

MADAME®

OKTOBER 2011
NR. 10
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR 10



DIE **233** BESTEN ACCESSOIRES

AUF 30 EXTRA-SEITEN: **HIGH HEELS!**
CLUTCHES! SHOPPER! HÜTE! ANKLE-BOOTS!
FLATS! GÜRTEL! SCHALS! STIEFEL!

**HEIMAT-
GEFÜHLE**
KUNST, MUSIK,
MODE, LITERATUR:
**DIE AVANTGARDE
ENTDECKT
DIE NÄHE NEU**

Relaxed Chic

• **LÄSSIG:** OUTDOOR-STYLING • **GLAMOURÖS:** SPITZE LIEBT STRICK
• **RAFFINIERT:** TON IN TON • **WOW-EFFEKT:** VON KOPF BIS FUSS IN ROT

STRESS LASS NACH

Wenn aus Kreativität und Engagement unbemerkt Dauerstress wird, droht das „Burnout“. In diesen Spas wird gegengesteuert

Auf dem Schreibtisch stapelt sich die Arbeit, die Stimmung ist gereizt, die Müdigkeit bleiern. Das Gefühl der Leere hat dem Phänomen seinen englischen Namen gegeben: Burnout. Vor allem sehr engagierte Menschen gelten als potenzielle Kandidaten. Denn Ausbrennen kann nur, wer auch für eine Sache gebrannt hat. Immer mehr Hotels bieten jetzt spezielle Anti-Stress-Programme an. Die Palette reicht von Präventivmaßnahmen bis hin zu intensiver medizinischer Betreuung.

1 ALPENHOTEL KARWENDEL, ÖSTERREICH Das Hotel im österreichischen Leutasch bezeichnet sich selbst als „erstes Anti-Stress-Resort Europas“. Der Fokus des Präventivkonzepts liegt auf der richtigen Balance zwischen typgerechter Ernährung, speziellen Bewegungs- und Entspannungsprogrammen. Nach einem ausführlichen Erstgespräch mit einem Anti-Stress-Coach wird ein individuelles Programm für die Zeit des Aufenthalts und – wichtig! – auch für die Zeit danach erstellt. **„Feel good Woche“: 6 Tage p. P. ab 415 Euro inkl. 3/4-Pension. Tel. 0043/5214/63 04, www.karwendel.com**

2 HOTEL DIE SONNE FRANKENBERG, HESSEN Entspannung auf höchstem Niveau kann man inmitten der historischen Altstadt von Frankenberg erleben. Das Hotel verfügt über fünf Restaurants und hat sich unter der Leitung von Florian Hartmann mit dem „Restaurant Philipp Soldan“ kürzlich einen Michelin-Stern erkocht. Das dreitägige Relaxprogramm soll zum Innehalten anregen und damit einen Einstieg in den Ausstieg bieten. Neben meditativen Atemübungen und aktiver Entspannung steht dabei auch Gourmet-Genuss auf dem Programm. **„Total Relax Package“: 3 Tage p. P. ab 725 Euro im DZ inkl. VP. Tel. 06451/75 00, www.sonne-frankenbergl.de**

3 PARKSCHLÖSSCHEN BAD WILDSTEIN, RHEINLAND-PFALZ Im Moselort Traben-Trarbach lernen ausgebrannte Manager, Stress und seine Folgen mit ayurvedischen Therapien zu

bekämpfen. Die Entschleunigung fängt bereits an, wenn man das restaurierte Jugendstilgebäude betritt. Hier herrscht traumhafte Ruhe, auch wenn das Haus ausgebucht ist. Zu Beginn des Aufenthalts werden die Stresshormonwerte gemessen, eine Pulsdiagnose gibt Auskunft über den allgemeinen Gesundheitszustand. Auf dem Plan stehen dann sanfte Entgiftungsmaßnahmen und verschiedene ayurvedische Therapien. **„Anti-Stress-Programm“: 1 Woche p. P. ab 1490 Euro plus 180 Euro pro Ü/VP. Tel. 06541/70 50, www.parkschlösschen.de**

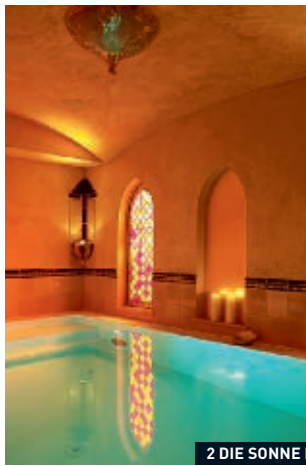
4 NATUR RESORT GUT KLOSTERMÜHLE, BRANDENBURG Mitten in der Natur, am Madlitzer See, nur eine Stunde von Berlin entfernt, liegt das historische Ensemble „Gut Klostermühle“ – ein wahrhaft kontemplativer Ort. Auf 2500 Quadratmetern ist das „Brune Balance med“ entstanden, ein ärztlich geleitetes Zentrum für integrative Medizin. Die Therapiepalette umfasst schulmedizinische Ansätze wie auch Naturheilkunde. Zum Angebot gehören Arzt-Anamnese, Tiefenentspannung, Sauerstofftherapie, Personal Training und verschiedene Massageanwendungen. **„Burnout-Prävention“: 1 Woche p. P. alles inkl. ab 2560 Euro. Tel. 033607/592 90, www.gut-klostermuehle.com**

5 PRIVATKLINIK JÄGERWINKEL, BAYERN Im Burnout-Center der wunderschön am Tegernsee gelegenen „PrivatKlinik Jägerwinkel“ mit 4-Sterne-Hotel-Komfort stehen Prävention, Abklärung und Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen im Vordergrund. Im Erstinterview mit der Psychologin Dr. Gabriele Rat werden bewusste und unbewusste Stressfaktoren geklärt sowie die Hintergründe analysiert, die die Burnout-Symptome ausgelöst haben. Für das individuelle Behandlungskonzept steht ein kompetentes Team aus 13 Ärzten verschiedener Fachrichtungen und 20 Therapeuten wie Osteopathen oder Physiotherapeuten zur Verfügung. **Je nach Befund bleiben Patienten oft mehrere Wochen. Preise je nach Verweildauer. Tel. 08022/81 90, www.jaegerwinkel.de**

6 GRÄFLICHER PARK HOTEL & SPA, NORDRHEIN-WESTFALEN Die perfekte Umgebung für eine Auszeit: In einen 64 Hektar großen englischen Landschaftspark eingebettet liegt das 1782 gegründete Hotel „Gräflicher Park“. Das Thema Gesundheit hat hier eine lange Tradition und wird konsequent weiter ausgebaut. Jetzt hat ein Expertenteam unter der Leitung von Dr. Henk C. Hietkamp auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse ein effektives Burnout-Präventionsprogramm entwickelt, das neben internistisch-kardiologischer Betreuung aktive und passive Entspannung trainiert, kreative Energien fördert sowie die Wahrnehmung schult. **„Burnout-Präventionsprogramm“: 2 Wochen p. P. ab 8090 Euro, alles inkl. Tel. 05253/952 30, www.graeflicher-park.de**



1 ALPENHOTEL KARWENDEL



2 DIE SONNE FRANKENBERG



4 GUT KLOSTERMÜHLE



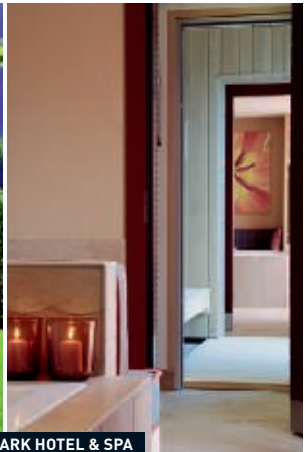
3 PARKSCHLÖSSCHEN



5 PRIVATKLINIK JÄGERWINKEL



6 GRÄFLICHER PARK HOTEL & SPA



D

ie Haut signalisiert meist ganz von selbst, wenn sie ein Mehr an Pflege benötigt. Sie präsentiert sich dann besonders trocken, erscheint müde und abgekämpft, zeigt Fältchen oder Pigmentstörungen. Meist so signifikant, dass nicht einmal mehr Nachtcreme oder Pflegemaske – sonst Garanten für einen regenerierten und strahlenden Teint – helfen kann. Gut, dass die neuen Seren die Haut wieder zu Höchstleistungen ankurbeln können.

Forschungsauftrag

Die Wissenschaftler in ihren Hightech-Laboren tüfteln und so warten immer neue Powerprodukte in Pumpspendern, Pipetten oder Ampullen auf ihren Auftrag: Falten bekämpfen, einen fahlen Teint erfrischen oder gegen Pigmentstörungen vorgehen. Besonders fleißig in Sachen Anti-Aging ist das Schweizer Kosmetikunternehmen La Prairie, das seit 70 Jahren Produkte entwickelt, die der Zellalterung entgegenwirken. Neuerster Clou ist die „Cellular Power Infusion“, ein Serum das sich gleichzeitig um die drei Hauptfaktoren der Hautalterung kümmert: Energiemangel, eingeschränkte Zellfunktion und schlaffes Bindegewebe. „Durch innovative Inhaltsstoffe wie die Schweizer Seealge, Phyto-Stammzellen aus roten Trauben und ein hauterneuerndes Peptid werden die epidermalen Stammzellen reaktiviert“, berichtet Prof. Dr. Sven Gohla, Leiter Forschung & Entwicklung La Prairie Group. „Dadurch gelangen neue Zellen, die mehr Feuchtigkeit und Energie gespeichert haben, schneller an die Oberfläche und schützen so die Haut vor täglichem Stress.“ Eine weitere Besonderheit ist die Darreichungsform: Da die Inhaltsstoffe so rein und leistungsstark sind, dürfen sie für eine optimale Wirkung erst vor dem Auftragen vermengt werden. Sind die beiden Phasen vermischt, bleibt die Aktivierung bis zu 10 Tage lang wirksam. Immer am Puls der Zeit ist auch das italienische Kosmetikunternehmen Orlane,

das sich seit 60 Jahren den Bedürfnissen der Haut verschrieben hat. Für das neue Serum „Soint Nuit Régénérant Antirides Extrême“ wurde 24 Stunden lang die Chronobiologie (Lehre der inneren Uhr) der Haut gemessen. Dabei kam heraus, dass die Haut vermehrt Wärme abstrahlt, dadurch die eigene Barrierefunktion sinkt und Wirkstoffe besser und schneller eindringen können. Das tun nun Reis- und Sojaextrakte für die Zellerneuerung sowie Zyperngrasextrakt, was die Sichtbarkeit von Fältchen verringert. Forscher von Shiseido wiederum entschlüsselten das Protein „Serpín b3“, das die Hautalterung beschleunigt. Mit der Anwendung des „Ultimate Regenerating Serums“ und seines patentierten Wirkstoffs „Skingenecell 1P“ sowie natürlichen Pflanzenextrakten lässt sich die Bildung dieses Proteins nun hemmen.

Transportsysteme

Doch was nützen die innovativsten Inhaltsstoffe, wenn sie nicht an den Ort des Geschehens gelangen? Im Gegensatz zu herkömmlichen Pflegeprodukten, die auf der Hautoberfläche aktiv werden, muss das Serum in die tieferen Hautschichten eindringen, um an die Ursachen der Hautprobleme zu gelangen. Folglich ist die Verpackung der Wirkstoffe in Transportmechanismen besonders wichtig. Die gängigsten und zuverlässigsten sind sogenannte Liposome oder Nanopartikel. Mit deren Hilfe gelingt es, die Wirkstoffe tief in die Haut einzuschleusen, damit sie dort gezielt freigesetzt werden können. „Die Entwicklung der Seren ist auf einem sehr hohen Standard. Sie mobilisieren die Selbsthilfekräfte der Epidermis, indem sie stimulierende Botschaften in die Tiefe schicken“, so Sven Gohla. ➔



EDLE ELIXIERE 1 Schenkt der Haut Widerstandskraft: „Prodigy Tissular Serum“ von Rubinstein, um 165 Euro 2 Unterstützt den hauteigenen Heilungsprozess dank Mineralien, Seetang und Vitaminen: „The Concentrate“ von La Mer, um 285 Euro 3 Strafft die Konturen: „Lifting Radiance Concentrate“ von Sensai, um 203 Euro 4 Spendet über Nacht neue Spannkraft: „Absolue Nuit Ultimate fX“ von Lancôme, um 181 Euro 5 Bewahrt die Langlebigkeit der Haut: „Orchidée Impériale Serum“ von Guerlain, um 420 Euro 6 Steigert die Zellaktivität „Future Solution LX Ultimate Regenerating Serum“ von Shiseido, um 260 Euro 7 Reduziert sichtbar Pigmentflecke: „Sérum Capital Lumière Anti-taches, anti-âge“ von Clarins, um 80 Euro

HIGHTECH-HELFER 1 Versorgt die Hautzellen mit neuer Energie: „Cellular Power Infusion“ von La Prairie, um 390 Euro **2** Falten werden gezielt reduziert: „Sérum InfiniBlanc 138“ von Maria Galland, um 98 Euro **3** Echter Diamantpuder stimuliert die Mikrozirkulation und schenkt eine frische Ausstrahlung: „Premium Skin Care Excellence Sérum Diamant“ von Eisenberg, um 289 Euro **4** Wirkt aufhellend dank weißer Maulbeere: „Idéal White Sérum Cristallin“ von Carita, um 63 Euro **5** Unterstützen den natürlichen Collagengehalt der Haut: „Ceramide Gold Ultra Restorative Capsules“ von Elizabeth Arden, um 60 Euro **6** Sorgt dank dem chinesischen Pilzextrakt Chorea für eine rasche und sichtbare Erholung der Haut: „Sérum Réparateur Extrême“ von Annayake, um 190 Euro **7** Hyaluronsäure und Kombucha polstern auf: „Cell Culture Age Care Volume Serum“ von SBT, um 175 Euro



Pflege mit Mehrwert

Das Besondere an einem Serum ist seine Wirkstoffdichte, oft zehnmal konzentrierter als in der gängigen Pflege. Um das zu erreichen, wird der Fettanteil der Powerelixiere extrem reduziert. Öle bilden zwar einen wertvollen Schutzschild auf der Haut und sind deshalb für die tägliche Pflege wichtig, blockieren aber das Eindringen der Hightech-Wirkstoffe. Auch die Tiefenwirkung einiger Pflegestoffe wird dadurch erschwert. Deshalb zeichnen sich Seren durch ihre flüssige oder gelartige Textur aus, die von der Haut in Sekundenschnelle aufgenommen werden kann. Der gewünschte Effekt ist meist sofort sichtbar. „Die potenten Schönmacher können mittlerweile nicht nur therapeutisch, sondern auch prophylaktisch angewendet werden. Dadurch können sie bestehende Schäden nicht nur beseitigen, sondern auch vorbeugend verhindern“, erklärt Sven Gohla. Doch aufgepasst: Aufgrund ihrer leichten Konsistenz und ihrem eher einseitigen Wirkauftrag stellen sie keinen Ersatz für die täglichen Pflegeprodukte dar. Also ist es unerlässlich, zu jedem Serum eine Creme zu verwenden, die die Haut mit Lipiden versorgt, sie schützt und ihre Regeneration ankurbelt. Je nach Hersteller wird das Serum morgens oder abends, natürlich immer auf die gereinigte Haut, aufgetragen. Da es äußerst ergiebig ist, reichen zwei bis drei Tropfen für Gesicht, Hals und Dekolleté. In puncto Auftragechnik hat es sich bewährt, das Serum leicht mit den Fingerspitzen einzuklopfen. Das regt die Durchblutung an und die Haut kann die Wirkstoffe noch besser aufnehmen. Tipp: Nach dem Auftragen die Handflächen aneinanderreiben und kurz auf das Gesicht legen. Die entstehende Wärme beschleunigt das Einziehen. Danach die gewohnte Tages- oder Nachtpflege oder die Foundation darübergeben. Serum vor dem Eincremen vergessen? Bitte nicht nachträg-

lich über die Pflege geben, da die Wirkstoffe keine Chance mehr haben einzuziehen. Generell gilt: Im Idealfall ergänzt ein Serum eine vorhandene Pflegeserie. Trotzdem ist es so konzipiert, dass es sich mit jeder Creme anderer Hersteller verträgt.

Eine Frage der Zeit

Natürlich spricht nichts dagegen, ein Serum dauerhaft anzuwenden. Dennoch sind Seren spezialisierte Problemlöser, die am effektivsten als zeitlich begrenzte Kuranwendung ihren Einsatz finden: Ist die Haut beispielsweise durch den Jahreszeitenwechsel aus der Balance geraten und reagiert gereizt, hilft eine Kur mit Vitamin A oder Soja. Stress und Schlafmangel hinterlassen einen fahlen Teint? Vier

Wochen lang die Power von Maulbeere und Vitamin C kann helfen. Die Schwerkraft macht sich verstärkt bemerkbar? Dann pusht eine Kur mit Hyaluronsäure. Um nachhaltige Ergebnisse zu garantieren, ist eine vier- bis sechswöchige Anwendung ideal. Grund: Jede Hautzelle lebt 28 Tage und durchläuft in dieser Zeit alle Hautschichten und übernimmt diverse Aufgaben. Pure Energie und Wirksubstanzen kann die Zelle aber nur in den ersten 14 Tagen ihres Lebens aufnehmen. Deshalb ist es notwendig, der Zelle genau in diesem Zeitraum alle nötigen Aufbaustoffe zu liefern. Macht man nun eine vierwöchige Kur, ist es gewährleistet, von den ersten Tagen einer Zelle zu profitieren.

JUDITH CYRIAX

ZUKUNFTSWEISEND – DIE PFLEGE VON LA PRAIRIE



Prof. Dr. Sven Gohla, Leiter Forschung & Entwicklung La Prairie Group

Wie kann man sich das Forschen an einem neuen Produkt vorstellen?

La Prairie verfügt über ein internationales Netzwerk von Spezialisten aus den verschiedensten Bereichen, zum Beispiel der Medizin oder der Nahrungsmittelbranche. So möchte man der Zeit einen Schritt voraus sein. Trends setzen, statt ihnen zu folgen.

Warum wurde jetzt gerade ein Serum entwickelt?

Wir sind bestrebt, alle Faktoren, die die Haut altern lassen, gleichzeitig anzugehen. Das gelingt nur mit einem Serum, da es die Hautzellen tiefenwirksamer unterstützen kann.

Ist der Effekt eines Serums wirklich so nachhaltig?

Im Vergleich zu einer Creme, die nur die Hautoberfläche pflegt, kann das Serum in die Zellkommunikation eindringen und die Regeneration aktivieren.