM Momenten teilhaben.
@revidermofficial
#skinlovesreviderm

 Halten Sie sich auf dem Laufenden zu REVIDERM Trends, Gewinnspielen und Events.
facebook.de/REVIDERM

Ihr Kosmetikinstitut: viel mehr als nur Beauty und Wellness!

Hautexpertise, dermokosmetische Beratung und immer wieder auch ein bisschen Life-Coaching: Kosmetikerinnen bieten heute ein anspruchsvolles Leistungspaket rund um Hautgesundheit und Wohlbefinden.

Die fundierte Ausbildung ist nur die Grundlage: Echte Hautverstherinnen sind stets auf dem aktuellen Kenntnisstand medizinisch-dermatologischer Themen. Wetten, dass auch Ihr Kosmetikinstitut viel mehr draufhat, als Sie vermuten? Basics wie Maniküre, Pediküre oder eine Tiefenreinigung fürs Gesicht können alle. Aber fragen Sie doch einmal nach weiteren Möglichkeiten in Ihrem Institut. Lassen Sie sich überraschen – Ihre Haut, Ihre Ausstrahlung und Ihr Selbstbewusstsein werden sich bedanken!

An der REVIDERM academy geben Top-Hautverstherinnen ihr Fachwissen jährlich an rund 5.000 REVIDERM Kosmetikerinnen weiter. Das Seminarspektrum reicht von klassischen Pflege Themen wie Purity und Anti-Aging über gezielte Behandlungen bei Problemhaut bis hin zur Anwendung innovativer Skintechnology. Nutzen Sie diese geballte Hautexpertise! Mit einer fundierten Anamnese und einem individuellen Treatment-Fahrplan kann Ihnen Ihre Kosmetikerin zu einem nachhaltig gesünderen Hautbild verhelfen.

Aktuell im Fokus:

skin protection mask: Detox-Maske für Hautschutz und Frische!

Unsere Haut ist täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt: Feinstaub, Abgase, freie Radikale und Stress hinterlassen ihre Spuren und führen zu Hautalterung, Müdigkeit und fahlem Teint. Mit der skin protection mask von REVIDERM gibt es jetzt eine hochwirksame Lösung, die Schutz und Regeneration vereint – ideal für alle, die ihre Haut im hektischen Alltag gezielt stärken möchten.

Die exklusive Anti-Pollution-Formel aus tiefenreinigendem Moringa- und einem Pilzextrakt blockt Schadstoffe und wirkt wie ein Schutzschild gegen freie Radikale. Gleichzeitig werden Zell-



und DNA-Schäden reduziert, die für eine beschleunigte Hautalterung verantwortlich sind. So wird die Haut nicht nur geschützt, sondern auch nachhaltig entlastet.

Ein weiterer Wirkstoffstar ist die Hyaluronsäure: Sie sorgt mit ihrer aufpolsternden Wirkung für intensive Hydration, glättet Linien und kleine Fältchen sichtbar und verleiht der Haut ein pralles, frisches Aussehen. Schon nach der ersten Anwendung wirkt die Haut geklärt, vitaler und strahlt jugendliche Energie aus.

Legen auch Sie Ihre Hautgesundheit in professionelle Hände. Für nachhaltig mehr Attraktivität, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein!



”

Der Kern der
Schönheit liegt
für uns im
Verständnis
der Haut.

Jetzt
Beratungs-
termin
vereinbaren

haut ver steher



*Auf die menschliche Neugier ist
Verlass – was ein echtes Glück
ist, denn wenn viele forschen,
wird viel Gutes entdeckt.*



ONEflow Starterset:
ca. 85 Euro,
menstrufLOW.de

Regeländerung

Die Berlinerin Polina Sergeeva hat mit einem Start-up-Expertenteam ein Gerät entwickelt, das Regelschmerzen ohne Chemie um ca. 50 Prozent senken soll. ONEflow, so der Name ihres Tools, wirkt über Transkutane Elektrische Nervenstimulation, kurz TENS, eine Methode, die in der Physiotherapie etabliert ist. Die elektrischen Impulse unterbrechen Schmerzsignale, bevor sie das Gehirn erreichen, und regen die Produktion von Endorphinen an.



LESETIPP

**„Gesundheit gibt es nicht beim
Arzt!“, Dr. Christoph Specht**

Ab 22.10.2025, 240 Seiten,
22 Euro

Der Arzt und Medizinjournalist Christoph Specht stellt in seinem neuen Buch eine klare Diagnose: „Gesundheit beginnt bei Ihnen – oder gar nicht.“ Das Buch räumt mit gängigen Gesundheitsmythen auf, zeigt, was wirklich gesund macht – und motiviert zu einem Lifestyle für ein gesundes, langes Leben. Eine unbequeme, aber trotzdem wohltuende Lektüre.



Akupunktur statt Botox?

Nach einer aktuellen Studie aus dem Iran soll regelmäßige Akupunktur Zornesfalten um bis zu 72 Prozent lindern.

Für die Studie wurden 72 Probandinnen zweimal wöchentlich behandelt. Der Effekt war noch Monate nach dem Test sichtbar.



Dr. Stefan Duve, Dermatologe und Gründer des Münchner Haut- und Laserzentrums an der Oper, nutzt Hyaluronsäure seit Jahrzehnten.

ALLES RECHTENS

§ Die deutsche Regierung kündigt strengere Kontrollen in der Schönheitsbranche an. Im Fokus stehen wegen einer Häufung von Geldwäsche, Schwarzarbeit und ausbeuterischen Verhältnissen Barbershops und Nagelstudios. Doch auch Kosmetikinstitute sind betroffen: Für sie sollen Regeln wie in der Baubranche gelten. Zum Beispiel müssen alle Mitarbeitenden stets ihren Personalausweis mit sich führen.

DREI FRAGEN AN ...

Berichte über Hyaluronsäure-Unfälle boomen. Was ist dran, haben wir den Dermatologen Dr. Stefan Duve gefragt.

Haben wir die Risiken von Unterspritzungen unterschätzt?
Nein. Die bestehenden Risiken sind nach rund 25 Jahren Einsatz der Filler gut dokumentiert und bekannt. Fraglich ist, ob sie in allen Aufklärungsgesprächen thematisiert werden.

Aber jetzt werden sogar Fälle von Erblindung bekannt.

Seit Einsatz der Filler sind weltweit um die 150 Fälle dokumentiert. Das muss man ernst nehmen, aber bei Millionen durchgeführten Injektionen auch relativieren.

Was sagen Sie zu Hashtags wie #Ducklips oder #Pillowface?

Verzerrte Gesichtszüge oder seltsame Lippenformen kann man der Hyaluronsäure nicht anlasten. So etwas entsteht nicht durch Materialfehler, sondern durch Mängel bei der Sorgfalt bzw. dem Können des Behandlers.

KLARER KOPF TROTZ VIEL TRUBEL?
Eine neue, von KI generierte Duftkerzenserie verspricht uns das.



„Sentimentals Mind“, fünf Varianten, ca. 30 Euro, engels-kerzen.de

KEINE SPRACHBARRIERE

In nahezu allen Sprachen bezieht sich „berühren“ auf die Haut und auf die Gefühle. Ein Zufall ist das nicht.



Foto: istockphoto.com/Anton Vierlein

In unseren Händen

Die Wissenschaft
entdeckt immer
neue Benefits
von Hautkontakt.
Wer berührt wird,
profitiert – und
wer berührt, geht
auch nicht leer aus.

Einander einfach so umarmen, streicheln? Außerhalb des engsten Kreises eher ungewöhnlich. Man reicht sich bestenfalls die Hand, wenn man sich denn überhaupt noch physisch trifft und nicht, wie immer selbstverständlicher, digital kommuniziert. Körperkontakt ohne Intimität ist heute rar – bis auf wenige Ausnahmen.

Eine davon ist der Alltag im Kosmetikstudio. Denn egal, wie modern die Behandlung ist, ob also, wie in Ihrem REVIDERM Institut, Ultraschall, Radiofrequenz, mikrofeine Nadeln oder sechsmal gesiebte Mikrodermabrasions-Kristalle zum Einsatz kommen: Immer wird auch berührt. Wenn die Hände der Kosmetikerin übers Gesicht streichen, ein Serum einarbeiten oder ein Peeling abnehmen, passieren viele Dinge. Erst einmal treten natürlich die ausgewählten kosmetischen Inhaltsstoffe ihren Dienst an. Darüber hinaus belebt die mechanische Stimulation von Ober- und Unterhaut die lokale Mikrozirkulation, Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hautzellen intensivieren sich, der Lymphfluss wird aktiviert.

Und dann ist da noch dieses wohlige Gefühl von Entspannung und Geborgenheit, das uns umhüllt wie eine warme Wolke. Wir genießen es, die moderne Berührungsforschung – ja, so etwas gibt es – nimmt es unter die Lupe. Wie sehen die sensorischen Prozesse aus, die hinter diesem Wohlbefinden stecken? Wie weit reicht die physiologische und psychische Wirkung? ►



Eine Gruppe von Sinneszellen gibt der jungen Forschungsdisziplin besonderen Auftrieb: sogenannte CT-Fasern, die manchmal auch als Streichelnerven bezeichnet werden. Diese erst Ende des letzten Jahrtausends entdeckten Zellen unterscheiden sich in mancherlei Hinsicht von den meisten anderen sensorischen Nervenfasern.

Das Gros unserer taktilen Nerven neigt zu Eile und Detailversessenheit – es flutet unsere Großhirnrinde permanent mit ultrapräzisen Infos. Menschen können mit den Fingerkuppen Höhenunterschiede von nur zehn Nanometern ertasten, das ist in etwa der Durchmesser eines großen Moleküls. Und wenn eine Mücke auf unserem Fuß landet, funken die Nerven mit rund 300 Stundenkilometer Geschwindigkeit „zehn Milligramm punktueller Druck am linken Knöchel“ ans Gehirn, das sofort übersetzt: Insekt. Zuschlagen.

Entspannung hat's nicht eilig

Die CT-Fasern gehen es gelassener an. Ihr Ziel ist nicht die Großhirnrinde, sondern das limbische System – also der Ort, an dem unser Gehirn Emotionen erzeugt und verarbeitet. Sie versenden auch keine präzisen Eilmeldungen, sondern wecken peu à peu ein umfassendes, angenehmes Gefühl.

Solche wohligen Momente wirken länger, als man denken könnte. Sie haben eine Fülle physiologischer Folgen, wie viele klinische Studien bereits eindrucksvoll belegen. Das Fachmagazin Nature berichtet just von einer niederländischen Meta-Analyse, die Daten aus 137 klinischen Studien zu therapeutischer Berührung ausgewertet hat.

Anhand der Messdaten von rund 13.000 Personen konnten die Amsterdamer Neurowissenschaftler ein klares Resümee ziehen: Berührung senkt Cortisolwerte, lindert Schmerzen und Angst, hilft bei Depressionen und lässt Neugeborene schneller zu Kraft kommen.

Nur, was lässt sich aus solchen klinisch nachgewiesenen Effekten für das eigene Leben verallgemeinern? Ob man sich wohlfühlt oder nicht, hängt von so vielen Faktoren ab, dass der faktische Beitrag der CT-Fasern schwer zu definieren ist. Den Forschenden geht es nicht anders. Dass etwas passiert, steht fest, aber die genauen Zusammenhänge kennt niemand. „Der Bereich

der zwischenmenschlichen Berührungsforschung ist aktuell ein Flickenteppich“, bestätigt Ilona Croy, Professorin für Klinische Psychologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

In diesem Jahr fiel der Startschuss für ein Projekt unter ihrer Leitung, das die Lage ändern soll. „Touchnet“ soll bis 2030 ein umfassendes interdisziplinäres Netzwerk zur zwischenmenschlichen Berührungsforschung ins Leben rufen. Welche Arten von

UNTRENNBAR

Wieso unsere Haut und unsere Nerven als Einheit verstanden werden müssen

Der erste Entwicklungsschritt eines Embryos ist die Entstehung dreier Keimblätter, aus denen sich der gesamte Körper bildet. Eins davon, das Ektoderm, ist der Grundstein für Haut, Gehirn und Nerven. Die tiefe Verknüpfung hat weitreichende Folgen: „Epidermis und Nervensystem bleiben lebenslang eine funktionelle Einheit“, betont Dr. Sabine Gütt, Kosmetologin und REVIDERM Expertin.

IN KONTAKT GEHEN

Berührung macht etwas mit uns:
Das Vertrauen ineinander steigt,
der Stresspegel sinkt.

”

Immer mehr Kontakte verlagern sich ins Virtuelle. Das bleibt nicht ohne Folgen.

Prof. Dr. Ilona Croy, Berührungsforscherin

Berührungen treten im Alltag auf, in welchen Kontexten, wie wirken sie auf Stress, Stimmung und soziale Bindung? Welche Verfahren eignen sich am besten, um die Hirnaktivität besser kennenzulernen? Wie groß ist die gesellschaftliche Relevanz, zum Beispiel in der Pflege? Welche klinischen Anwendungen sind denkbar?

Dieser Boom der Berührungsforschung kommt zur richtigen Zeit. „Immer mehr Kontakte verlagern sich ins Virtuelle. Das bleibt nicht ohne Folgen“, sagt Ilona Croy. „Der unpersönlichere Umgang führt zu einer Reduktion von Vertrauen und einer Erhöhung von Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen“, so die Professorin für Klinische Psychologie. Touchnet macht Hoffnung, gezielter auf die Folgen des großen Berührungsdefizits reagieren zu können.

Die C-Touch-Formel

Einiges hat die Berührungsforschung über die CT-Fasern schon in Erfahrung gebracht. Wir wissen, dass sie bei der Geburt bereits funktionieren – deshalb beruhigt Streicheln Neugeborene. Auch steht fest, wie man CT-Fasern am besten anspricht. Zu wirksamem „C-Touch“ gehört ein gleichmäßiger, sanfter Druck, langsame Bewegungen (wenige Zentimeter pro Sekunde) und ein körperwarmer Temperaturbereich. Optimal arbeiten sie bei Berührungen mit 30–32 Grad Celsius. Streichelnde Hände, die kälter als 25 Grad Celsius sind, verringern ihre Aktivierung. Und man muss wissen, dass CT-Fasern vor allem auf be-

haarter Haut zu finden sind – also eher auf der Wange als auf der Stirn, eher auf dem Unterarm als in der Hand. Zudem muss das Setting stimmen, was sich am Einfluss wahrgenommener Gerüche gut nachweisen lässt. In einer schon länger abgeschlossenen Studie hat Ilona Croy belegt, dass auch „C-Touch“ nach allen Regeln der Kunst wenig bewirkt, wenn ein unangenehmer Geruch wahrgenommen wird.

Geben und nehmen

Doch zurück ins Kosmetikinstitut. Aus der Berührungsforschung kommt noch eine Studie, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen. An der Uni Oxford hat man untersucht, was Berührung mit dem Menschen macht, der sie gibt. Eine Gruppe gab eine einstündige Massage, die andere Gruppe ging alltäglichen Handlungen nach. Das Ergebnis: Wer massiert, empfindet anschließend signifikant weniger Angstgefühle. Andere Untersuchungen legen nahe, dass taktiler Arbeit Achtsamkeit und Körperbewusstsein fördert, Stress abbaut und einen Einfluss auf das eigene parasympathische Nervensystem hat.

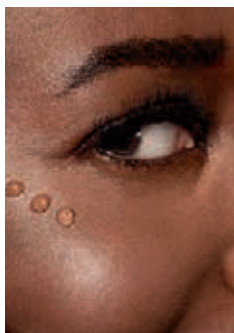
Im REVIDERM Institut wird das Organ Haut mit größter Sorgfalt und den neuesten dermokosmetischen Methoden verwöhnt. Doch neben aller Hightech-Pflege bleibt eines entscheidend: Die schlichte Berührung hat eine bemerkenswert tiefe Wirkung – für beide Seiten. Wie schön, dass wir sie im Kosmetikinstitut noch ganz analog genießen können. ■



ZUR PERSON — PROF. DR. ILONA CROY

Ilona Croy hat Psychologie studiert, u. a. in Dresden, Göteborg und Linköping. Sie leitet heute an der Friedrich-Schiller-Universität Jena die Abteilung Klinische Psychologie.

Ende 2024 erhielt sie das EU-Forschungsstipendium „ERC Consolidator Grant“ für das Projekt Touchnet, das die Auswirkungen von interpersonalem Kontakt und Berührung im Alltag auf Stress, soziale Interaktion und neuronale Prozesse untersucht.



Schnell mal einen Lidstrich tätowieren lassen oder sogar die Augenfarbe tunen — gute Idee? Ein aktueller augenärztlicher Appell sieht das anders.

Schöne Augen wollen wir alle haben. Kein Wunder also, dass sich ästhetische Maßnahmen und Produkte für unsere Sehsterne gut verkaufen lassen: Grob geschätzt werden jährlich knapp 30 Milliarden Dollar mit Kosmetikprodukten, Botox, Fillern und Permanent-Make-up (PMU) umgesetzt. Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft e. V. (DOG), also die augenärztliche Vereinigung Deutsch-

lands, hält den Boom in Teilen aber für mehr als gefährlich, wie sie in einer aktuellen Stellungnahme betont.

In der Dermatologie werden vor allem allergische Reaktionen thematisiert, etwa auf Kleber, der bei Wimpernverlängerungen benutzt wird – wir haben in der letzten Ausgabe der care darüber berichtet. Die Augenfachleute kritisieren vor allem Maßnahmen, bei denen dauerhaft Pigmente ins Spiel kommen. Das beginnt mit Permanent-Make-up, also Tätowierungen in der Augenregion: „Sie können zu schwerwiegenden Nebenwirkungen führen, dessen muss man sich bewusst sein“, warnt die Augenärztin und Professorin Dr. Elisabeth Messmer von der Augenklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Dabei geht es noch extremer. Möglich sind auch Augapfel-Tattoos, bei denen die gesamte weiße Bindehaut farbig tätowiert wird. „Nach dieser Form des Tattoos wurden Verletzungen beschrieben, die zum Augenverlust führten“, so Messmer. Das Problem alarmiert international – inzwischen warnt auch der weltweit größte augenärztliche Verband, die American Academy of Ophthalmology, vor dem Verfahren.

Egal, um was es geht: Entscheidende Qualitäts- und Sicherheitsfaktoren sind immer auch die Kenntnisse derjenigen, die einen Eingriff durchführen. Die DOG-Expertin betont, dass keine Berufsausbildung zur Kosmetikerin erforderlich ist, um sich im Bereich Permanent Make-up selbstständig zu machen. „Schulungen umfassen oft nur wenige Tage, anschließend erhalten die Absolventen ein Zertifikat, das die Qualifikation offiziell bestätigt“, berichtet die Augenexpertin.

care Fazit: Lieber schön und sicher

Egal, um welches Augentreatment es geht: Ihre REVIDERM Kosmetikerin, da können Sie sich sicher sein, hat durch eine umfassende, Jahre andauernde Ausbildung garantiert mehr Überblick. Bei ihr lässt sich – zum Glück – der nachvollziehbare Wunsch nach schönen Augen auf sicheren Wegen erfüllen.

Ist die zarte Haut rund ums Auge optimal gepflegt, werden auch die Augen selbst schöner strahlen – und Lidschatten, der als Komplementärfarbe die Irisfarbe hervorhebt, verstärkt den Effekt. Bei den hochwertigen, die Augen respektierenden Pflege- und Make-up-Produkten sowie wie den durchdachten Behandlungen von REVIDERM gibt es nichts zu befürchten. Und wenn es einmal extra bunt zugehen soll, bleiben farbige Einmal-Kontaktlinsen. ■

Potenziell toxischer Cocktail

Allergische Reaktionen, Ekzeme und langwierige Entzündungen sind nicht ihre einzige Sorge. „Auch Infektionen mit Staphylokokken, Streptokokken, Hepatitis und HIV sind beschrieben, vor allem bei unhygienischem Arbeiten.“ Doch selbst bei mustergültiger Arbeit – wenn also Farben von seriösen Herstellern mit Einmal-Nadeln injiziert werden – bleibt ein Restrisiko, denn die Pigmente an sich sind den Fachleuten ein Dorn im Auge. Das Problem sind Bestandteile wie Antimon, Cadmium, Eisen, Chrom, Cobalt, Nickel und Arsen. „Es handelt sich bei Tattoo-Tinten um potenziell äußerst toxische Substanzen“, stellt Professorin Messmer fest.

Noch deutlicher warnen die Fachleute vor kosmetischen Prozeduren, die direkt an der Binde- und Hornhaut stattfinden, also im Auge. Nummer Eins wäre die sogenannte I-Brite-Prozedur, die eine komplette Weißfärbung bei chronisch geröteter Bindehaut verspricht: „I-Brite kann schwerste Komplikationen wie Geschwüre der Horn- und Bindehaut, Ausdünnen der Lederhaut oder eine Schädigung der Augenmuskeln mit Doppeltsehen auslösen.“

Unbegrenzte Unmöglichkeiten

Tiefrotes Licht gibt die DOG all denen, die auf die Idee kommen, die Iris-Farbe dauerhaft zu verändern. Möglich wäre das, und zwar mit der sogenannten Keratopigmentierung: Für sie wird mit dem Laser die Hornhaut aufgeschnitten, um ringförmig Farbpigmente einbringen zu können. Die Liste der funktionellen und anatomischen Probleme, die danach auftreten können, ist lang. Sie reicht von störender Lichtempfindlichkeit über reduzierte Kontrastwahrnehmung bis hin zum Verlust von wichtigen Zellen der Hornhaut, trockenen Augen und anderen behandlungsbedürftigen Erkrankungen. Darüber hinaus, warnen die Fachleute, wurden auch Probleme mit der Farbpigmentierung beklagt.



ZUR PERSON –

PROF. DR. ELISABETH MESSMER

Ärztin ist sie seit 1990, Augenärztin seit 1997. Elisabeth Messmer ist nach viel Forschungstätigkeit (u. a. in Harvard), langer Praxis als Augenärztin, Mitgliedschaft in vielen Fachverbänden wie der DOG und zahlreichen Publikationen international als Expertin und Gutachterin gefragt. Sie arbeitet als Oberärztin an der Universitäts-Augenklinik München.



Haut verstehen

REVIDERM hat, was Janika Dirkers öliger Haut gut tut – zum Beispiel das oleosa control serum.

ALLE WEGE FÜHREN ZU REVIDERM

Früher ein Teenager mit großen Hautsorgen, heute eine begeisterte REVIDERM Fachfrau: Area Sales Managerin Janika Dirker erzählt ihre Geschichte, die unter die Haut geht.



Auf unserem Instagram-Kanal **@revidermofficial** gibt es das gesamte Interview als Film – hier der Link.



Bei mir stimmt es gleich in dreifacher Hinsicht: Alle Wege führen zu REVIDERM. Der erste Kontakt kam in meiner Jugend. Ich hatte große Hautprobleme, die erst durch REVIDERM Behandlungen und Produkte gelöst werden konnten.

Nach einer Ausbildung zur Kosmetikerin wurde ich 2023 dann selbst zum REVIDERM Profi, und meine Funktion als Area Sales Managerin bringt heute mit sich, dass ich täglich auf dem Weg in REVIDERM Institute bin. Durch meine Ausbildung zur Kosmetikerin bringe ich sehr wertvolle Erfahrungen mit in den Vertrieb.

Hier die Geschichte, wie es dazu kam.

Kein klarer Fall

Die Jahre, in denen ich als Teenager mit Hautproblemen zu kämpfen hatte, werden für mich immer eine prägende Zeit bleiben. Man weiß noch gar nicht, wer man wirklich ist, und dann diese Haut ... Das prägt einen, das beschäftigt einen, man fühlt sich völlig hilflos und fragt sich: Bleibt das mein Leben lang so?

Zuerst habe ich versucht, alles abzudecken. Es gab diese Mousse-Makeups, die habe ich stark aufgetragen. Sah im Endeffekt noch schlimmer aus als ohne. Dann habe ich andere Wege eingeschlagen. Ich sagte mir: Hey, ich geh zu Ärzten. Half leider nicht so wirklich. Klar, vielleicht werden am Anfang erst mal Symptome bekämpft, aber nach Absetzen mancher Medikamente wurde alles nur noch schlimmer.

Das große Zweifeln

Meine Familie und meine Freunde haben mich natürlich ganz stark unterstützt. Sie haben mir immer wieder gesagt, nur weil Du Dinge im Gesicht hast, bist Du nicht weniger wert. Das war sehr wichtig für mich, aber wirklich glauben konnte ich es nicht immer.

Gamechanger

Das erste Mal wirklich verstanden gefühlt habe ich mich schließlich bei einer REVIDERM Kosmetikerin. Hier habe ich mit einer Mikrodermabrasionskur angefangen, die bei meinem Hauttyp sehr gut geholfen hat. Endlich konnte der Talg abfließen, ohne dass Entzündungen entstehen.

Die Mikrodermabrasion war für mich der Gamechanger. Durch sie konnte mein REVIDERM Heimpflege-System seine volle Wirkung entfalten. Ohne sie hätte ich die neuen Produkte gar nicht auftragen müssen – sie wären gar nicht dahin gekommen, wo sie hinkommen sollen. Ich nahm die Produkte aus der REVIDERM oleosa control Serie. Zum Beispiel das oleosa Serum, das dafür sorgt, dass nicht mehr so viel Talg produziert wird. Und außerdem das Enzympeeling-Duo.

Im Gleichgewicht

Der absolute Gamechanger in meiner jetzigen Hautpflege ist REVIDERM pro microbiome oily skin, ein Zusatz zur Tagespflege, der das Mikroklima öligiger Haut wieder in Balance bringt, die Talgproduktion normalisiert und dem Entstehen neuer Unreinheiten vorgebeugt.

”

Dass ich mich in meiner Haut endlich wohlfühlen kann, hat ganz, ganz viel verändert in meinem Leben.

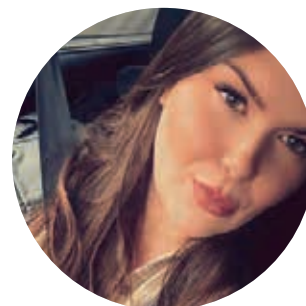
Janika Dirker, REVIDERM Area Sales Managerin

Heute denke ich: Das ist meine Haut. Es ist einfach so, bei meinem Hauttyp fühlen sich schlechte Bakterien wohl. Und das muss ich ausgleichen. Deshalb ist pro microbiome oily skin mein Must-have. Vielleicht benutze ich es mein Leben lang.

Neue Zeiten

Dass ich mich in meiner Haut endlich wohlfühlen kann, hat ganz, ganz viel verändert in meinem Leben. Das Selbstbewusstsein kam wieder, hat dafür gesorgt, dass ich extrovertierter wurde, dass ich auf die Menschen zugegangen bin.

Mein Rat an Menschen, die auch mit Hautproblemen kämpfen: Vergesst nie, dass Ihr nicht alleine seid. Es gibt genug Betroffene, die dasselbe fühlen. Nur weil Ihr ein paar Unreinheiten im Gesicht habt, seid Ihr nicht weniger wert. Gebt nicht auf, verliert nicht den Mut. Je mehr Ihr von innen heraus strahlt, desto weniger wichtig sind Unreinheiten. ■



ZUR PERSON — JANIKA DIRKER

Janika hat in ihrem Wohnort Osnabrück eine Ausbildung zur staatlich anerkannten Kosmetikerin absolviert. 2020 folgte der Abschluss als Kosmetikmeisterin. Seit 2023 ist Janika im Team REVIDERM: Sie betreut als Area Sales Managerin das Gebiet Niedersachsen. Bei den Kunden hilft ihr ihre eigene Praxiserfahrung aus der Kabine, auf dem Weg dorthin ihre Leidenschaft für PS: Die Außendienstlerin fährt nicht nur beruflich gerne Auto, sondern gibt am Wochenende ganz privat Vollgas auf der Rennstrecke.

BELLEvue

Eine tolle Neueröffnung, viele Events und noch mehr Lebensfreude: So schön war der Sommer bei REVIDERM.



Traumstart

Im August feierte Kristina Barz (M.) mit ihrem Team die Neueröffnung ihres Berliner Studios „It's up to you Cosmetics“.



Der neueste Farbfilm

Wie wird der neue REVIDERM Look „Midnight Muse“ geschminkt? Unser Make-up Experte Derek Grillo zeigt's beim Dreh mit Model Svetlana.

Gut vernetzt

Sophia Stock (l.), Senior Digital Brand Manager, und Jacqueline Panholzer (r.), Social Media Marketing Managerin, unterwegs zur Digital Marketing Expo & Conference.





Happy Birthday

Das wunderbare Magazin myself feiert im September 20. Geburtstag. REVIDERM wird würdig vertreten von Lena Auzinger (l.) und Jacqueline Panholzer (r.).

Das Glück der Erde
Im August war REVIDERM als Sponsor des S-Springens auf dem Reitturnier in Thann – mit Preisen für die Sieger, Hautanalysen für Gäste und einem sehr, sehr beliebten Glücksrad.



Genuss trifft Glam

Beim StarMom Event im Yachtclub Starnberg gab's ganz viel Gutes für Mamas – darunter REVIDERM skincare-inspired Make-up mit Eventteam Alina Stürzer, Laura Bartenschlager und Alina Kretschmer (v.l.n.r.).



Marija Grgic (l.), Team Lead Außendienst, und Dr. Sabine Gütt (r.), unsere Kosmetologie-Expertin.

Echtes Highlight
In der Toskana lernt es sich am besten: Das REVIDERM Team feiert beim Meeting im schönen Süden die Schönheit – und lernt gemeinsam dazu.



*Grüße von der
Toskana Summer School*

Ungeschminkt

Wenn Sie deutsche Filme oder Serien wie „Tatort“ mögen, sind Sie mit ihrer Arbeit gut vertraut: Die Maskenbildnerin Nicole Masztalerz hatte schon in über 100 Produktionen die Hand am Pinsel – und am Star. Hier verrät sie ihren Blick auf Schönheit jenseits von Kino und TV.

Was denkst Du, wenn Du 20 Jahre alte Bilder von Dir siehst?

Oh, da hatte ich aber noch Babyspeck! In dem Alter hab' ich mir gewünscht, reifer auszusehen, damit mich die älteren Schauspieler am Set kompetent genug finden.

Was ist das eine Beauty-Produkt, auf das Du nie verzichten würdest?

Abschminköl. Und Sonnenschutz – ich liebe den Stick von REVIDERM ;-)

Und welches Produkt würdest Du nie benutzen?

Billigkosmetik mit fragwürdigen Inhaltsstoffen, etwa Made in China.

Welches Schönheitsmerkmal verdient Deiner Meinung nach mehr Aufmerksamkeit?

Unsere innere Schönheit natürlich. Nichts ist attraktiver als ein Mensch, der von innen strahlt.

Wo sammelst Du Beauty-Inspo: auf IG, Pinterest, offline ...?

Früher immer in Modezeitschriften, Heute vorwiegend bei Instagram und im realen Leben.

Was magst Du in Bezug auf Beauty an Dir besonders gerne?

Meinen Job! Hier kann ich mich in jeder erdenklichen Form austoben und komme mit so vielen tollen Brands in Berührung – wie auch mit REVIDERM.



ZUR PERSON – NICOLE MASZTALERZ

Egal ob's darum geht, dass Axel Prahl alias Kommissar Thiel noch ein wenig verschlafener aussehen soll oder ob eine Braut einfach wunderschön sein will: Nicole kann helfen. Die Maskenbildnerin, Make-up Artistin und Hairstylin beherrscht von historischen Masken über HD- und Airbrush-Techniken bis hin zu Special Effects („SFX“) alles, was man braucht, um ein Gesicht zu verändern – auch dramatisch, wenn's die Regie verlangt. Sie ist seit 2006 im Business, die Liste ihrer Kunden umfasst TV, Kino, Werbung und Fotografen. Nicole ist 44 Jahre alt, sie lebt in Hamburg.

Gibt es eine Beauty-Maßnahme, die Du oft planst, aber selten schaffst?

Ich würde gerne täglich trockenbürsten, schaffe es aber nicht täglich.

Wird Beauty im Allgemeinen eher über- oder eher unterschätzt?

Im Allgemeinen kann ich das nicht sagen. Die einen überschätzen, die anderen unterschätzen Beauty ... Eine gepflegte Haut jedenfalls erkennt man, und wenn jemand zu wenig tut, sieht man es meist auch.

Welcher Beauty-Trend nervt Dich so richtig?

Ohne viele Worte: Fake Lashes.

Verrätst Du Deine liebste Behandlung?

Ich liebe Mesotherapie, auch wenn's etwas weh tut. Bringt wirklich etwas. Und Lash Lift, am liebsten bei mir in Hamburg bei Julia im Chi Chi Club.

Wo auf einer Skala von 100 % Lust bis 100 % Last steht für Dich ganz persönlich Schönheitspflege?

Natürlich bei 100 Prozent Lust!



Viele Grüße,
Eure Nicole

”

Viele Wege führen zu
einer perfekten Haut.
Aber keiner davon
an REVIDERM vorbei.



Dominik Bauermeister
Vorstand REVIDERM AG

Wir sagen Danke für Ihr Vertrauen

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

DERMOKOSMETIK
VERTRÄGLICH &
WIRKSAM
MADE IN GERMANY

