

FÜR SIE

Zeit für mich

Siehst du gut aus!
Frisuren, die jünger machen

Jeans geht immer
Elegant am Abend,
chic im Büro,
lässig im Alltag



Raffinierte Rezepte für jeden Tag
So lecker geht einfach

Starke Knochen, gesunde Gelenke
Endlich beweglich und schmerzfrei

Der neue Weg zum Glück

Wie uns die „School of Life“ zeigt, was wirklich wichtig ist



Der neue Weg zum Glück: Was wirklich wichtig ist • Raffinierte Rezepte: So lecker geht einfach

BENELUX €3,60; DANENMARK DKK 34,95; FRANKREICH € 3,95; GRIECHENLAND € 4,45; ITALIEN € 3,95; PORTUGAL (CONT.) € 3,95; SPANIEN € 3,95; NÄHEDEUTSCHLAND € 3,95; SLOWENIEN € 3,95; PRINTED IN GERMANY

Licht macht schön

Wir halten es für so selbstverständlich wie das Atmen. Und erst in der dunklen Jahreszeit merken wir, wie sehr es Körper und Seele fehlt. Ein **Beauty-Report** mit erhellenden Fakten



Wann wird es endlich wieder hell? Diese Frage stellt sich wohl jeder, der zurzeit im Dunkeln erwacht. Wenn die Sonne nämlich erst um 8.12 Uhr über den Horizont lugt, kann sich Aufstehen schon mal wie die Erklommung des Mount Everest anfühlen. Der Grund? Unsere innere Uhr orientiert sich am Rhythmus aus Licht und Dunkelheit.

Doch wie wirkt sich der Lichtmangel auf die Schönheit aus? Der Hamburger Dermatologe Dr. Frank-Matthias Schaart arbeitet seit vielen Jahren mit Licht. Er weiß: „Ohne Licht können bestimmte enzymatische Prozesse im Unterhautgewebe nicht ablaufen, da sie auf Vitamin D angewiesen sind.“ Die Folge: Die Haut wirkt müde und schlapp. Schlimmstenfalls

bildet sie Hautkrankheiten wie Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte aus.

Die Lösung verspricht künstliches Licht. „Licht lässt sich in die Spektralfarben Violett, Blau, Gelb, Orange und Rot aufteilen. In der Medizin nutzen wir die verschiedenen Farben für unterschiedliche Beschwerden“, so der Mediziner.

Rotes Licht, auch bekannt als Infrarotlicht, regt die Kollagenbildung an. „Durch die Erwärmung des Bindegewebes werden mehr Kollagenmolekü-



DR. SCHAART
Der Hamburger Dermatologe arbeitet in seiner Praxis täglich mit Licht

le produziert, und die Haut wirkt praller“, erklärt Schaart. Außerdem hilft rotes Licht bei Rücken-, Nacken- und Bauchschmerzen. Ganz anders blaues Licht, das hautberuhigend agiert. „Propioni-Bakterien, die für eine Akne verantwortlich sind, werden in ihrem Wachstum von blauem Licht gehemmt“, weiß der Dermatologe. Auch grünes Licht heilt. Da es als Komplementärfarbe zu Rot gut von roten Farbpigmenten absorbiert wird, kann es in Form von gebün-

DIGITAL AGING

Wie gefährlich ist Bildschirm-Licht?

Vor dem Bildschirm lieber eincremen? Brauchen Sie nicht! Studien zeigen: Die Strahlendosis bei der herkömmlichen Nutzung elektronischer Geräte ist nicht hoch genug, um der Haut zu schaden.

ROTES LICHT

Auch bekannt als Infrarotlicht. Wirkt am effektivsten bei einer Wellenlänge zwischen 660 bis 905 Nanometer. Es regt die Kollagenbildung und den hauteigenen Reparaturmechanismus an. Rotes Licht wirkt Entzündungen entgegen und schützt, besonders in Kombination mit blauem Licht, vor Pickeln.

BLAUES LICHT

Richtig dosiert, zwischen 420 bis 480 Nanometer, hilft es gegen Winterdepressionen, Schlafstörungen, Akne und Entzündungen. Es beschleunigt zudem die Produktion von Hautzellen.

GRÜNES LICHT

Besonders effektiv bei einer Wellenlänge von 525 Nanometern. Lindert Migräne und reduziert Alters- und Pigmentflecken. Der Grund? Grünes Licht hemmt die Melanozyten, die Pigmente der äußersten Hautschicht, überschüssiges Melanin zu produzieren.

KLEINES LICHTLEXIKON

- Sichtbares Licht liegt zwischen 380 und 780 Nanometer Wellenlänge.
- Lichtstärke wird in Lux (lateinisch für Licht) gemessen.
- Künstliches Licht ist ein Ausschnitt des natürlichen Sonnenlichts.



deltem Laserlicht rote Äderchen veröden – ganz ohne Schmerzen.

Doch Licht wirkt nicht nur äußerlich. Vor allem Frauen schlägt die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt. So sehr, dass der Hormonhaushalt ins Ungleichgewicht kommen kann. Auch hier hilft Farblichttherapie. „Sie kann unsere Stimmung wortwörtlich aufhellen. Grünes Licht wirkt beruhigend, während rotes die Aufmerksamkeit erhöht“, so Schaart.

Licht macht also schön, gesund und glücklich. Wie gut, dass der Frühling bereits kurz vor der Tür steht!

LICHT IST MEDIZIN

Seit 1987 wird in Deutschland die Lichttherapie angewendet. Weil sie als schnell, effektiv und kostengünstig gilt, steht sie im Leistungskatalog vieler Dermatologen. Dabei dringt Licht in die tieferen Hautschichten ein, um dort Stoffwechselvorgänge und die Sauerstoffversorgung zu verbessern. Chronische Hautkrankheiten wie Schuppenflechte und Neurodermitis können so geheilt werden.

36%

DER DEUTSCHEN FRAUEN
FALLEN IM WINTER IN EIN STIMMUNGSTIEF

QUELLE: STATISTA, 2018

SCHUTZENGE

- 1 „Defense Nightly Reconditioning Moisturizer“ von Paula's Choice, 60 ml, ca. 30 Euro.
- 2 „LIA C 6 Tagescreme“ von Dr. E. Voss, 50 ml, ca. 75 Euro.
- 3 „Bio Baobab Smog Block Spray“ von Bio-Végane Skinfood, 100ml, ca. 9 Euro.
- 4 „Foreo Ufo“, LED-Gerät zur Gesichtsbehandlung, ca. 280 Euro

ERHELLENDES WISSEN

Gutes Licht, schlechtes Licht

Experten unterscheiden zwischen dem sichtbaren und unsichtbaren Licht (Infrarot- und UV-Licht). Sichtbar sind für das menschliche Auge nur Wellenlängen zwischen 380 bis 780 Nanometern. UV- und sichtbares Licht lassen uns im Alltag scharf sehen, regen die Vitamin-D-Produktion an und lenken unseren Biorhythmus (Tag-Nacht-Rhythmus). Doch Licht kann auch gefährlich werden: Zu viel UV-Licht führt zum bekannten Sonnenbrand, zu Allergien bis hin zu Hautkrebs.