

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and lips. The skin is fair with some natural texture and freckles. The lighting is soft and directional, highlighting the contours of her face. The text 'S e h ö n z u w i s s e n' is overlaid in a white, serif font, oriented vertically on the right side of the image.

S e h ö n z u w i s s e n

FOTO: SABINE VILLIARD/TRUNK ARCHIVE

Süßes gegen Falten, Brennnessel für schönes Haar, Fußmassagen bei Nackenschmerzen – hier verraten Profis ihre besten Beauty- und Gesundheitstipps

Redaktion: Simone Kraft, Kristin Suhr

01

Effektiv trainieren

„Um langfristig fit und gesund zu bleiben, braucht es nicht wahnsinnig viel Sport, sondern die richtige Methode. Mit nur 2,5 Stunden Training pro Woche lassen sich maximale Gesundheitsergebnisse erzielen. Der perfekte Plan: Zweimal wöchentlich je 30 Minuten Krafttraining für den gesamten Körper. Das reicht, um Muskeln, Knochen- und Stoffwechsel zu stärken. Wenn Sie dazu 60 Minuten moderates Ausdauertraining machen, bei dem Sie sich noch gut unterhalten können, ist das perfekt für die Herzgesundheit. Und zum Schluss: Einmal pro Woche 30 Minuten Intervalltraining, bei dem kurze, intensive Phasen den Kreislauf in Schwung bringen. Schon fertig!“

Thomas Korompai, holistischer BusinessCoach für persönliche sowie organisationale Veränderungsprozesse



„Atopi Intensivpflege“ von Bionorica Derma Line, um 27 Euro

02

Abwehrboost

„Als Geheimtipp bei Erkältungen sind Ingwer-Shots bekannt. Was viele nicht wissen: Die bioaktiven Inhaltsstoffe Gingerol und Shogaol wirken auch in Cremes antioxidativ und entzündungshemmend. Wenn meine Haut im Winter juckt und sich schuppt, hilft die Ingwerpflege sofort.“

Simone Kraft, Beauty Editor-at-Large

03

Öfter mal füteln

„Sie haben starke Verspannungen im Nacken? Dann lassen Sie sich die Füße massieren! Klingt komisch, ist aber äußerst effektiv, weil unsere Füße mit dem ganzen Körper verbunden sind. Einfach abends mit beiden Daumen die Fußsohlen stark drücken und sich von hinten nach vorne vorarbeiten. Am besten zusammen mit Ingweröl, das entgiftet. Was auch hilft: Die Füße im Stehen für wenige Minuten sehr langsam über einen schmalen Holzstab rollen (perfekt z. B. während des Zähneputzens). Wo es schmerzt, das Gewicht darauf verlagern. So lösen sich Blockaden. Achten Sie danach auf ihre Körperhaltung – sie wird sich anders anfühlen. Versprochen!“

Tsuyoshi Matsuura, Massage-Therapeut im Aiyasha-Spa in München



04

Schnitt-Routine für langes Haar

„Ich weiß, es fällt vielen mit langen Haaren schwer, aber: Etwa alle acht Wochen sollten bei langem Haar die Spitzen gekürzt werden, um Haarschäden wie Spliss und Haarbruch vorzubeugen. Ein Zentimeter pro Schnitt ist völlig ausreichend. Frisch geschnittene Haare sehen außerdem voller, gesünder und glänzender aus.“

Maximilian Meyer, Friseur aus München

05

Auch Gemüse braucht Ruhe

„Brokkoli ist super, keine Frage. Er wirkt entzündungshemmend und antioxidativ – auch auf unsere Haut. Damit er seine ganze Wirkung entfalten kann, braucht er aber nach dem Zerkleinern etwa 30 Minuten Ruhe. In dieser Zeit bildet sich an den Schnittstellen das heilsame Senföl Sulforaphan. Das gilt übrigens auch für andere Kreuzblütler wie Blumenkohl, Rosenkohl oder Rettich.“

Ann-Katrin Pause, Hormoncoach und Expertein bei Dr. Bouhon

06

Die richtige Bürste

„Bürsten mit Naturborsten sind nicht nur schonender für das Haar, sondern verteilen auch das natürliche Öl der

Kopfhaut gleichmäßig über jede Haarsträhne. Es fördert den Glanz und unterstützt die Nährstoffaufnahme.“

Fabian Maier, Friseur aus Stuttgart

07

Zurück zur Basis-(Pflege)

„Gefühlt gibt es jede Woche einen neuen Wirkstoff für die Haut, der gehypt wird. Ausprobieren macht Spaß, klar, aber Achtung: Zu viel Experimentierfreude kann die Haut überfordern und sogar schädigen. Das wichtigste ist dann eine Creme als Basispflege, die sich auf das Wesentliche beschränkt und keine unnötigen Inhaltsstoffe enthält. Ein toller Basiswirkstoff ist zum Beispiel Ectoin. Er zieht die Feuchtigkeit in der Haut wie ein Magnet an, wehrt schädliche Einflüsse von außen ab und beruhigt gereizte Haut.“

Kristin Suhr, Beauty Director



„Intensive Tagescreme mit LSF 15“ mit Ectoin, Hyaluronsäure von skjur, um 30 Euro



Lippenbalm „Extra Care“ mit Bio-Sheabutter von Oyess, um 3 Euro

08

Volle Lippen

Lippen sind meistens nicht nur im Winter trocken. Das liegt daran, dass sie keine Talgdrüsen besitzen. Was hilft: Zuerst ein Hyaluronserum, das eigentlich für das Gesicht gedacht ist, auf die Lippen tupfen, einziehen lassen und anschließend Vaseline oder eine andere Lieblingslippenpflege auftragen! Die Kombi bindet die Feuchtigkeit in den Lippen und verhindert, dass sie wieder entweicht. Das Ergebnis sind schön gepflegte und voller wirkende Lippen.

Kristin Suhr, Beauty Director

09

Peel dich schön!

„Ich finde, Peelings werden total unterschätzt. Nichts bringt einen strahlenderen Teint und ein feineres Hautbild als ein bis zweimal Peelen pro Woche. Mein Favorit: ein enzymatisches Peeling. Es ist sanft UND effektiv.“

Fabiana Kraus, Kosmetikerin bei Reviderm Skinmedics in Landshut

