

Wir machen Frauen stark

myself

DEZEMBER 2025
5,20 €

DEUTSCHLAND
5,70 € ÖSTERREICH
SFR 8,80 SCHWEIZ

So sinnlich!

Aufregender
Schmuck zu
minimalistischen
Looks

GESTÄNDNIS

**Keine Lust auf
Sex? Auch okay**
Eine Frau erzählt

LESEZEIT!

*Diese Bücher
verschenkt die
Redaktion*

Was die Haut strahlen lässt

**So geht
Glück**
Die Tipps der
Meditations- und
Yoga-Coaches

**Wilde
Weihnachten**
Plätzchen
im Leo-Style

Von Power-Proteinen bis
Kakao **PLUS** Die Pflegerituale
unserer Beauty-Chefin





Mit den richtigen Tricks (und Produkten) wird die Haut selbst im Winter rosig.

Der Happy-Glow

Von Protein-Boostern bis Hightech-Treatments: Haut und Haar bekommen jetzt einen Extra-Kick für ein schillerndes Jahresende

FOTOS: Iulia David --- TEXT: Bettina Sahin



„Santorini Grape Toner“ mit Salicylsäure von **Korres**, 20 Euro, und „AHA Serum“ mit Glykolsäure von **Prof. Dr. Steinkraus**, 105 Euro.



1 Porenfein

Puh, es war ein anstrengendes Jahr – das sieht man auch der Haut an. Was hilft: sanfte Säuren, die abgestorbene Zellen lösen und Poren verfeinern. Dadurch wirkt die Haut glatter und reflektiert Licht besser.

2 Glatt und glänzend

Probleme mit Frizz und Spliss? Das „Smoothfiller“-Treatment von Wella Professionals stärkt geschädigte Haarfasern mit Keratin. Mithilfe der innovativen „Smart Delivery Technology“ gelangt das Protein tief ins Haar, repariert von innen und versiegelt die Oberfläche. Das Ergebnis: Haar, das sich seidig anfühlt und schimmert, und zwar bis zu drei Monate lang! Ab 245 Euro, Dauer ca. 2 Stunden, Salonfinder über wella.com.



„Dior Prestige Le Micro-Fluide Teint de Rose“ von **Dior** (in sieben Nuancen), 165 Euro, und „Radiant Glow Foundation“ von **Sensai** (in neun Tönen), 59 Euro.



3 Leucht-Make-up

Den fahlen Teint unter einer dicken Schicht Foundation verstecken? Keine gute Idee! Viel besser sind Produkte, die der Haut ihre Leuchtkraft zurückgeben. Leichte Gel-Formulierungen wie bei Sensai spenden Feuchtigkeit, Varianten mit Mikronährstoffen wie bei Dior nähren die Haut und sorgen so für einen sichtbar frischen Look. ➤

Studien belegen, wer Stress reduziert, stärkt die Hautbarriere und leuchtet von innen.



„Advanced Anti-Ageing Rich Cream“ mit Triple-Peptid-Komplex von **Susanne Kaufmann**, 110 Euro, und „Power Peptid Glow Creme“ mit Peptiden aus der weißen Lupine von **Gertraud Gruber**, 80 Euro.



4 Proteine mit Power

Peptide bekommen jetzt endlich die Aufmerksamkeit, die sie verdienen: Die winzigen Eiweißmoleküle stärken die natürliche Schutzbarriere, stimulieren die Kollagenproduktion und sorgen so im Laufe der Zeit für tolle Haut.

5 Skinbooster

Skinbooster sind die neuen Filler. Statt das Gesicht mit Hyaluronsäure aufzupolstern, bringt diese minimalinvasive Methode intensive Feuchtigkeit unter die Haut. Besonders innovativ: Skinvive by Juvéderm. Eine sehr feinflüssige Hyaluronsäure wird mit vielen kleinen Piekern in die Haut injiziert. Das Ergebnis: ein sofort frischerer, erholter Look – fast wie nach einem Urlaub. Zugegeben, 500 Euro für die Behandlung sind nicht wenig – dafür könnte man auch verreisen. Der Skinbooster hält aber sechs bis zwölf Monate. Praxen unter: skinvivebyjuvederm.com.

6 Neu: Beauty-Kakao

Über Beauty-Kakao reden die Beauty-Redaktionen. Er enthält hautschmeichelnde Nährstoffe wie Biotin, Zink und Niacin. Abends einfach in warme (Pflanzen-)Milch einrühren, genießen und ins Bett kuscheln – am bes-



Kakao mit Magnesium und Niacin: „The Evening Elixir“ von **Welleco**, über niche-beauty.com, 40 Euro.

ten mit den „Wellness Retreat“-Bettwaren von Hefel (Kissen ab 110 Euro, Decke ab 200 Euro). Die Füllung mit Celliant-Fasern wandelt Körperwärme in Infrarot-Energie um und gibt sie wieder ab. Das regt die Durchblutung an und verbessert die Sauerstoffversorgung. Man regeneriert quasi über Nacht.

7 Der Stift der Zukunft

Wenn es um Innovationen in Sachen Hautpflege geht, bleibt Korea Taktgeber. Aktuelles Beispiel ist der virale „Age-R Booster Pro“ von Medicube (unten). Das Gerät kombiniert Mikrostrom, elektrische Muskelstimulation, LED-Licht, Wärme und Schallvibration – Technologien, die auch in dermatologischen Praxen eingesetzt werden. Sie regen die Durchblutung an, stärken die Gesichtsmuskulatur, fördern die Kollagenbildung und verfeinern die Poren. Täglich fünf bis zehn Minuten bringen einen echten Unterschied. 320 Euro, erhältlich über flaconi.de.



8 Face Yoga

Der Nacken ist verspannt? Das sieht man im Gesicht, der Blick wirkt angestrengt, die Haut müde. Also einfach mal loslassen: Schultern entspannen, Kopf heben, tief durchatmen – schon wirkt das Gesicht weicher. Wer das regelmäßig übt – zum Beispiel mit den Routinen aus **Claudia Granigs Buch „Face Yoga“ (Irisiana)** –, wird den Unterschied sehen. Einen ähnlichen Effekt erzielt übrigens Borox. Das Nervengift löst sowohl Stirnfalten als auch Verspannungen in Kiefer und Nacken. Kostet ca. 500 Euro im Jahr. ➤

„The Retinal
Ampoules“
von **Dr. Bouhon**,
14 Stück für
40 Euro.

ullen-Liebe

ben, bei der täglichen Flut
Nachrichten fällt es einem
launt zu bleiben. Und, ja-
penstift löst Kriege. Aber:
KW-Umfrage sagen 86,5
Beauty-Rituale ihr menta-
den positiv beeinflussen.
icht hin und wieder einen
Step in die Skincare-Rou-
? Zum Beispiel mit den
Dr. Bouhon (oben). Wer
dreimal pro Woche in die
ut einklopft, hat weniger
n – und strahlt mehr.

10 Frisch gegoren
Der Fermentationshype ist
nun auch in der Haarpflege angekom-
men. Zum Glück! Durch den natürli-
chen Gärprozess entstehen Wirkstoffe,
die das Mikrobiom der Kopfhaut stär-
ken, das Haarwachstum anregen und für
mehr Kraft und Glanz sorgen.



Gleich aus-
probieren: „Bio-
Ferment Renewing
Shampoo“ von
Kat Burki, 59 Euro,
und „Organic
Seeds Hair Scalp
Tonic“ zum
Aufsprühen von
Whamisa, 45 Euro.

11 Das Elektrolyte-
Wunder

Was der Haut jetzt richtig guttut: Wasser
mit Elektrolyten. Besonders sinnvoll
nach einem schweißtreibenden Workout
oder an Tagen, an denen man sich müde
und ausgelaugt fühlt. Das Pulver „Elec-
trolytes Sodium Enriched Natural“ von
Sunday Natural (30 Sachets, 22 Euro)
liefert Mineralstoffe wie Natrium, Ka-
lium, Magnesium, Kalzium und Zink.
Diese gleichen den Flüssigkeits- und Mi-
neralstoffverlust aus und unterstützen
den Zellstoffwechsel.



„Das Keto-
Longevity-
Prinzip“ von Dr.
Brigitte Karner
(ZS Verlag,
24,99 Euro).

12 Schöner essen

In „Das Keto-Longevity-Prin-
zip“ (o.) zeigt die Autorin, wie man mit
weniger Kohlenhydraten und einer ge-
zielten Nährstoffzufuhr Entzündungen
im Körper senkt. Das stärkt die Zell-
gesundheit, hält den Stoffwechsel auf
Trab und bringt, genau, die Haut zum
Strahlen.



„Futurist Blushmaker Dewy
Cheek Tint“ in „Skinny Dip“ von
Estée Lauder, 40 Euro.

13 Geheimwaffe Rouge

Sofortmaßnahme für mehr
Glow: Rouge, viel Rouge. Der neueste
Trend heißt *Toasted Blush*, ein Look, der
an einen gebräunten Toast erinnert. Am
schönsten in sonnengeküssten Nuancen
– von Rosé über Apricot bis Terracotta –
großzügig über die Wangen und leicht
über den Nasenrücken gegeben. Die Far-
ben bringen Wärme ins Gesicht und he-
ben die Konturen.



Rouge –
bitte groß-
zügig
verteilen.

Erfahr



Deutschland