

insstyle

NATÜRLICH
SCHÖNE
HAUT!

**DER PFLEGE-TRICK, DER
SIE STRAHLEN LÄSST**

**24 H
ACCESSOIRES**
SCHUHE & TASCHEN,
DIE RUND UM DIE
UHR PASSEN

**SIENNA
MILLER**
Warum sie
allen Grund
hat, so zu
lächeln

JAHRES-
HOROSKOP

Was sich für
Sie 2019
ändern wird

MODEVORSATZ:
**GARDEROBE
KOMPLETTIEREN**
6 (GÜNSTIGE!) TRICKS

**5 MINUTEN
FRISUREN**
DIE GELINGEN
IMMER!

DIE **28** SCHÖNSTEN
KLEIDER

FÜR JEDEN STIL:
VON CASUAL BIS GLAM



JANUAR 2019 €4,00

ÖSTERREICH € 4,30 SCHWEIZ Sfr 7,20 BENELUX € 4,40 FRANKREICH € 5,40 ITALIEN € 5,40 SPANIEN € 5,40 PORTUGAL € 5,40 SLOWENIEN € 5,40 SLOWAKEI € 5,40 GRIECHENLAND € 5,60 FINNLAND € 6,80 DÄNEMARK dkkr 45



FALTEN

Retinol & Retinsäure

In Sachen Anti-Age zählt Retinol zu den Top-Playern. Es pusht die Bildung von Kollagen und hemmt gleichzeitig Enzyme, die es abbauen. Die Hauttextur wird fester, Falten werden gemildert. „Retinoide gibt es in verschiedenen chemischen Umwandlungen, die unterschiedlich stark wirken“, so Dr. Liebich. Reine Retinsäure (Tretinoin) ist verschreibungspflichtig: „Hier ist beim Einsatz Vorsicht geboten, weil sich die Haut stark schuppen kann. Ein- bis zweimal die Woche genügt“, rät Dr. Liebich. Für frei verkäufliche Produkte gilt: „Bei empfindlicher Haut nur jeden zweiten Tag auftragen, bei unempfindlicher auch täglich.“ Und: abends anwenden, um die nächtliche Regeneration zu unterstützen. Tagsüber ist UV-Schutz Pflicht, weil Retinol die Haut lichtempfindlich macht.

- 1 DR. MII Nachtcreme „Night“, ca. 169 €
- 2 ELIZABETH ARDEN „Retinol Ceramide Capsules“, 60 St. ca. 85 €
- 3 PIXI „Retinol Tonic“, ca. 24 €



TROCKENE HAUT

Hyaluronsäure

Die Wunderwaffe gegen die Dürre im Gesicht bindet Wasser wie ein Schwamm – bis zu sechs Liter pro Gramm Eigengewicht! Als ein natürlicher Bestandteil der Haut sorgt der Mehrfachzucker damit für Spannkraft und Volumen, also den prallen Look, den sich alle wünschen. Weil der Anteil an Hyaluronsäure mit dem Alter abnimmt, wird die Haut mit der Zeit trockener und schlaffer. Abhilfe kommt von außen: „Produkte mit nieder- und hochmolekularer Hyaluronsäure sind ideal“, rät Dr. Liebich. Erstere dringt in die Haut ein und regt dort die Produktion der hauteigenen Hyaluronsäure an. Die hochmolekulare Variante bleibt wie ein Verdunstungsschutz auf der oberen Hautschicht und polstert dort feine Linien auf. Eine Win-win-Situation!

- 1 LAVERA „Straffende Augenpflege“, ca. 14 €
- 2 DR. NIEDERMAIER PHARMA „Regulat Beauty Anti Aging Liftig Serum“, ca. 49 €
- 3 EUCERIN „Hyaluron-Filler + Volume-Lift Nachtpflege“, ca. 31 €

PICKEL

Salicylsäure (BHA)



Die Super-Power von Salicylsäure (Beta-Hydroxy-Säure): verstopfte Poren freiblasen. „Salicylsäure hat abschuppende Wirkung und ist ideal bei verhornter, zu Pickeln neigender Haut“, sagt Dermatologe Dr. Liebich. Der Porenreiniger weicht die obere Hornschicht auf. Weil er fettlöslich ist, entfernt er überschüssigen Talg besser als wasserlösliche Fruchtsäuren. Hinzu kommen antibakterielle Eigenschaften zum Calm Down entzündeter Pickel. Bei leichter Akne und zur Vorbeugung neuer Unreinheiten reicht es, Reinigungsprodukte mit Salicylsäure zu benutzen. Ein übermäßiger Einsatz der Säure kann die Haut austrocknen, weshalb es oft sinnvoll ist, konzentrierte Seren und Gele nur auf die betroffenen Hautstellen zu tupfen. Wie bei allen exfolierenden Säuren wichtig: den UV-Schutz am Tag nicht vergessen!

- 1 VERSO Waschgel „Acne Deep Cleanse with Salicylic Acid“, ca. 40 €
- 2 JORGObé „Refreshing Scrub Mask“, ca. 28 €
- 3 CAUDALIE „Vinopure Sérul Infusion Anti-Imperfections“ mit natürlicher Salicylsäure, ca. 30 €

FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH?

ABNEHM-DRINK

Ein **Beautygetränk**, das beim Abnehmen hilft, die Haut strafft und Haare glänzen lässt? Klingt wie im Märchen! Wir haben den neuen Wundertrank probiert

InStyle
BEAUTY-
TEST

1

WAS IST ES:

Eine Nahrungsergänzung, die mit den Ballaststoffen Glukomannan und Inulin das Sättigungsgefühl stärken und so beim Abnehmen helfen soll. Das Pulver wird mit Wasser angerührt und ersetzt ein bis zwei Mahlzeiten am Tag. Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Biotin und Vitamin C kräftigen dazu Haut, Haare und Bindegewebe. Die ersten Effekte können sich schon nach 6 Tagen zeigen.



Abnehm-Drink „Regulatpro Slim Beauty“ von DR. NIEDERMAIER PHARMA, ca. 60 €

2

DAS SAGT DIE EXPERTIN:

„Slim Beauty kann langfristig oder als Expresskur genutzt werden“, erklärt Dr. Cordula Niedermaier-May, Gründerin der Firma Dr. Niedermaier Pharma. „Am effektivsten ist es, mit dem Pulver das Abendessen zu ersetzen. Schmeckt es zu süß, kann man die Wassermenge auf 600 ml erhöhen. Wichtig: tagsüber zwei bis drei Liter Wasser dazu trinken.“

3

DAS SAGT DIE REDAKTION:

Ich bin kein Fan von Diäten, deshalb teste ich den Drink als schnelle Expresskur. Er ist sehr süß, daran muss man sich gewöhnen. Aber: Nach 7 Tagen sind tatsächlich zwei Kilos runter! Perfekt also, um für ein Event wieder in ein zu eng gewordenes Lieblingskleid zu passen. Auch meine Haut kommt mir ebenmäßiger vor. Darauf noch ein Glas!



BIANKA MORGEN
Stellv. Chef-
redakteurin Digital