

Schönheit

# Leuchtende Tage

Jetzt möchte man besonders strahlen! Nur:  
Wie kriegt man den berühmten Glow?

FOTOS Clara Parmigiani TEXT Birgit Buchholz-Rassy



Es ist nicht  
alles Gold, was  
glänzt, auch  
Silber und  
Bronze bringen  
Make-up auf  
Glamour-Kurs  
(siehe nächste  
Seite)

# Clever glänzen

*Schimmerndes Make-up in Gold- und Silbertönen und neue Haarfärbetechniken – so wird's festlich*

## Weichzeichner-Effekt

Strahlende Haut, leicht gerötete Wangen: Beim Underpainting wird genau dieser Effekt erzielt. Der Clou: erst Concealer und Creme(!)-Rouge auftragen, dann die Foundation. „Durch die umgekehrte Reihenfolge werden die Produkte besser miteinander verblendet, und das Ergebnis wirkt schön natürlich und nicht aufgesetzt“, so Luis Huber, Visagist aus München. Ausprobieren!

## Glanzstücke

Gold, Silber, Glitzer – nichts für erwachsene Frauen? Wieso denn? Geschickt eingesetzt sorgen sie für edle Highlights:

**1.** Nur einen Fokus setzen – entweder Augen, Wangen oder Lippen. **2.** Goldener Lidschatten steht Dunkelhaarigen mit braunen oder grünen Augen besonders gut. Blondinen oder Grauhaarige profitieren von kühlen Varianten wie Silber. **3.** Wer es noch reduzierter mag, zieht nur einen glitzernden Lidstrich oder setzt leichte Schimmer-Akzente auf die Wangenknochen und unter die Brauen.

## Spot-on-Strähnchen

Bei der neuen freihändigen Haarfärbetechnik „Shatush“ werden jene Strähnchen hervorgehoben, die auch auf natürliche Weise von der Sonne aufgehellt werden würden, und vor allem Highlights rund ums Gesicht gesetzt. Das bringt den Teint zum Leuchten und mildert sogar optisch Fältchen.



- 1** Glitter-Eyeliner „Heavy Metal“ von Urban Decay, 23 Euro. **2** Highlighter „Diorskin Nude Luminizer No. 03“, von Dior, 45 Euro. **3** „Glass Glow Face“ in „Solar Quartz“ von Kevyn Aucoin, 30 Euro (über *niche-beauty.com*). **4** Lidschatten „Ombre Première Laque Glitter Nr. 27“ von Chanel, 33 Euro. **5** Lidschatten „Eye2Eye“ in „Star“ von Trinny London, 22 Euro

# Strahlende Pflege-Stars

*Übersetzt bedeutet glow „strahlen“ bzw. „leuchten“. Damit Ihre Haut von diesem Beauty-Effekt profitiert, braucht sie besonders viel Aufmerksamkeit*

**2** **Peeling** Die oberste Hautschicht erneuert sich permanent. Deshalb ist es besonders wichtig, die Haut regelmäßig von den Hautschüppchen zu befreien, denn die lassen den Teint fahl und müde erscheinen. Ein sanftes Peeling-Tonic oder Peeling-Pads mit Glycol-, Milch- oder AHA-Säure (keine Sorge, die Formulierungen sind inzwischen sogar für empfindliche Haut geeignet) vertreiben den Grauschleier.

**Vitamin C** Pigmentflecken lassen die Haut ebenfalls unebenmäßig erscheinen. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Seren mit

hochkonzentriertem Vitamin C die Bildung von Melanin hemmen und somit der Entstehung neuer Flecken entgegenwirken beziehungsweise bereits vorhandene optisch mildern.

**Mikrobiom** Die Haut kann nur von innen leuchten, wenn sie gesund ist. Und das hängt maßgeblich vom Zustand des Hautmikrobioms ab. Der ist so individuell wie ein Fingerabdruck, verändert sich jedoch permanent, z. B. durch Alter und Lifestyle-Einflüsse. Neue Pro-Mikrobiom-Produkte helfen, das filigrane Ökosystem des Hautmikrobioms in optimaler Balance zu halten.



Gesunde, gut gepflegte Haut stellt alles in den Schatten

# 3

## Treatments

*Lassen Sie mal Profis ran!  
Bei diesen Gesichtsbehandlungen  
ist Glow inklusive*

### Bei der Kosmetikerin:

Stars schwören auf Aqua Facial Treatments. Warum? Die nicht-invasive Behandlung ist Reinigung, Peeling und Pflegeboost in einem und verspricht einen strahlenden Sofort-Effekt. Mithilfe eines speziellen Geräts wird die Haut mit verschiedenen Fruchtsäuren sowie pflegenden Inhaltsstoffen behandelt (z. B. „Hydra Facial Plus“ von Babor, ca. 200 Euro).

### Bei der Dermatologin:

Bei der brandneuen Kombination von Microneedling und Radiofrequenztherapie werden gezielte Mikroverletzungen in der Haut platziert. Sie setzen körpereigene Heilungsmechanismen in Gang, wodurch wieder vermehrt Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure produziert werden und so die Haut langfristig von innen aufgepolstert wird (z. B. [hautarzt-schuhmachers.de](http://hautarzt-schuhmachers.de), ab ca. 500 Euro).



- 1 „Glow Tonic“ von Pixi, 24 Euro.
- 2 „Glowskin Daily Resurfacing Pads“ von Doctor Duve, 70 Euro.
- 3 „Vitamin C Serum“ (Konzentrat + Aktivator) von Prof. Dr. Steinkraus, 98 Euro.
- 4 „Liftactiv Antioxidative Frische-Kur“ von Vichy, 26 Euro.
- 5 „Sweet Biome Fermented Sake Spray“ von Drunk Elephant, 40 Euro.
- 6 „Pro Microbiome Aged Skin“ von Reviderm, 61 Euro.
- 7 „Healthy Aging Multi-Functional Serum“ von Venya, 36 Euro

**Happy Darm:**  
**1** „Bioaktives Enzymferment“ von Sunday Natural, 20 Euro **2** „Active Cultures“ von L-Complex, 42 Euro.



# Mandeln machen schön

*Studien beweisen: Ein Teint ist auch eine Bauch-Entscheidung*

Man ist, was man isst: Das gilt auch für die Haut. „Durch eine gesunde Darmflora und die gezielte Aufnahme bestimmter Bakterienstämme lässt sich etwa die Feuchtigkeitsspeicherung verbessern und die Hyaluronsäure-Bildung anregen“, so Professor Michaela Axt-Gadermann in ihrem Buch „Schön mit Darm“ (Südwest Verlag, 16,99 Euro). Die Top-5-Nahrungsmittel für den Inside-out-Effekt:

## 1. Kimchi

Der fermentierte Chinakohl wird – anders als Sauerkraut – roh gegessen und enthält natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien.

## 2. Mandeln

Die Nussvariante besitzt reich-

lich Vitamin E und hat zudem präbiotische Eigenschaften – das macht sie zum perfekten Glow-Snack.

## 3. Bio-Lachs

Der Fisch hat besonders viele Omega-3-Fettsäuren. Sie versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Vegane Alternative: Leinöl.

## 4. Kokos-Joghurt

Die vegane Joghurt-Variante bringt wichtige Enzyme und Öle mit, die die Hauttextur verbessern.

## 5. Chicorée

Das Gemüse weist viel Inulin auf, ein wertvolles Präbiotikum, das vor allem den hautfreundlichen Laktobazillen schmeckt. Steckt auch in Hafer, Pastinaken und Zwiebeln.



# Die Lifestyle-Formel

*Ausreichend Nachtruhe und weniger Stress sind wahre Strahl-Booster*

**Schön schlafen** Klingt wie eine Binsenweisheit: Wer genügend schläft (mindestens 7,5 Stunden) hat von Natur aus einen schönen Teint. Doch die Zirbeldrüse produziert ab etwa 55 deutlich weniger vom Schlafhormon Melatonin, das uns ein- und vor allem durchschlafen lässt. Melatoninsprays bzw. -tropfen sollen 30 Minuten nach Gebrauch für seligen Schlummer sorgen.

**Anti-Stress-SOS** Bei Stress wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet, das den

Hautstoffwechsel enorm verschlechtert. Folge: Grau statt Glow. Gegenmaßnahme: Adaptogene. Diese Pflanzenwirkstoffe erhöhen die Stress-Resilienz auf natürliche Weise. Gibt es als Nahrungsergänzung (z. B. „Stress Support Adaptogen Formula“ von Kayo, 42 Euro, über [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com)) oder man trinkt Tee – wahlweise schwarz, grün oder Mate. In den Teeblättern sind besonders schnell wirkende Adaptogene enthalten.



**1** „Melatonin Einschlaf-Spray“ von Dr. Theiss, 10 Euro.  
**2** „Melatonin Tropfen“ von Biogena, 26 Euro