

BEAUTY FORUM

BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

ECHE WIRKSTOFFE

NATÜRLICH & IDENTISCH –
PERFEKT FÜR DIE HAUT

SAUER MACHT SCHÖN

FRUCHTSÄUREN FÜR
EINEN MAKELLOSEN TEINT

DOSSIER:

WELLNESS & MORE

TREATMENTS UND PFLEGE,
DIE HAUT UND SEELE GUTTUN

EXKLUSIV

ENTSPANNUNG IN FLAMMEN

EINE OASE DER ENTSPANNUNG UND SINNLICHKEIT IN EINER BERUHIGENDEN, WARMEN ATMOSPHÄRE

Eine Entdeckungsreise für Körper, Geist und Seele

Eine Kerze schafft nicht nur eine Atmosphäre, sie sorgt auch für Wohlbefinden und Entspannung. Dank ihres einzigartigen Schmelzpunkts und der hervorragenden hautpflegenden pflanzlichen Öle und Butter verschmelzen unsere Massagekerzen zu einem wunderbar warmen und üppigen Massageöl und schaffen eine wunderbare Verwöhnbehandlung, die entweder zu Hause oder als Teil einer Spa-Behandlung angewendet werden kann.

Die Basis aller Kerzen bilden die natürlichen Inhaltsstoffe Sojaöl, Mandelkerne, Shea Butter, Kakao, Jojoba & Vitamin E und sie sind mit 100% natürlichen, luxuriösen Düften versetzt.

Unsere Massagekerzen Kollektion nährt und spendet Feuchtigkeit und macht die Haut weich, geschmeidig und seidig glatt - und duftet dabei auch noch himmlisch!

Gönnen Sie sich und Ihren Kunden das ultimative Verwöhn-Erlebnis mit unseren hochwertigen Massagekerzen.

Eine Dose à 60 ml reicht für 4 - 6 Ganzkörpermassagen.



ALLE ONLINEBESTELLUNGEN JETZT PORTOFREI



Simon Keller AG
Lyssachstrasse 83
3400 Burgdorf

+41 34 420 08 00
info@simonkeller.ch
www.simonkeller.ch

Keller
simonkeller.ch

TIME-OUT

Abschalten. Auftanken

In unserer hektischen, von Terminen und To-do-Listen geprägten Welt kann es eine echte Herausforderung sein, Momente der Ruhe und des inneren Friedens zu finden. Dabei ist es gerade in Zeiten von Stress und Überforderung umso wichtiger, regelmässig innezuhalten und bewusst zu entspannen, den Moment zu geniessen und sich selbst zu erlauben, nichts tun zu müssen – das erledigen schliesslich die professionellen Hände der Expertinnen, wie unser Dossier „Trends für die Nackenmassage“ zeigt. Ob als Paar, allein oder mit Freundinnen: Die wohlverdiente Pause ist vielfältig. Inspiration gefällig? Dann lohnt sich ein Blick in den Beitrag „Wo ein Wille, da ist Wellness“. Apropos Wille: In einem gesunden Körper wohnt ein geruhsamer Geist – ausreichend Schlaf ist daher unabdinglich. Am besten klappt das laut dem Beitrag „Sleeping Beauty“ mit Seide. Ein Stoff, der mit Sicherheit knitterfrei ist – ganz im Gegenteil zu unserer Haut. Die verliert nämlich mit der Zeit an Elastizität – die Folge: „Falten über Falten“. Relax – möchte man da sagen, das ist der Schlüssel zu einem jugendlicheren, strahlenden Aussehen. Nun wünschen wir Ihnen viel Spass und Inspiration beim Lesen! Alles mit ganz viel Ruhe und nicht vergessen: Pause machen!



Ihre

Judith Lorenzon

Judith Lorenzon (re.)

Editor-in-Chief BEAUTY FORUM Ed. Swiss

&

Nadine Schwarz

Nadine Schwarz (li.)

Deputy Editor-in-Chief BEAUTY FORUM Ed. Swiss



INHALT

DEZEMBER 2024

D 30

SKIN & BODYCARE CLASSICS

Pflege

- 6 Intro**
Skincare für den wachen Look
- 8 Hey, ausgeschlafen?!**
Tipps und Tricks für den frischen, ausgeruhten Teint
- 12 Sleeping Beauty**
Seide für den Schönheitsschlaf
- 14 Sauer macht schön**
Säure-Treatments für gesunde Haut
- 16 Hautidentische Wirkstoffe: Kollagen**
Gleich und doch anders
- 18 Biotech trifft Beauty**
Pflanzliche Stammzellen in der Hautpflege
- 20 Alles (Haut-)Klar?**
Serie
- 22 Durstige Haut**
Skin Flooding als Beauty-Geheimnis schöner Haut

- 24 Zart wie ein Baby-Popo**
Buttne und Treatments zur Abhilfe

Hand & Nagel

- 26 Rillen längs und quer!**
Behandlungsstrategien gegen unschöne Nagellinien
- 33 Produktnews**

HIGH COMPETENCE

Medical Beauty

- 40 Beauty-Work-out fürs Gesicht**
Sport und frisches Aussehen
- 42 Schön unschön: Warzen**
Prävention und Treatments
- 44 Falten über Falten**
Arten und Behandlungsmöglichkeiten

BUSINESS & COMMUNITY

- 46 Institut des Monats**
GAÏA COSMETIC

DOSSIER

WELLNESS 360 GRAD

Wellnessangebote, die Ihr Institut in eine Oase der Ruhe und Entspannung verwandeln.

- 28 Intro**
In Zeiten von Wellbeing boomen Wellness-Treatments und-Skincare.
- 30 Wo ein Wille ist, da ist Wellness**
Welche Angebote passen zu meinem Institut und meinen Kunden?
- 34 Elemente-Wellness**
Wasser, Erde, Luft und Feuer als einzigartige Beauty-Rituale für Körper und Geist.
- 36 Loslassen: Dien Chan Zone**
Gesichtsreflexologie
- 38 Trend Nackenmassage**
Neueste Techniken für eine altbewährte Wellnessbehandlung.



22

DURSTIGE HAUT
Skin Flooding

49 Was würden Sie tun?
Serie

50 Souverän Nein sagen!
Freundlich-konsequent
Grenzen zu setzen

52 Ja, like mich doch!

53 Business-News

STYLE & FASHION

54 Festtags-Glamour
Make-up-Look Step-by-step

LIFESTYLE & SELFCARE

Psychologie & Wellbeing

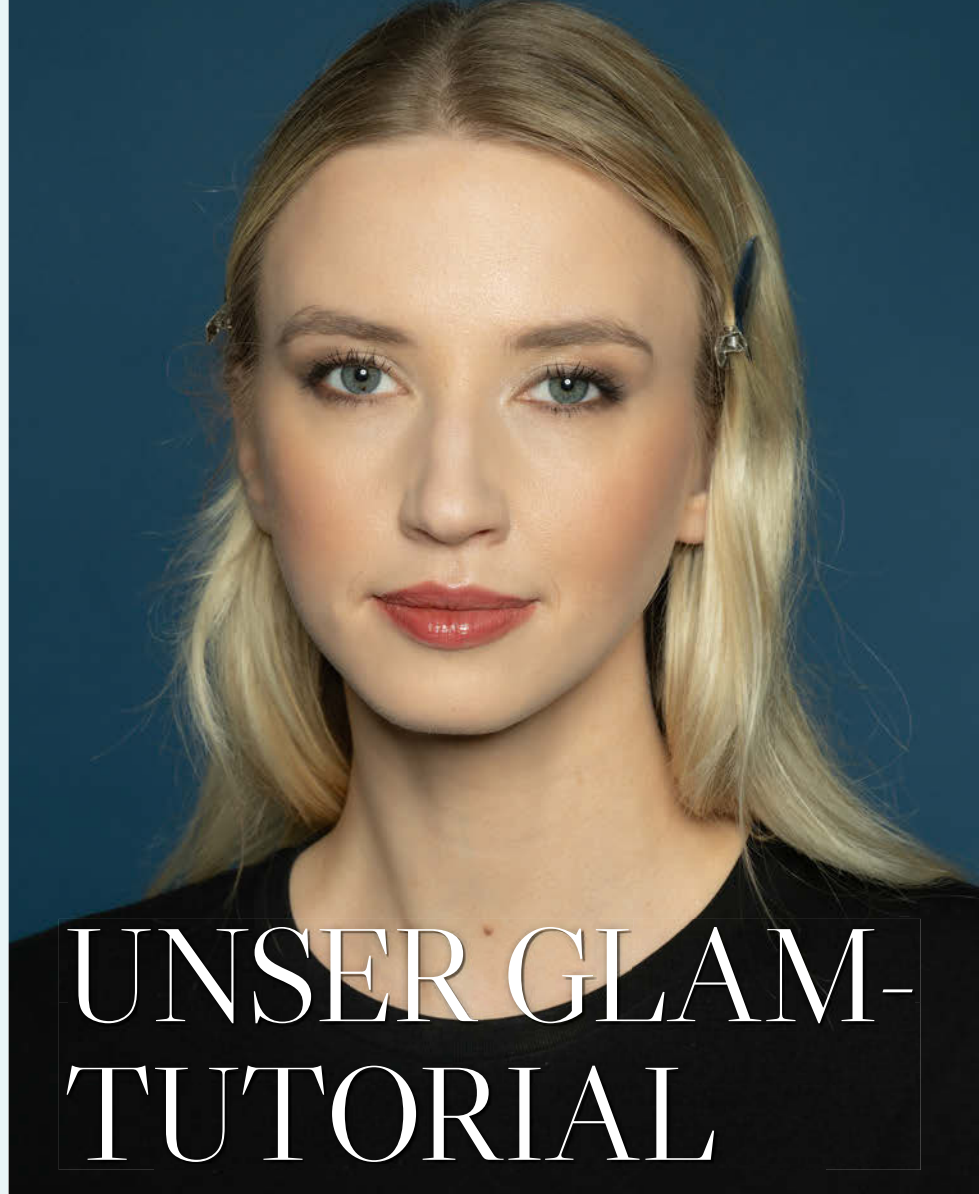
58 Fit & healthy
Serie: Body Positivity

Personality

66 Einfach leben!
Serie: 4 Fragen an
Volker Kloubert

IN JEDER AUSGABE

- 3** Editorial
- 60** Ausbildungen, Impressum
- 64** Vorschau



UNSER GLAM-TUTORIAL

„EIN MAKE-UP-LOOK – UNAUFDRINGLICH, ABER GLAMOURÖS!“

Anita Steiner, Make-up-Artistin

Step-by-Step-Look
Fotos: Peter Sturn
Fashion: GLOBUS

Hair & Make-up: Anita Steiner
Model: Jone Abromaityte
Modelagency: FREICHY.LU



BEAUTY FORUM Edition Swiss ist auch als E-Paper erhältlich.
www.beauty-forum.ch/magazine

Titelbild: JASON STITT/
SHUTTERSTOCK.COM



HEY! *Ausgeschlafen?*

Unser Schlaf ist nicht nur entscheidend für die Gesundheit von Haut und Körper, sondern auch für das Wohlbefinden und damit auch für die äußere Schönheit. Was guten Schlaf ausmacht und wie Sie ihn für einen wachen Look erreichen können, lesen Sie auf den kommenden Seiten.



Für einen wachen Look kann man zu Hause einen Concealer auftragen.



Augenpads können sowohl zu Hause als auch im

Während des Schlafs durchlaufen wir mehrere Schlafphasen wie die Leicht-, Tief- und REM-Phase, die alle für die Regeneration und Heilung der Haut bedeutsam sind.

- In der 1. Phase entspannen wir uns, Sauerstoff und Nährstoffe werden zu den Hautzellen transportiert und die Produktion des Stresshormons Cortisol wird gehemmt.
- In der 2. Phase wird repariert, regeneriert, die Kollagenproduktion angeregt und Wachstumshormone freigesetzt.

Strategien helfen, um wieder ausreichend und erholt schlafen zu können. Ein erholsamer Schlaf ist für uns alle ein Jungbrunnen, da er mithilfe von Hormonen Haut, Körper und Hirn regeneriert und entgiftet. Wer nicht gut schläft, ist danach müde, weil seine Energiereserven aufgebraucht sind. Hier heisst es, frühzeitig gegenzusteuern und sich nicht stressen zu lassen.

Wer achtsam mit sich umgeht, wird am Ende nicht nur stressfreier, sondern auch leistungsfähiger und frischer den Tag überstehen und dabei noch gut aussehen. Wenn sich am

ein Abendtyp (Eule) oder Normaltyp ist. Auf die Frage, warum guter Schlaf so wichtig für unsere Schönheit ist, lautet die Antwort: weil er das beste Anti-Aging ist.

Ein Schönheitsschlaf lässt uns von Kopf bis Fuss erstrahlen, da während des Schlafens ein Wachstumshormon ausgeschüttet wird, das die Regeneration der Hautzellen ankurbelt. Gleichzeitig werden Hautbild und Hautstruktur verbessert. Wer jedoch mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, bei dem erhöhen sich die Entzündungswerte im Körper. Das führt zu einem Abbau von Kollagen und Hyaluronsäure, all jene Stoffe, die die Haut elastisch und straff halten und ihr den erforderlichen jugendlichen Glow geben.

„WER MIT SCHLAFPROBLEMEN ZU KÄMPFEN HAT, BEI DEM ERHÖHEN SICH DIE ENTZÜNDUNGSWERTE IM KÖRPER. DAS FÜHRT ZU EINEM ABBAU VON KOLLAGEN UND HYALURONSÄURE.“

- Die 3. Phase wirkt sich auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Da in ihr Stress reduziert und ein emotionales Gleichgewicht geschaffen wird, wirkt sich das indirekt auch auf die Hautalterung und den Hautzustand aus.

Jeder von uns durchläuft diese drei Schlafphasen, hat jedoch seinen ureigenen chronobiologischen Rhythmus, der nicht immer mit dem übereinstimmt, wie wir leben. Damit wir unseren eigenen Biorhythmus leben können, ist es wichtig herauszufinden, was den Schlaf stört und welche

Ende eines solchen Tages unser Körper auf die Nacht vorbereitet, wird er Melatonin produzieren, ein Antioxidans, das gegen oxidativen Stress und Entzündungen wirkt.

CHRONOBIOLOGIE UND SCHÖNHEITSSCHLAF

Wer gut schläft, ist meist ausgeruht, hat Kraft, Frische und positive Energie, die er ausstrahlt. Noch besser ist es, wenn er auch glücklich oder zumindest zufrieden mit sich selbst ist und nach seiner Chronobiologie lebt, nach der er ein Morgentyp (Lerche),

FAKTOREN FÜR SCHLECHTEN SCHLAF

Manchmal fühlen wir uns trotz ausreichenden Schlafs (sieben bis neun Stunden) schlapp und sehen müde aus.

- In vielen Fällen ist Stress der Auslöser. Er sollte niemals unterschätzt werden, denn wenn er chronisch wird, wirkt sich das negativ auf die Melatonin-Bildung aus. Im schlimmsten Fall wird sie nicht nur besonders auch verhindert.
- Neben dem Stress gibt es noch so manchen Schlafräuber wie Umweltverschmutzungen, Überarbeitung, zu wenig trinken, zu fette und kalorienreiche Ernährung und Sonne.
- Nutzen wir direkt vorm Schlafengehen blaues Licht durch technische Geräte wie Handy, Laptop oder PC, lässt uns das auf Dauer



Institut angewendet werden.

Das Handy vor dem Schlafengehen zu nutzen, kann für einen schlechten Schlaf sorgen.

schlechter schlafen und vorzeiti-
ger altern.

SCHLAFPROBLEME UND HAUT

Die häufigste Ursache für Müdigkeit ist der Schlafmangel (weniger als 42 Stunden pro Woche). Er schränkt nicht nur die Regenerationsfähigkeit ein, sondern er bringt auch Stoffwechsel, Nerven- und Immunsystem durcheinander.

Bereits ab der dritten schlaflosen Nacht bringen Hormone im Hirnareal unser Hunger- und Sättigungsgefühl durcheinander, und es wirkt sich auf die Cortisol-Ausschüttung aus.

Wir essen mehr, achten weniger auf unsere Bedürfnisse und unser Aussehen. Die Haut wird blass und zeigt deutliche Ermüdungserscheinungen. Ist die Tiefschlafphase gestört, wird die Haut dünner und faltiger.

Gelingt es uns nicht, wieder erholsamen Schlaf zu finden, reagiert unser Körper gestresst und schüttet Cortisol aus. Das wirkt sich nicht nur negativ auf unseren Schlafrhythmus aus, sondern es hält auch unseren Körper davon ab, Hyaluronsäure zu produzieren und die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Entzündungen und Hautprobleme wie Ekzeme, Akne und Hautunreinheiten können die Folge sein. Schlafprobleme können auch die Hautbarriere beeinträchtigen und die Haut empfindlicher machen und schneller altern lassen.

Müdigkeit macht sich zuerst in der Augengegend bemerkbar. Neben dunklen Augenringen kommt es hier zu Fältchen, Falten und Volumenverlust in Form von Tränensäcken und Querfalten unterhalb der Wangen-

knochen. Sie macht sich aber auch um die Mundpartie anhand von Falten, feinen Linien und hängenden Mundwinkeln bemerkbar.

PFLEGE UND WIRKSTOFFE

Hält die Müdigkeit über einen längeren Zeitraum an, verlangsamt sich die Mikrozirkulation. Die Haut wird trocken, dehydriert, und bereits vorhandene Hautprobleme verstärken sich. Hier heisst es für unsere betroffenen Kunden und Kundinnen, möglichst frühzeitig mit entsprechenden Profi-Pflegebehandlungen sowie weiterführenden Heimbehandlungen gegenzusteuern.

Neben dem äusseren Schutz sollte auch ein innerer Schutz durch Antioxidantien wie Vitamin C und E, Ferulasäure und Resveratrol aufgebaut werden, um freie Radikale zu verhindern oder einzuschränken.

Bei Hautverfärbungen helfen Vitamin A und C. All denjenigen, die bereits längere Zeit müde und erschöpft sind, könnte Coenzym Q10 – gern auch in Kombination mit B-Vitaminen – helfen. Es sorgt bereits nach den ersten zwei Wochen für mehr Energie, schützt das Gehirn, verbes-

sert die Durchblutung und Melatonin-Produktion. Auch Folsäure, Eisen, B₁₂, Niacin, Magnesium, Pantothensäure sowie Vitamin D können helfen.

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel wird zur Serotoninbildung benötigt. Ein Mangel kann zu Schlafproblemen, unruhigen Beinen und Schnarchen führen.

WAS TUN BEI MÜDIGKEIT?

Da Haut, Körper und Gehirn Schlaf benötigen, um entgiften zu können, ist es wichtig, etwas gegen die längerfristige Müdigkeit zu tun, wie:

- ausreichend trinken
- sechs Minuten Powernap für zwischendurch, da das Gehirn viel Energie für sich beansprucht
- Kaffee trinken. Doch Vorsicht: Zu viel davon senkt die Melatonin-Bildung. Dadurch verschlechtert sich die Schlafqualität
- Bewegung im Freien, tanzen, reden
- Meditation und andere Entspannungsrituale bereiten den Körper auf den Schlaf vor
- möglichst zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf blaues Licht (Handy, PC, Fernsehen) verzichten

Tipps gegen Müdigkeit:

Wer in der Nacht nicht gut geschlafen hat und müde ist, kann kurzfristig etwas gegen seine Müdigkeit tun, wie:

- Kaugummi kauen und Musik hören, summen und lachen. Das macht munter!
- Frische Luft im Freien schnappen und kühles Wasser trinken. Das erfrischt!
- Eine kurze Runde Fitness und Stretching. Das gibt Power!
- Ätherische Öle auftragen. Das belebt und energetisiert!
- Mehrmals tief ein- und ausatmen und Ohrstimulation. Das löst Stress und entspannt!



Um ausgeschlafen zu sein, benötigt es ausreichend Ruhezeit von sieben bis neun Stunden.

Ein Tipp gegen Müdigkeit ist, zur Erfrischung Wasser zu trinken.

- Stress und Überstimulation vermeiden
- ein überreiztes Nervenkostüm durch Verlangsamen der Atmung auf sechs Mal pro Minute beruhigen
- eigene beruhigende Affirmation einsetzen
- Profi-Behandlung gegen Müdigkeit und bei Schlafmangel
- Duftlampe mit Anti-Stress-Duft
- Kollagendrink
- Hautreinigung
- Enzym-Peeling und Vapozone mit Lavendel
- Massage mit Ohrstimulation

Nationale Schlafstudie

Zu Gewohnheiten und Schlafproblemen wurden vom Forschungsinstitut Link, im Auftrag der Schweizer Firma BICO, 1.000 Personen befragt.

Einschlafprobleme	19 %
Mittagsschlaf	10 %
Schnarchen	24 %
Lattenrost & Matratze	85 %
Seitenschläfer	65 %
Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen	11 %
Durchschlafprobleme wg. Stress	31 %
Starkes Schwitzen im Schlaf	30 %
Schlafmittel als Hilfe Frauen	23 %
Schlafmittel als Hilfe Männer	11 %
Durchschnittliche Zubettgehzeit	22 – 23 Uhr
Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht	7 Stunden

Schon gewusst?

Schlaf lässt sich nicht nachholen. Studien zeigen, dass sich ein Schlafdefizit nachträglich höchstens innerhalb von 24 Stunden ausgleichen lässt. Ausserdem ist so genanntes „Jojo-Schlafen“ für den Körper sogar ein Stressfaktor. Besser: Möglichst jeden Tag ausreichend schlafen.

- Aktivierung der Haut mit reinem Sauerstoff im TDA-Applikator
- Augenpads
- Retinol-Maske und grünes Farblight auf Fusssohlen und Schungit auf Stirn und Dekolleté
- Feuchtigkeitsampulle
- Feuchtigkeitscreme und Tages-Make-up mit Glow

PFLEGETIPPS FÜR ZUHAUSE

- milde Vor- und Nachreinigung (Double cleansing)
- zwei Mal pro Woche mildes Peeling gibt Glow
- ein Mal pro Woche Peeling-Night-Mask (Retinol/Aha)
- Gesicht inklusive Augenpartie mit viel Feuchtigkeit versorgen. Bei ersten Anzeichen Retinol, Koffein, Peptide
- tagsüber die Haut mit Antioxidantien innerlich und äusserlich versorgen
- nachts die Hautbarriere mit Feuchtigkeit und Niacinamid stärken und Zellerneuerung anregen
- 7-Tage-Ampullenkur
- Augen-Gel mit Koffein bei dunklen Augenringen und Schwellungen
- Bodybuilding für Gesicht und Hals festigt, verhindert Tränensäcke und Absinken der Konturen

- Haut braucht einen Frischekick, unter anderem durch Kaktusfeigenkern-Öl
- die Haut ist rundum mit hohem mineralischen/physikalischen (Titandioxid/ Zink-) LSF 30 bis 50 zu schützen
- Wechselduschen
- Ohrstimulation (Reiben der Ohr-läppchen, beidseitig kreisend)
- Concealer
- Color Correction Cream mit Granatapfel für das gesamte Gesicht
- flüssiges rosenholzfarbendes Rouge oberhalb der Wangenknochen Richtung Schläfe auftragen und sofort einarbeiten
- Foundation (eher heller als zu dunkel)
- Mosaikpuder Naturell
- Lippenbalm, farbig mit LSF
- verdichtende und verlängernde Mascara
- weisser Kajal
- Augen-Make-up (Naturtöne und weisse Punkte mit Kajal in den Augeninnenwinkeln)



Christiane Laszig

Die Fachkosmetikerin und Maskenbildnerin arbeitet für Film und Fernsehen und bildet Visagisten aus. Themenschwerpunkte der freien Autorin sind die Bereiche ganzheitliche Kosmetik, Anti-Aging und Make-up.

CRAITH LAB COMPLEX® MIT DREIFACHWIRKUNG

führt der Haut aktiv
Typ-III-Kollagen zu



CRAITH
LAB



BEST BEAUTY
PRODUCT

Bionetic Collagen

RoyalEpigen P5

Acetyl hexapeptide-1

Hyaluronsäure

Die neue Generation von Kosmetikwirkstoffen

Das hautidentische **Bionetic Collagen** führt der Haut aktiv Kollagen zu und kurbelt die körpereigene Kollagenproduktion an. Aufgrund der kleinen Molekülgrösse ist Bionetic Collagen 200-fach wirksamer als herkömmliches Kollagen. **RoyalEpigen P5** aktiviert den zellulären Reini-

gungsprozess und verlangsamt die Zellalterung. Die Botox Alternative **Acetyl hexapeptide-1** reduziert nachweislich Mimikfalten. Die Kombination von hoch- und niedermolekularer **Hyaluronsäure** bindet effektiv Feuchtigkeit und erhöht die Feuchtigkeitsbalance der Haut.

Craith Lab – Heute mit der Kosmetik von morgen arbeiten!

SLEEPING BEAUTY

Nach einem langen Schlaf schöner denn je erwachen? Was sich märchenhaft anhört, ist tatsächlich wahr, und zwar mit dem richtigen Material: Seide ist nicht nur in der Mode ein absolutes Must-have, sondern auch der Stoff, aus dem die Beauty-Träume sind.

Schönheitsschlaf ist mehr als nur ein hübscher Begriff: In der Nacht regenerieren sich Haut und Haare, kleine Zellschäden werden repariert, und Stresszeichen verblassen. Studien zeigen, dass gut ausgeruhte Menschen frischer und sogar attraktiver wirken. Jedoch ist es nicht nur die

Schlafdauer, sondern auch die Schlafqualität, die den Unterschied macht. Neben einem festen Schlafrhythmus und entspannenden Abendritualen spielt auch die Wahl des Materials eine Rolle. Seide gilt als perfekter Begleiter für den Schönheitsschlaf – sie bietet zahlreiche Vorteile, die anderen Textilien fehlen.

DER STOFF FÜR SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT

Warum ist Seide das Nonplusultra für einen perfekten Schönheitsschlaf? Das Geheimnis liegt in der einzigartigen, glatten Textur der Seidenfasern. Im Gegensatz zu raueren Materialien wie Baumwolle schont Seide Haut und Haare.



FOTO: ROMAN SAMBORSKY/SHUTTERSTOCK.COM

Vorteile im Überblick

1. **Faltenprävention:** Auf einem Seidenkissen entstehen weniger Reibungen, so dass die Haut sanft über das Material gleitet. Morgendliche „Knitterfalten“ und Abdrücke im Gesicht gehören der Vergangenheit an. Auf lange Sicht kann das sogar der Faltenbildung vorbeugen.
2. **Feuchtigkeitsspendend:** Im Gegensatz zu Baumwolle entzieht Seide der Haut kaum Feuchtigkeit. Die Haut bleibt hydratisiert, was besonders trockener Haut zugutekommt, denn trockene Haut altert bedeutend schneller.
3. **Haarfrendlichkeit:** Die sehr glatte Oberfläche von Seide schont das Haar, verhindert Frizz und Haarbruch und bewahrt die natürliche Haarstruktur dank weniger Reibungen. Auch gehört der lästige Bad-Hair-Day der Vergangenheit an.
4. **Hypoallergen und antibakteriell:** Seide ist von Natur aus hypoallergen und bietet keinen Lebensraum für Hausstaubmilben, die in herkömmlichen Kissen oft Allergien hervorrufen. Darüber verhindert der feine Seidenstoff, dass sich mikroskopisch kleine Schmutzpartikel festsetzen – das ist besonders vorteilhaft für Menschen mit empfindlicher Haut und Hautkrankheiten wie Akne, Ekzemen oder Rosacea.

SEIDENMASKEN: SANFTE NACHTRUHE FÜR DIE AUGEN

Seidenmasken sind mehr als nur Schlafmasken – sie schützen die empfindliche Haut um die Augen und verhindern Feuchtigkeitsverlust.

In völliger Dunkelheit zu schlafen, unterstützt die Melatoninproduktion und damit einen erholsameren Schlaf. Seidenmasken helfen auch, die Haut geschmeidig zu halten und Augenringe zu mindern, da sie sanft

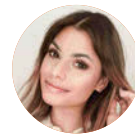
auf der Haut aufliegen, ohne Reibung zu verursachen.

MEIN TIPP

Beduften Sie Ihre Schlafmaske mit beruhigenden ätherischen Ölen wie Lavendel oder Kamille. Aromatherapie kann den Stress des Alltags reduzieren und die Produktion von Melatonin unterstützen, was für einen gesunden Schlaf wichtig ist.

FAZIT: WIE MAN SICH BETTET ...

... so schön, erfrischt und faltenfrei startet man in den Tag.



Vanessa Bratschi

ist Gründerin von VBEAUTY. Mit Begeisterung teilt sie Tipps und Tricks rund um das Thema Beauty, um das Leben von Frau einfach schöner zu machen.
www.vbeauty.ch



[comfort zone]

conscious skin science

TRANQUILLITY™

AROMATIC NOURISHING RITUAL

Körperritual für ganzheitliches Wohlbefinden

Certified

Corporation

Hochbordstrasse 9
8600 Dübendorf

T +41 44 389 87 87
F +41 44 383 51 64

info@jp-rosselet.ch
www.jp-rosselet.ch

jean-pierre **rosselet**
C O S M E T I C S

SCANNEN FÜR
MEHR INFOS



SAUER MACHT SCHÖN

Fruchtsäuren sind wahre Meister der Zellerneuerung. Ob professionelle Fruchtsäurebehandlung bei der Kosmetikerin oder die Anwendung eines AHA-Fruchtsäure-Peelings zu Hause: Die Sauer-macht-schön-Kur sollte unverzichtbarer Bestandteil einer jeden erfolgreichen Hautpflegeroutine sein. Wieso? Das weiss Expertin Birgit Salow.

Fruchtsäuren, auch Alpha-Hydroxy-Säuren (AHAs) genannt, sind wahre Verwandlungskünstler und echte Multitalente, deren positive keratolytische Eigenschaften schon seit Jahrtausenden genutzt werden, um die Hautgesundheit zu bewahren. Doch wie wirken Fruchtsäuren

genau, und worin besteht der Unterschied zu anderen pflegenden Säuren wie Beta-Hydroxy-Säuren (BHAs)?

WAS PASSIERT WÄHREND DER BEHANDLUNG MIT AHAS?

Der natürliche pH-Wert der Haut ist leicht sauer und liegt im Normalfall zwischen 4,5 und 5,5. Während

HINWEIS !

Der Einsatz hochprozentiger Fruchtsäuren (20-30 %) sollte ausschliesslich durch Fachpersonal erfolgen, die eine spezielle Ausbildung haben und entsprechendes medizinisches oder pharmazeutisches Hintergrundwissen.



FOTO: SUBBOTINA ANNA/SHUTTERSTOCK.COM

Fruchtsäurevarianten

1. Glykolsäure: Sie ist eine der effizientesten Säuren. Sie wird aus Zuckerrohr und unreifen Trauben gewonnen. Sie löst verhärtete Talgablagerungen, reguliert den Sebumfluss und wirkt entzündungshemmend.
2. Milchsäure: Sie ist Bestandteil des natürlichen Säureschutzmantels. Sie verfeinert die Hautstruktur, gleicht den Feuchtigkeitshaushalt aus und stabilisiert die sensible Hautschutzbarriere.
3. Zitronensäure: Sie reguliert und stabilisiert den pH-Wert der Haut, verfeinert Pigmentverschiebungen und aktiviert die Kollagenproduktion.
4. Weinsäure: Die aus Weintrauben gewonnene Säure löst und entfernt überschüssige Verhornungen und perfektioniert die Hautoberfläche.

eines professionellen Fruchtsäure-Treatments wird der pH-Wert kontrolliert abgesenkt. Dafür werden individuell nach Hautverträglichkeit unterschiedliche Fruchtsäurekonzentrationen eingesetzt, die für ein gleichmässiges Ablösen der obersten Hornzellschicht sorgen und als Gegenreaktion in der Wachstumszone der Epidermis die Hauterneuerungsprozesse sowie die Kollagensynthese durch die sogenannte Denaturierung

(Strukturveränderungen) der Proteine in den Zellen anregen. Darüber hinaus wird die Wirkstoffaufnahme der Haut verbessert. Hyaluronsäure oder Vitamine, die anschliessend aufgetragen werden, können besser in die Haut eindringen.

SÄURE IST NICHT GLEICH SÄURE

AHA-Säuren weisen die kleinste Molekülgrösse der Säuren auf. Sie sind wasserlöslich und wirken von in-

nen nach aussen bzw. keratolytisch, feuchtigkeitsspendend und hauterneuernd. BHA-Säuren hingegen besitzen eine grössere Molekülstruktur, sind fettlöslich und wirken von aussen nach innen bzw. keratolytisch, antimikrobiell und entzündlich.

FAZIT

Fruchtsäuren bieten einen individuellen, massgeschneiderten Weg zu neuer Hautperfektion. Sie eignen sich für jeden Hauttyp, für jedes Bedürfnis und für jeden Wunsch in jedem Alter. Mit einer Synergie aus professionellen Treatments und einer konsequenten Heimpflege lassen sich beeindruckende Sofort- und Langzeitergebnisse erzielen.



Birgit Salow

ist Head of Education und Fachberaterin in der Parfümerie Osswald in Zürich.
www.osswald.ch


LYDIA DAINOW
— SUISSE COSMETIC —

Calming Cream Mask

Beruhigende Regenerations-Maske

- Schützt vor Trockenheit
- Stärkt und beruhigt gestresste Haut
- Versorgt die Haut mit Calcium

 Naturkosmetik



Lydia Dainow Suisse Cosmetic GmbH • Hauptstrasse 15 • CH-5027 Herznach
+41 (0)62 878 31 41 • info@lydiadainow.com • www.lydiadainow.ch



HAUTIDENTISCHE WIRKSTOFFE: KOLLAGEN

Egal ob fettige, dehydrierte, trockene, reife, normale oder Mischhaut: Jede Haut profitiert von hautidentischen Wirkstoffen, da sie die Haut auf eine natürliche und gesunde Art und Weise pflegen. Sie wirken da, wo sie für eine intakte Hautfunktion benötigt werden, und mildern ganz nebenbei auch die Anzeichen der Hautalterung.



FOTO: MODEL REPUBLIQUE/SHUTTERSTOCK.COM

Das in der Haut vorkommende Typ-I- und Typ-III-Kollagen gibt der Haut ihre Grundstruktur und Stabilität. Kollagenfasern in der Dermis formen ein Netzwerk, das die Haut elastisch und widerstandsfähig macht. Hier wird auch das Kollagen produziert, das für die Hydratation, Elastizität und Spannkraft der Haut verantwortlich ist. Mit zunehmendem Alter nimmt die Menge des vom Körper produzierten Kollagens jedoch ab. Dies zeigt sich zunächst in feinen Linien und später in tieferer Faltenbildung. Darüber hinaus führen externe Faktoren wie UV-Strahlung und kohlenhydratreiche Nahrung dazu, dass zusätzlich Kollagenfasern in der Haut abgebaut werden. Je mehr Kollagen in der Haut verloren geht, desto mehr nimmt das Bindegewebe an Festigkeit und Flexibilität ab. Ziel ist es also, die Kollagenproduktion in der Haut anzukurbeln. Oder besser: der Haut aktiv Kollagen zuführen.

KOLLAGENE UND IHRE WIRKUNG

Um eine Wirkung zu erzielen, müssen die Kollagene möglichst hautidentisch sein und eine geringe Molekülstruktur aufweisen. Kollagene mit einer nur geringen Hautidentität bieten lediglich feuchtigkeitsspendende und schützende Eigenschaften

Schon gewusst?

Rinderkollagen wurde auch in der Medizintechnik wegen seiner Ähnlichkeit zum menschlichen Kollagen und seiner guten Verfügbarkeit verwendet. Jedoch waren mögliche allergische Reaktionen sowie eine aufgrund des tierischen Ursprungs nie gleiche Zusammensetzung des Rinderkollagens problematisch für die Anwendung.

an der Hautoberfläche. Grossmolekulare Kollagene können nicht tief in die Haut einziehen und wirken ebenfalls nur nah der Oberfläche. In den herkömmlich verfügbaren Kosmetikprodukten finden sich üblicherweise Fisch-, Rinder- und pflanzliches

Vorteile von Bionetic Collagen gegenüber herkömmlichen Kollagenen

1. Dank der geringen Molekülgrösse dringt das Bionetic Collagen tiefer in die Haut ein.
2. Es regt in der Haut nicht nur die Produktion von Kollagen an, sondern führt der Haut zusätzlich aktiv Kollagen zu.
3. Bionetic Collagen ist frei von tierischen Inhaltsstoffen und somit vegan.

Kollagen. Das aus Fischschuppen gewonnene Kollagen hat zwar eine relativ kleine Molekülgrösse, ist allerdings nicht sehr hautidentisch. Bei dem aus Rinderknochen hergestellten Kollagen verhält es sich umgekehrt: Die Hautidentität ist relativ hoch, die Molekülgrösse aber leider auch. Das aus pflanzlichen Aminosäuren und Proteinen künstlich hergestellte Pflanzenkollagen (Pflanzen enthalten kein Kollagen) verfügt über unterschiedlich grosse Moleküle und ist nur ganz gering hautidentisch.

WIRKUNGSVOLLSTES KOLLAGEN

Von den bisher für die Hautpflege verwendeten Kollagenen verfügt einzig das Rinderkollagen über eine sichtbare Wirkung. Die aufgrund der hohen Hautidentität grundsätzlich vorhandene gute Wirksamkeit wird allerdings durch die hohe Molekülgrösse eingeschränkt: Die relativ grossen Moleküle des Rinderkollagens können nicht tief in die Haut eindringen. Zudem ist das Rinderkollagen nicht für Anwender geeignet, die ihre Haut mit veganen und nachhaltigen Wirkstoffen pflegen wollen.

BIONETIC KOLLAGEN

Die synthetische Biotechnologie brachte schliesslich den Durchbruch: Im Gegensatz zu den beschriebenen herkömmlichen Kollagenen wird das neue Bionetic Collagen nicht extrahiert, sondern nachhaltig gezüchtet – komplett ohne tierisches Ausgangsmaterial. Wie? Mit Hefekulturen! Hefe (*Pichia Pastoris*) kann von Natur aus Eiweisse herstellen. Diese Eigenschaft nutzen die Wissenschaftler für die biosynthetische Herstellung des

veganen Kollagens. Die in der Hefe enthaltenen Mikroorganismen werden darauf programmiert, die Aminosäuren so zu platzieren, dass sie ein Protein herstellen, welches dem humanen Kollagen zu fast 100 % entspricht. Die Produktion von Kollagen aus Hefe ist ein bahnbrechender biotechnologischer Prozess, mit dem Kollagen in hoher Reinheit, nachhaltig und kontrolliert hergestellt werden kann. Es wird geschätzt, dass die weltweite Nachfrage nach aus Hefe gewonnenem Kollagen voraussichtlich bis 2034 um durchschnittlich 8,2 % jährlich steigen wird.

FAZIT

Egal ob man sich nun für herkömmliches Kollagen, sprich Rinderkollagen, entscheidet oder für Bionetic Collagen aus Hefekulturen: Wichtig ist, auf die Wirkstoffkombination zu achten! So ist ein Kollagenprodukt mit einer Kombination von hochmolekularer und niedermolekularer Hyaluronsäure, einem Produkt mit nur einer Hyaluronsäure vorzuziehen. Noch besser sind hochwertige Wirkstoffkombinationen, die z. B. Royal Epigen P5 (aktiviert den zellulären Reinigungsprozess und verlangsamt die Zellalterung) oder Acetyl hexapeptide-1 (reduziert Mimikfalten) enthalten.



Frank Rosenbusch

Der Autor ist geschäftsführender Inhaber von Body Sculpt AG und vertritt in der Schweiz exklusiv die Marke Craith Lab.
www.epigenetic-skincare.ch

BIOTECH TRIFFT BEAUTY

Ein relativ neuer Trend in der Kosmetik ist die Verwendung von pflanzlichen Stammzellen – sie werden in vitro gewonnen und haben vielversprechende Wirkungen auf Hautgesundheit und Zellregeneration. Doch haben sie wirklich das Potenzial, unsere Hautpflege zu revolutionieren, oder ist die Wissenschaft auf dem Holzweg?

Pflanzliche Stammzellen sind der neueste Durchbruch in der Kosmetikindustrie. So besitzen Pflanzen die Fähigkeit, ihre eigenen Zellen kontinuierlich zu regenerieren, wodurch

sie den Alterungsprozessen und Umweltschäden besser entgegenwirken können. Diese einzigartigen Eigenschaften von sich immer multiplizierenden Stammzellen lassen sich auch bestens für kosmetische

Schon gewusst?

Im Gegensatz zu menschlichen und tierischen Zellen besitzen pflanzliche Zellen die aussergewöhnliche Fähigkeit, einen kompletten Organismus aufzubauen.



FOTO: IRA_EWA/SHUTTERSTOCK.COM

Anwendungen nutzen. Vor allem im Bereich der Anti-Aging-Pflege und bei der Behandlung von geschädigter Haut sind die antioxidativen und zellregenerativen Effekte besonders vielversprechend.

WAS SIND PFLANZLICHE STAMMZELLEN?

Pflanzliche Stammzellen sind unspezialisierte Zellen, die in der Lage sind, sich zu regenerieren und in spezialisierte Zelltypen zu differenzieren. Diese bleiben während des gesamten Zelllebenszyklus bestehen. Es sind kleine Zellen mit embryonalen Eigenschaften, die für den Wiederaufbau eines Teils oder der gesamten Pflanze verantwortlich sind. Sie zeichnen sich durch folgende Merkmale aus:

- verlängerter Zellzyklus – verringerte Zellteilungsdynamik
- hohes Proliferationspotenzial (Differenzierbarkeit)
- unbegrenzte Fähigkeit zur Selbsterneuerung (Regenerationsfähigkeit)
- Zustand der Stoffwechselruhe

WIE WERDEN PFLANZLICHE STAMMZELLEN GEWONNEN?

Eine der grössten Herausforderungen bei der Verwendung von Stammzellen liegt in der Extraktion und Stabilisierung der Zellen. Die Zellen werden vor allem aus den meristematischen Zonen der Pflanzen gewonnen, sprich den Wurzel- und Sprossspitzen der Blüten- und Blätterknospen. Durch Einschneiden eines ausgewählten Teils der Pflanze wird die Entwicklung von Kallus – einer Ansammlung undifferenzierter und sich schnell teilender Zellen, die an der Schnittwunde entstehen und sich in Stammzellen verwandeln – induziert. Anschliessend werden pflanzliche Stammzellen isoliert und in Zellkulturen in vitro durch Mikrovermehrung (Mikropropagation) vermehrt.

Pflanzliche Stammzellen sind empfindlich und können leicht durch äussere Einflüsse wie Licht und Sauerstoff zerstört werden. Daher ist die Stabilisierung dieses Phyto-Inhaltsstoffes in kosmetischen For-

Beispiele für pflanzliche Stammzellen-extrakte

Die am häufigsten in der Kosmetik verwendeten Pflanzenstammzellen werden aus bestimmten Pflanzenarten gewonnen, die für ihre resistenten und regenerativen Fähigkeiten bekannt sind:

1. Äpfel, genauer Uttwiler Spätlauber (*Malus domestica*) – Anti-Aging-, Falten-glättungs-, Antioxidations- und UV-schützende Wirkung
2. Arganbaum (*Argania spinosa*) – Anti-Aging-, Anti-Falten-, Anti-Cellulite-Wirkung
3. Weintrauben (*Vitis vinifera*) – UV-Schutz und Entgiftung
4. Tomate (*Lycopersicon esculentum*) – starke antioxidative Wirkung
5. Ingwer (*Zingiber officinale*) – Verengung der Poren und Verringerung der Sebumproduktion
6. Alpenrose (*Rhododendron ferrugineum*) oder Damaszener Rose (*Rosa damascena*) – zelluläre Regeneration sowie antioxidative Wirkung

mulierungen von entscheidender Bedeutung, um die Lebensdauer unserer hauteigenen Stammzellen signifikant zu erhöhen und damit die Verjüngung, Erneuerung und Regeneration der Haut selbst.

WIE FUNKTIONIEREN PFLANZLICHE STAMMZELLEN?

Wegen ihrer einzigartigen Eigenschaften sind pflanzliche Stammzellen ein innovativer Inhaltsstoff, dessen mögliche Anwendungen – insbesondere in Bezug auf ihre Wirkung auf die menschliche Haut – umfassend erforscht werden. Immer mehr Kosmetikproduzenten und -hersteller integrieren pflanzliche Stammzellen deshalb in Anti-Aging-Produkte wie Seren, Cremes oder Masken. So bestätigen zahlreiche Studien, dass Extrakte pflanzlicher Stammzellen eine positive Wirkung auf die Haut haben können, unter anderem auf mehreren Ebenen:

- Antioxidative Wirkung: Pflanzenstammzellen sind reich an Antioxidantien, welche freie Radikale neutralisieren, die für Zellschäden und vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind. Dies trägt dazu bei, die Haut gegen umweltbedingte Schäden zu schützen.
- Förderung der Zellregeneration: Pflanzliche Stammzellen enthalten bioaktive Verbindungen, welche die natürliche Zellerneuerung der Haut stimulieren können. Dies

führt zu einer besseren Wundheilung, der Reparatur von Hautschäden und einer verbesserten Regeneration der Hautzellen.

- Hautverjüngung und Anti-Aging: Durch ihre regenerativen Eigenschaften können pflanzliche Stammzellen die Kollagenproduktion in der Haut anregen, was zu einer Reduktion von Falten und feinen Linien führt. Studien haben gezeigt, dass bestimmte pflanzliche Stammzellen das Hautbild verjüngen und sichtbar straffen.
- Schutz vor Umwelteinflüssen: Pflanzliche Stammzellen sind besonders widerstandsfähig gegen Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung und extreme Temperaturen. Diese Schutzmechanismen können auf die Haut übertragen werden, was zu einem besseren Schutz vor oxidativem Stress führt.

FAZIT

Insgesamt stellt die Verwendung pflanzlicher Stammzellen einen spannenden Schritt in Richtung einer biologisch fortschrittlichen Hautpflege dar.



Nicole Martin

ist Inhaberin/CEO Skeyndor Schweiz Distribution und Kosmetikerin EFZ. www.lasg.ch

Serie

TEIL 1: HAUTSCHICHTEN UND -FUNKTIONEN

ALLES (HAUT-)KLAR?

In unserer neuen Serie liegt der Fokus auf dem grössten Organ: der Haut. Für Sie als Kosmetikerinnen ist die Haut auch gleichzeitig Ihr Arbeitsmaterial. Umso wichtiger ist es, dass Ihnen in Sachen Haut – von Epidermis bis hin zur Hypodermis – alles klar ist. Falls noch Fragen offen sind oder Sie Auffrischungsbedarf haben, hilft Kosmetikerin und angehende Ärztin Sarah White.

Die menschliche Haut ist ein erstaunliches, vielseitiges und weitläufig unterschätztes Organ. Die Komplexität, mit der die Haut unseren Körper schützt, reguliert und mit der Umgebung interagiert, ist faszinierend und in einigen Aspekten noch nicht vollständig verstanden. Anders als häufig angenommen, erfüllt die Haut nicht nur primär ästhetische Funktionen, sondern trägt entscheidend zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden des menschlichen Körpers bei. Um diese Zusammenhänge nachzuvollziehen, ist ein Verständnis

über den Aufbau der Haut und deren Bestandteile wichtig.

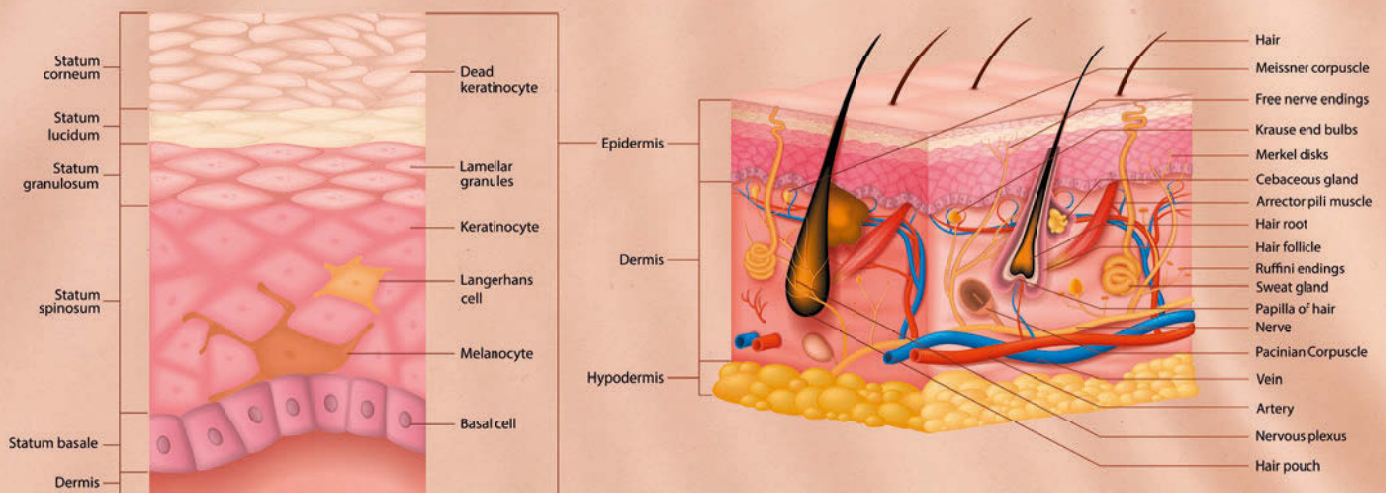
AUFBAU DER HAUT – DIE DREI HAUTSCHICHTEN

Die Haut besteht aus drei Hauptschichten: der Epidermis, der Dermis und der Hypodermis (auch Subcutis genannt). Jede Schicht hat einen eigenen Aufbau, beinhaltet andere Strukturen und Zellen und dient somit einer ganz bestimmten Funktion. Jede der Schichten wiederum lässt sich weiter unterteilen.

- So besteht die Epidermis, von aussen nach innen, aus dem Stratum corneum (Hornschrift), dem Stratum

lucidum (Glanzschrift), dem Stratum granulosum (Körnerschrift) und dem Stratum germinativum (Keimschrift mit Stratum basale und Stratum spinosum). Die oberste Hautschicht, die Epidermis, besteht aus mehrschichtig verhorntem Plattenepithel und ist unsere Schutzschicht nach aussen. Sie ist frei von Blutgefässen, die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff erfolgt per Diffusion über die darunterliegende Dermis, durch die sogenannte dermoepidermale Junctionszone.

- In der Dermis, die auch als Lederhaut bezeichnet wird, findet sich straffes



Unsere Haut lässt sich in die drei Hautschichten Epidermis, Dermis und Hypodermis unterteilen.

Bindegewebe mit stabilisierenden und strukturgebenden Fasern wie Kollagen und Elastin. Die Dermis besteht aus dem Stratum papillare (Zapfenschicht mit Epidermis verzahnt) und dem Stratum reticulare (Netzschicht). Im Gegensatz zur Epidermis besitzt die Dermis neben Blutgefässen auch Haarfollikel, Nerven, Talg- und Schweißdrüsen.

- Die Hypodermis stellt die verschiebbliche Unterhaut dar. Sie besteht aus lockerem Bindegewebe und polstern dem Fettgewebe.

DIE HAUT – EIN ORGAN MIT VIELEN FUNKTIONEN

Die Komplexität des Hautaufbaus macht schon deutlich: Die Haut muss viele Funktionen haben.

- Die Hauptaufgabe der Haut ist sicherlich ihre Barrierefunktion. Als physikalische Barriere schirmt die Haut innenliegende Organe von der Außenwelt ab und schützt vor dem Eindringen von Krankheitserregern wie pathogenen Viren oder Bakterien.
- Zeitgleich hält die Haut Flüssigkeit im Körperinneren, was lebensnotwendig ist, wie sich am Beispiel von großflächigen Verbrennungen zeigen lässt. Schweißdrüsen unterstützen durch Absonderung von Schweiß bei der Regulierung des Wasserhaushalts und können Wärme abführen, um Überhitzung zu vermeiden sowie Stoffwechselreste und Abfallprodukte ausscheiden.
- Melanozyten sorgen durch Produktion des Pigments Melanin für einen Schutz gegenüber UV-Strahlung, die sonst schädigend auf unser Erbgut wirkt.
- Die Haut ist auch ein Organ mit Immunfunktion: einerseits durch die Langerhans-Zellen, die Antigene erkennen und aufnehmen können, andererseits durch das Hautmikrobiom mit einer dichten Besiedlung der Haut mit nützlichen Mikroorganismen.

SO GEHT ES WEITER

Diese Teile erscheinen in den kommenden Ausgaben:

Teil 2: Hautarten (Felderhaut, Leistenhaut)

Teil 3: Epidermis

Teil 4: Ziegelstein-Mörtel-Modell

Teil 5: Dermis

Teil 6: Extrazelluläre Matrix

Teil 7: Subcutis/Hypodermis

Teil 8: Veränderungen der Hautschichten im Alter



Sarah White

Die Autorin ist Kosmetikerin, angehende Ärztin und Trainerin für die Kosmetikbranche sowie Gründerin der Marke „iluqua“. www.iluqua.com

DURSTIGE HAUT: SKIN FLOODING

Skin Flooding ist der neueste Trend in der Hautpflege, der maximale Feuchtigkeit durch gezielte Schichtung verschiedener Produkte verspricht. Doch wie funktioniert die Methode, und für wen ist sie geeignet?



FOTO: BEAUTY AGENT STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

Beim „Skin Flooding“ wird, wie der Name schon vermuten lässt, die Haut mit Feuchtigkeit durchflutet. Die Methode besteht darin, mehrere feuchtigkeitsspendende Produkte in einer bestimmten Reihenfolge aufzutragen, um die Aufnahme und Speicherung von Feuchtigkeit zu maximieren. Das Ziel ist eine gesunde, strahlende Haut, die optimal mit Feuchtigkeit versorgt ist und so widerstandsfähiger gegenüber äusseren Einflüssen wird. Gerade im Winter, wenn die Haut gern mal etwas trocken und spröde ist, hilft Skin Flooding optimal.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR PRALLEN HAUT

Skin Flooding folgt einem klaren Aufbau, der darauf ausgelegt ist, die Feuchtigkeit schrittweise in die Haut zu schliessen. Die wichtigsten Schritte sind:

- **Sanfte Reinigung:** Eine sanfte, feuchtigkeitsspendende Reinigung ist der erste Schritt. Verzicht auf aggressive Inhaltsstoffe ist hier entscheidend, um die Haut nicht auszutrocknen. Wichtig ist dabei, dass die Haut nach dem Waschen nicht abgetrocknet wird, bis der nächste Schritt folgt.
- **Hydratisieren mit einem Toner:** Ein feuchtigkeitsspendender Toner oder Pflanzenwasser bildet die erste Basis. Diese Produkte sind reich an Wasser und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen, die die Haut ideal auf die nächsten Schritte vorbereiten.
- **Seren für intensive Feuchtigkeit:** Der nächste Schritt ist ein hydratisierendes Serum, das Hyaluronsäure oder andere Feuchtigkeitsspendender wie beispielsweise Aloe vera enthält. Hier beginnt der eigentliche „Flooding“-Effekt: Die Feuchtigkeit wird tief in die Haut eingearbeitet.
- **Leichte Feuchtigkeitscreme auftragen:** Eine leichte Feuchtigkeitscreme unterstützt die Aufnahme und sorgt dafür, dass die Haut optimal hydratisiert bleibt. Dieser Schritt kann auch weggelassen werden.

Die Wichtigkeit der okklusiven Abschlusspflege

Die „okklusive Schicht“ bezieht sich auf eine Barriere, die am Ende der Hautpflegeroutine aufgetragen wird, um die Feuchtigkeit in der Haut zu versiegeln. Diese Schicht besteht aus Produkten wie Pflanzenbutter, Gesichtssölen oder fettreichen Cremes, die eine Art Schutzfilm auf der Haut bilden. Sie verhindert, dass die zuvor aufgetragenen feuchtigkeitsspendenden Produkte und die natürliche Feuchtigkeit der Haut schnell verdunsten.

Okklusive Inhaltsstoffe schliessen also die Feuchtigkeit ein, anstatt sie an die Umgebung abzugeben. Häufig verwendete okklusive Substanzen sind:

- Gesichtssöle wie kaltgepresstes Mandelöl, Jojoba- oder Arganöl
- Pflanzenbutter wie unraffinierte Shea- oder Kakaobutter
- fetthaltige Cremes mit Inhaltsstoffen wie Sheabutter oder Bienenwachs

Vaseline hingegen ist nicht empfehlenswert, da es die Poren verstopft und die Haut vor dem Atmen hemmt.

- **Okklusives Naturprodukt für den Abschluss:** Abschliessend wird ein okklusives Produkt wie beispielsweise unraffinierte Sheabutter oder ein pflanzliches Gesichtsol aufgetragen. Dieses schliesst die Feuchtigkeit optimal ein und hilft, die aufgenommenen Hydratoren langfristig in der Haut zu halten. Nur mit diesem Pflegeschritt ist lang anhaltende Feuchtigkeit garantiert!

WARUM SKIN FLOODING FUNKTIONIERT

Das Geheimnis von Skin Flooding liegt in der schrittweisen Hydratisierung und der Fähigkeit, Feuchtigkeit zu versiegeln. Durch die Schichtung leichter Produkte wird ein Feuchtigkeitsreservoir aufgebaut, das die Haut prall und gesund wirken lässt. Dank der okklusiven Schicht als Abschlusspflege bleibt diese Feuchtigkeit erhalten.

WER PROFITIERT VOM SKIN FLOODING?

Die Methode eignet sich besonders für strapazierte, fahle, trockene und dehydrierte Haut, wobei der Unterschied hier darin liegt, dass es trockener Haut an Fett fehlt, dehydrierter Haut hingegen an Feuchtigkeit. Das bedeutet, dass auch fettige Haut dehydriert sein kann und von der Skin Flooding-Methode profitiert.

TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE ANWENDUNG

- **Weniger ist mehr:** Die Auswahl der Produkte ist entscheidend. Setzen Sie auf Produkte ohne aggressive Inhaltsstoffe, Alkohol und ohne künstliche Duftstoffe.
- **Auf die Hautbedürfnisse abstimmen:** Jede Haut ist individuell. Achten Sie auf die Reaktion der Haut und passen Sie die Produkte gegebenenfalls an.
- **Auf hohe Qualität setzen:** Es lohnt sich, bei der Auswahl der Produkte auf qualitativ hochwertige Produkte, die dermatologisch getestet sind, zu setzen.

FAZIT

Skin Flooding ist eine Methode, die der Haut hilft, gesund und prall auszusehen. Durch die gezielte Schichtung feuchtigkeitsspendender Produkte und einer Abschlusspflege mit Pflanzenöl oder -butter kann die Haut optimal mit Feuchtigkeit versorgt werden.



Sandra Fischer

ist Gründerin der Schweizer Naturkosmetik-Brand SHEA YEAH, der sich der ethischen und ressourcenschonenden Kosmetik verschrieben hat.

ZART WIE EIN BABY-POPO

Viele Frauen streben nach einem prallen und knackigen Po – sei es durch intensives Training oder das Brazilian Butt Lifting. Aber was nützt ein wohlgeformter Po, wenn man ihn wegen störender Pickelchen am liebsten verstecken würde? Expertin Dagmar Rainko weiss Rat und erklärt, wie man zu einer Haut so zart wie ein Baby-Popo kommt.

Wer will sie nicht, pfirsichzarte, glatte Haut ohne Makel. Wo? Natürlich überall, auch am Po – einer Körperzone, die oft zu wenig Beachtung findet, vor allem im Winter. Bis jetzt! Was in den USA

schon lange gang und gäbe ist, etabliert sich langsam auch hierzulande: Facials für den Po, die den störenden Unreinheiten zu Leibe rücken und der sogenannten Buttne – eine englische Wortkombination aus „Butt“ und „Acne“ – ein Ende setzen.

URSACHEN: SO ENTSTEHEN PICKEL AM PO

Der häufigste Grund für Pickel sind verstopfte Poren, die aufgrund einer Talgüberproduktion oder einer Verhornungsstörung, sprich durch überschüssige abgestorbene Hautschüpp-



FOTO: PROSTOCK-STUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

chen, entstehen. Kommen dann noch Bakterien hinzu, können sich sehr unangenehme bis schmerzvolle Entzündungen entwickeln. Begünstigt werden diese Prozesse am Po vor allem durch zu enge und synthetische Kleidung. Durch sie entsteht Reibung, die zu einer Reizung der Haut führt. Das wiederum erleichtert Bakterien den Eintritt. Eine weitere Ursache können Kontaktallergien sein, sowohl auf Farbstoffe in der Kleidung als auch auf Waschmittel.

Zudem spielt der Faktor Ernährung eine wichtige Rolle für die Entstehung von Unreinheiten, auch am Po. Auch eingewachsene Härchen können zu Pickeln am Po führen. Last, but not least: mangelnde Körperhygiene. Schmutzverstopfte Poren sind der perfekte Nährboden für Bakterien und lassen im Handumdrehen die empfindliche Haut am Po vor Pickelchen blühen.

BUTTNE: DAS HILFT GEGEN PICKEL AM PO

Sind Po-Pickelchen bereits da, braucht es Geduld und vor allem eine konsequente Pflege. Eine Kombination aus Heimpflege und regelmässigen professionellen Treatments bei der Kosmetikerin sind sinnvoll für den langfristigen Erfolg:

HINWEIS !

Nicht gepeelt werden sollten sich bereits entzündete Eiterpickel. In diesem Fall ist zunächst eine verschreibungspflichtige antibiotische Creme sinnvoll.

- Eine mögliche Behandlung sind professionelle Fruchtsäure-Peelings. Damit lassen sich die abgestorbenen Hautzellen sehr gut ablösen. Nach dem Peeling werden die Unreinheiten dann professionell ausgereinigt. Im Anschluss an die Reinigung sollte immer eine Desinfektion folgen, zum Beispiel mit einem klärenden Gesichtswasser. Für die Extraportion Pflege empfehle ich eine reinigende oder nährenden Maske, z. B. mit Heilerde

Vorbeugen: So lassen sich Pickel am Po vermeiden

- Auf passende Kleidung achten und insbesondere auf enge Hosen wie Jeans verzichten. Im Sommer gerne luftige Röcke und Kleidung tragen, die der Haut Raum zum Atmen geben.
- Atmungsaktive Wäsche aus Naturmaterialien wie Baumwolle hält Pickel in Schach. Denn durch diese entsteht weniger Reibung beim Tragen. Dadurch werden die Talgdrüsen nicht zusätzlich gereizt.
- Auf zuckerhaltige Nahrungsmittel sollte man unbedingt verzichten, denn Talgdrüsen haben Insulinrezeptoren, die bei Zucker im Blut anschwellen.
- Ob Pickel am Rücken, im Gesicht oder eben am Po: Die Unreinheiten bloss nicht ausdrücken! Denn gerade über die Finger kommen Bakterien ins Spiel, die aus einem kleinen Pickelchen gleich eine ganz grosse Sache machen. Im schlimmsten Fall entsteht durch das Quetschen eine Wunde, die dann zu einer Aknenarbe oder einem dunklen Pickelmal führt.

– je nach Hautzustand. Abschliessend die Haut noch mit einem Serum oder einer Creme pflegen, die vorzugsweise Salicylsäure oder Glykolsäure enthält. Salicylsäure hilft dabei, Entzündungen zu reduzieren, während Glykolsäure Verhornungen besser löst, sodass die Poren frei bleiben.

- Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist die Diamant-Mikrodermabrasion. Hier werden die abgestorbenen Hautschüppchen gezielt und kontrolliert mittels eines Diamantaufsatzes abgetragen und durch ein Vakuum sofort von der Hautoberfläche gesaugt. Dadurch werden die verstopften Poren schnell wieder frei, die Durchblutung der Haut angeregt und der Abfluss des Talgs aus den Poren verbessert – das hilft, einer weiteren Verstopfung der Pore vorzubeugen. Auch nach dieser Behandlung sollte die Haut ausgereinigt und im Anschluss mit der passenden Pflege sowie Wirkstoffen versorgt werden.
- Als dritte Möglichkeit kann man die Haut natürlich auf ganz klassische Art und Weise ausreinigen und pflegen. Dabei wird die Haut zuerst gründlich gereinigt, dann gepeelt und nach dem Peeling desinfiziert und professionell ausgereinigt. Im Anschluss an die Reinigung wird die Haut mit einer passenden Wirkstoffpflege versorgt, die dem Hautbild entspricht. Eine

Maske sowie eine Abschlusspflege bilden das i-Tüpfelchen des klassischen Buttne-Treatments.

WIE GEHT'S WEITER? DIE RICHTIGE PFLEGE ZU HAUSE

Daheim sollte die Haut natürlich weiterhin konsequent mit entsprechenden Produkten gereinigt und gepflegt werden. Am besten eignen sich dafür Pflegeprodukte mit Inhaltsstoffen wie Glykol- oder Salicylsäure, Fruchtsäuren oder Vitamin A bzw. C. Vorsicht vor eventuellen Unverträglichkeiten! Cremes mit Zinkoxid eignen sich sehr gut zur punktuellen Behandlung, da der Wirkstoff Pickel austrocknet, deren Heilung beschleunigt und weiteren Entzündungen vorbeugt.

FAZIT

Es gibt Mittel und Wege, um Pickel am Po effektiv und nachhaltig zu bekämpfen. Die Behandlungen sollten aber von Fachpersonal durchgeführt und in Abstimmung zu Hause fortgesetzt werden.



Dagmar Rainko

ist Inhaberin eines Kosmetikinstituts in Langendorf. Sie ist seit zehn Jahren als Kosmetikerin tätig und hat sich auf Hautpflege und dauerhafte Haarentfernung spezialisiert.
www.beautyconcept-langendorf.ch

RILLEN LÄNGS UND QUER!

Jede Nageldesignerin kennt sie: Rillen in den Naturnägeln. Das muss aber nicht unbedingt gefährlich sein. Hier erfahren Sie, was es damit auf sich hat und welche Treatments dagegen helfen.

Um zu verstehen, warum und wie Nagelveränderungen sichtbar werden, frischen wir Ihr Wissen zur Nagelanatomie kurz auf.

Es ist bekannt, dass das Nagelwachstum in der Matrix stattfindet. Diese befindet sich im vordersten Fingerglied, unter dem sichtbaren Teil der Matrix, nämlich dem Halbmond (auch Lunula genannt). Hier wird der

Nagel von speziellen Zellen, den Keratinozyten, produziert, die sich teilen und ihren Zellkern verlieren. Im Gegensatz zu abgestorbenen Hautzellen lösen sich diese jedoch nicht ab, sondern werden von den neu gebildeten Zellen langsam über das Nagelbett hinausgeschoben. Diese Zellen wandern nach vorne, sterben an der Luft und werden zu Keratin. Daher ist der sichtbare Teil des Na-

gels „tot“, denn nur in der Matrix sind die Zellen aktiv.

Nur dort entstehen Nagelveränderungen und -fehlbildungen. Der Nagel wächst kontinuierlich (ausser bei Krankheit oder traumatischen Einflüssen) circa 0,1 Millimeter pro Tag. Das bedeutet, es dauert sechs bis zu acht Monate, bis der Nagel einmal komplett herausgewachsen ist. Zwischen dem Entstehen der De-



FOTO: OLGA BY SHEFER/SHUTTERSTOCK.COM

formation und dem Sichtbarwerden können daher bereits einige Wochen vergangen sein.

Dies hilft Ihnen und Ihren Kunden zu verstehen, dass die meisten Ursachen für Nagelveränderungen bereits mehrere Wochen zurückliegen, bevor sie auf der Nagelplatte erscheinen.

SIND DIESE RILLEN AUF DEN NÄGELN GEFÄHRLICH?

Zunächst muss man zwischen Längsrillen, die parallel mit dem Nagel-

Allgemeinerkrankungen zugrunde wie akute Mängel oder Infektionen, Vergiftungen oder Einfluss von Medikamenten, Chemotherapie oder Traumata. Bei Chemotherapien in mehreren Zyklen können auch mehrere Furchen oder Kerben in ebendiesem Rhythmus auftreten. Diese Rillen wachsen mit der Zeit heraus, sofern die Ursache dafür gefunden wird, und treten meistens an allen Fingern auf. Sollten diese Furchen nur an einem Finger auftauchen, liegen

tige Erkenntnisse gewonnen werden, die mit Veränderungen des Nagels zusammenhängen.

Ausserdem sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Für Erwachsene werden etwa 2,6 Liter Wasser pro Tag empfohlen – das ist jedoch ein Richtwert und muss an den individuellen Bedarf angepasst werden.⁴ Treiben Sie zum Beispiel viel Sport oder bewegen sich allgemein viel, sollten Sie mehr als die empfohlene Menge trinken.

„QUERLAUFENDE FURCHEN STEHEN FÜR VERZÖGERTES NAGELWACHSTUM, WÄHREND QUERLAUFENDE KERBEN FÜR VORÜBERGEHEND EINGESTELLTE NAGELBILDUNG SPRECHEN.

wachstum verlaufen, und Querrillen, die parallel zum Nagelmond sind, unterscheiden. Beide sorgen für eine unebene, meist unschöne Oberfläche. Längsrillen, auch Perlrillen genannt, sind ein typisches Kennzeichen des Altersnagels und auf einen Flüssigkeitsmangel im fortschreitenden Alter zurückzuführen. Sie kommen bei manchen Kunden im höheren Alter vor und äussern sich als zarte, parallel verlaufende Längsrillen zwischen erhabenen flachen oder perlschnurartigen Streifen.¹

Grundsätzlich sind diese Längsrillen harmlos und werden keiner Krankheit oder Ähnlichem zugeordnet.

BEAU-REIL-QUERFURCHEN

Querrillen oder quer verlaufende Furchen in den Nägeln nennt man auch Beau-Reil-Querfurchen. Diese können schwerwiegendere Ursachen haben. Querlaufende Furchen stehen für verzögertes Nagelwachstum, während querlaufende Kerben für vorübergehend eingestellte Nagelbildung sprechen.

Zwischen Kerben und Furchen liegen oft fließende Übergänge. Bei den Symptomen liegen verschiedene

lokale Störungen vor wie Traumata, Kälteschäden, Ekzeme oder Mykosen. Dasselbe gilt für dauerhafte/periodische Kerbenbildung. Auch hier liegen akute Entzündungen, ständige Manipulation oder (Pilz-)Infektionen vor.²

WAS KÖNNEN SIE DENNOCH TUN?

Generell können Sie Ihren Kunden eine gesunde und ausgewogene Ernährung empfehlen. Dazu zählen viele Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Wichtig sind unter anderem:

- Vitamin A (Karotten, Kürbis, Grünkohl)
- Biotin beziehungsweise Vitamin B₇ (Sojabohnen, Haferflocken, Nüsse)
- Vitamin B₅ (Erdnüsse, Avocado, Pilze)
- Zink (Walnüsse, Pilze, Linsen)
- Eisen (Weizenkleie, Sesam, Kürbiskerne)
- Silizium (Ackerschachtelhalm, Gerste, Brennnesseln)³

Neben dem Besuch beim Arzt rate ich meinen Kunden auch zu einem aktuellen Blutbild, um sicherzustellen, dass der Körper ausreichend mit Vitaminen und anderen Nährstoffen versorgt ist. Auch hier können wich-

ZUM SCHLUSS

Zu guter Letzt ist die Pflege der Naturnägel wichtig. Neben ausreichend Flüssigkeit kann man bei trockenen Nägeln auch mit einem hochwertigen Pflegeöl Abhilfe schaffen.

Verwenden kann man ein spezielles Nagelöl oder ein anderes hochwertiges Pflanzenöl wie Mandel-, Jojoba- oder Arganöl. Dieses macht die Haut und auch den Nagel geschmeidig, pflegt ihn, befeuchtet die Nagelregion und kann das Nagelbild positiv verändern. Das Öl sollte ein bis zweimal täglich auf die Fingerspitzen einmassiert werden. Ich empfehle: Am besten vor dem Schlafengehen, damit das Öl gut einziehen kann.

Mit diesen Tipps können Sie Ihre Naturnägel von innen heraus stärken oder Ihren Kunden wertvolle Ratschläge mit auf den Weg geben.

Literatur:

- 1 H. Zaun, D. Dill, Krankhafte Veränderungen des Nagels, 2013, S. 46
- 2 H. Zaun, D. Dill, Krankhafte Veränderungen des Nagels, 2013, S. 40
- 3 <https://www.netdoktor.de/koerperpflege/nagelpflege/fingernagel-rillen/>
- 4 <https://vitalhelden.de/wasser/ratgeber/gesundheitsfluessigkeitsbedarf-berechnen/>



Lea Bassfeld-Sämann

Die Autorin ist Nail-Designerin, Trainerin und Gesellschafterin von Nailover Deutschland - O.L.N. Beauty GmbH & Co. KG.

DOSSIER

WO EIN WILLE, DA IST WELLNESS

In Zeiten von Wellbeing boomen die Wellness-Angebote. Und diese können in ganz unterschiedliche Richtungen gehen – je nachdem, auf welche Entspannung Ihre Kundin setzen möchte. Lesen Sie auf den kommenden Seiten, welche Wellness-Angebote im Trend sind.



WO EIN WILLE IST, DA IST WELLNESS

In diesem Artikel zeigen wir Ihnen, dass auch ein Kosmetikinstitut Wellness kann. Was benötigen Sie dafür, und welche Kombinationen sind möglich? Wir geben Einblicke in die weltweiten Entwicklungen in diesem Bereich und wie Sie Ihr Institut in ein Beauty-Wellness-Spa verwandeln können.

Als Erstes sollten Sie sich Gedanken machen, welche Behandlungen und in welchem Umfang Sie Wellness in Ihrem Institut anbieten möchten oder können. Sie sollten sich fragen, was Sie dafür benötigen:

- mögliche Weiterbildungen
 - Bad mit Dusche oder Wanne im Institut
 - Massageliegen (eventuell einen Extraraum für diese Behandlungen)
 - eventuell Sauna oder Infrarot-Kabine
 - Ruhebereich zur möglichen Entspannung
 - Zubehör und Verbrauchsmaterial
- Wenn Sie das wissen, geht es darum, mögliche Weiterbildungen zu belegen. Mögliche Weiterbildungen in dem Bereich sind zum Beispiel Ayur-



FOTO: STUDIO ROMANTIC/SHUTTERSTOCK.COM

veda, Wellness-Therapeutin, Ganzheitliche Kosmetik, Sugaring, Körperbehandlungen und diverse Massagen und Körperpackungen usw.

WELCHE KOMBINATIONEN SIND AM SINNVOLLSTEN?

Sie sollten sich überlegen, welche Möglichkeiten Ihnen in Ihrem Institut räumlich zur Verfügung stehen. Ein ganz normales Institut kann auch vieles an Wellness-Anwendungen anbieten. Anhand verschiedener Einrichtungsmöglichkeiten wird folgend gezeigt, wie Sie jeweils möglichst viel Wellness anbieten können.

Variante 1:

Bei einem Institut, das keine Dusche und/oder Wanne zur Verfügung hat, kann man die Packungen oder Peelings bei den Kunden nach der Anwendung auf der Liege mit einem feuchten, warmen, aromatisierten Tuch abwaschen. Wenn ein weiterer Behandlungsraum für Wellness-Anwendungen nicht zur Verfügung steht, bietet sich eine Kombinationsliege für Kosmetik- und Wellness-Anwendungen an. Diese sind heute auch schon sehr komfortabel. Also auch mit einem kleinen Institut müssen Sie nicht darauf verzichten.

Variante 2:

Ein Institut, das ein Bad mit einer Wanne oder Dusche hat, kann sehr gut Peelings, Packungen und Kuren anwenden. Dafür sollten Sie Ihren Kunden auch immer Badetücher und Bademäntel bereitstellen.

Variante 3:

Ein grosses Institut, das mehrere Behandlungsräume und auch Ruhe-raum, Sauna, Dampfbad und Duschen, Wanne, Umkleide zur Verfügung hat, bietet die beste Möglichkeit, ein Kosmetikinstitut in ein Luxus-Kosmetik-Wellness-Institut zu verwandeln.



Mögliche Weiterbildungen im Wellness-Bereich sind Ayurveda, Wellness-Therapeutin, Ganzheitliche Kosmetik, Sugaring, Körperbehandlungen und diverse Massagen und Körperpackungen.

BEISPIEL-ANWENDUNGEN

Bei allen Varianten haben Sie jedoch immer die Möglichkeit, Wellness-Pakete anzubieten. Mögliche Kombinationen sind:

All-In-One-Paket:

- Gesichtsbehandlung, kosmetische Fusspflege, Aromaölmassage mit Peeling-Handschuh. Dauer: 180 Minuten, Preis: ab 340 CHF.

Zeit zu zweit:

- Gedacht für Schwangere, Mutter und Kind, Vater und Kind oder Freundinnen mit kosmetischer Fusspflege, Maniküre, Anti-Stress-Massage. Dauer: 120 Minuten, Preis: ab 240 CHF.

Balance-Zeit:

- Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Fussbad, Entschlackungstee, Ayurvedische Handmassage, Ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage. Dauer: 150 Minuten, Preis: ab 320 CHF.

Vitamin-Cocktail:

- Vitamin-Gesichtsbehandlung mit beispielsweise nährendem Vitamin-Orangen-Zitrusöl, Maniküre. Dauer: 100 Minuten, Preis: ab 250 CHF.

Verwöhn-Paket:

- Vorgespräch bei einer Tasse Wellness-Tee, 30 Minuten Augen-Lift-Behandlung gegen müde Augen, entspannende Handmassage, 45 Minuten Pediküre mit Fussbad, Entfernung von Hornhaut, Nägel kürzen und feilen, kleine Fussmassage zur Entspannung, 15 Minuten entspannende Kopf- und Nackenmassage. Dauer: 1,5 bis zwei Stunden mit Vorgespräch und anschliessende Pflegetipps. Preis: ab 240 CHF.

Relax-Paket:

- 30 Minuten muskellockernde Rückenmassage, 60 Minuten intensiv pflegende und regenerierende Gesichtsbehandlung, inklusive Hautdiagnose, Reinigung, vitalisierenden Peelings, Ausreinigung, Augen- und Lippenpflege, tiefenentspannende Gesichtsmassage, Effektmaske je nach Hautbedürfnissen, Abschlusspflege, wahlweise Kopf-, Hand- oder Fussmassage. Dauer: 1,5-2 Stunden mit Vorgespräch und anschliessenden Pflegetipps. Preis: ab 260 CHF.

DIE WELTWEITEN ENTWICKLUNGEN IM WELLNESS-BEREICH

Der weltweite Trend geht dahin, dass sich immer mehr Kosmetikinstitute auf das ganzheitliche Behandlungskonzept spezialisieren.

Die Kunden müssen gesundheitlich immer mehr privat zuzahlen, und daher ist auch hier ein Umdenken

„DER WELTWEITE TREND GEHT DAHIN, DASS SICH IMMER MEHR KOSMETIKINSTITUTE AUF DAS GANZHEITLICHE BEHANDLUNGSKONZEPT SPEZIALISIEREN.“



Sie sollten sich bei der räumlichen Institutsuche bereits genau Gedanken machen, damit möglichst beide Bereiche perfekt abgedeckt und bedient werden können.

vorhanden. Die Kunden schauen in der stressigen und schnelllebigen Alltagswelt immer mehr nach Präventionsmöglichkeiten und denken immer mehr ganzheitlich, daher müssen auch wir in dem Bereich über den Tellerrand hinausschauen.

Das heisst, dass Sie Ihre Kunden nicht nur aus der Beauty-Sicht sehen, beraten und behandeln sollten. Vielmehr geht es mittlerweile darum, jeden einzelnen Kunden ganzheitlich zu beraten und zu behandeln. Dazu gehört, die seelische, mentale, organische/innerliche und äusserliche Ebene miteinzubeziehen.

Im europäischen Ausland beobachte ich bei meiner internationalen Arbeit und Betreuung solcher Institute und Wellness-Hotels immer mehr, dass die Institute oft schon länger so denken und sich darauf spezialisiert haben.

Der Trend geht immer mehr dahin, entweder eine ganzheitliche kurze Auszeit oder sogar einen ganzen Tag in solchen Instituten zu verbringen. Gerade wenn der Urlaub immer kürzer und der Alltag immer stressiger wird, werden solche Behandlungspakete immer wichtiger und interessanter für die Kunden.

PASSENDE RÄUMLICHKEITEN

Sie sollten sich bei der räumlichen Institutsuche bereits genau Gedanken machen, damit möglichst beide Bereiche perfekt abgedeckt und be-

dient werden können. Ein perfektes Beauty-Wellness-Institut hat mehrere Räumlichkeiten:

- Behandlungsräume
- Kosmetikräume
- Massageräume
- Depilations-, Körperbehandlungsraum
- Umkleide
- Privat-Spa-Raum (mit Wanne, Whirlpool, Liegen, schönem Ausblick, Entspannungsmusik, Snackecke)
- Bad mit Dusche
- Ruheraum mit Liegen
- Snackecke mit Saftbar
- Sauna, Dampfbad
- Empfang

BEISPIELHAFTER ABLAUF

- Der Kunde kommt also in Ihr Institut und wird von Ihnen begrüsst und bekommt ein Willkommensgetränk angeboten, bis die eigentliche Behandlung beginnt.
- Dann wird von Ihnen die eigentliche gebuchte Behandlung vorbereitet und der Kunde dorthin begleitet.
- Gönnen Sie dem Kunden ein paar Minuten, um sich vorzubereiten, bis Sie dann die eigentliche Behandlung beginnen.
- Sie sollten Ihrem Kunden aber auch noch mal kurz erläutern, wie der heutige Ablauf der gebuchten Behandlung ist. In diesem Zusammenhang können Sie noch einmal

versuchen, dem Kunden weitere Zusatzbehandlungen zu empfehlen und zu verkaufen.

- Sollte der Kunde ein Paket gebucht haben, geben Sie Ihrem Kunden ruhig die Möglichkeit, die freie Zeit zwischendurch mit einem Sauna- oder Whirlpool-Gang oder den Ruhebereich mit den Snacks zu nutzen.
- Nachdem der Kunde mit der gebuchten Behandlung bei Ihnen fertig ist, erkundigen Sie sich nach dem Wohlbefinden Ihres Kunden und versuchen, weitere Folgetermine zu vereinbaren.
- Wenn dann ein paar Tage seit dem letzten Termin vergangen sind, empfiehlt es sich, dem Kunden per E-Mail oder per WhatsApp einen Feedbackbogen zuzusenden. Das stärkt das Kundenvertrauen zu Ihnen und zeigt dem Kunden, dass Ihnen seine Meinung wirklich wichtig ist.
- Aus dieser Handlung ergeben sich auch meist weitere Stammkunden, sodass sich auch Renovierungen oder mögliche Umbauinvestitionen wieder refinanzieren.

FAZIT

Sie sehen, mit jeder Unternehmensgrösse haben Sie die Möglichkeit, Ihr Institut von einem Kosmetikstudio in ein Beauty-Wellness-Institut zu verwandeln.

Dazu kommt, dass Sie sich von Ihren Mitbewerbern durch ein erweitertes Behandlungsangebot abheben und somit auch einen höheren Umsatz erzielen. Davon abgesehen wird auch die abwechslungsreiche Behandlungsmöglichkeit Ihre Arbeit garantiert wieder interessanter machen, sodass Sie dann auch wieder mehr Spass an Ihrer Tätigkeit haben.



Fabienne Pinger

Die Kosmetikerin ist ausgebildete Wellness- und Spa-Managerin mit internationaler Erfahrung in den Bereichen Kosmetik, Wellness und Gesundheit.

GEPFLEGTE HAUT

1



2



3



4



5



1 SKEYNDOR „Timeless Prodigy“ ist eine umfassende Ultra-Anti-Age-Pflegelinie – bestehend aus Serum, Cream, Eye Patch, Eye Contour, 3-Stufen-Anti-Aging-Gesichtselixir –, die mit über 25 reinen Inhaltsstoffen bis in die genetische Veranlagung der Haut vordringt und den Alterungsprozess der Zellen beeinflusst, um die natürliche, jugendliche Frische wiederzugeben. Die Linie bietet zudem ein 80-minütiges exklusives Kabinen-Treatment, in dem die Stammzellen höher dosiert sind. Tel. 044 772 22 76, www.skeyndor.ch **2 BELICO** Die „Effect – Anti Pollution Creme“ legt ein antioxidatives Schutzschild auf die Haut und bewahrt sie vor den Folgen des Photoagings und anderen Umwelteinflüssen. Ein innovativer Couperose-Wirkstoff mindert Rötungen, die Zellatmung wird angeregt und die Haut erhält einen natürlichen Glow. www.belico.de **3 REVIDERM** Die „OPC glow mask“ mit hochwirksamen Traubenkernextrakt OPC, T-Vitality (Rotalgen-Extrakt) sowie dem Zellnektar Lithops bekämpft die Ursachen von Hautermüdung und schenkt der Haut tiefgreifende Feuchtigkeit und neue Energie. Für einen dauerhaft strahlenden, rosigen und gesunden Teint. Tel. +49 8 104 88 73-0, www.reviderm.com/ch **4 PEVONIA** Das „Myoxy Caviar Timeless Repair Eye Serum“ strafft die Augenkontur und wirkt sichtbaren Alterserscheinungen der Augenpartie entgegen. Die enthaltenen Flavonoide regulieren die Durchlässigkeit der Kapillargefässe und Dipeptid-2 verbessert die Lymphdrainage und Zirkulation durch das Hemmen von Angiotensinkonvertierenden Enzymen (ACE). Tel. 034 420 08 00, www.simonkeller.ch **5 MATIS OFFICINE** Die Hautpflegeserie aus hochwertigen Pflanzenextrakten wie Damaszener Rose, Calendula und Birke kombiniert mit modernen dermatologischen Wirkstoffen wie Hyaluronsäure, Retinol und Glykolsäure sorgt für eine sichtbar jugendlichere und revitalisierte Haut. Tel. 044 389 87 87, www.jp-rosselet.ch

ELEMENTE- WELLNESS

Die vier Elemente Wasser, Erde, Luft und Feuer symbolisieren nicht nur die Kräfte der Natur, sondern bringen auch mit einzigartigen Beauty-Ritualen Körper und Geist in Einklang. Doch wie können Sie die Elemente in Ihre Treatments integrieren?

Hektik und Stress dominieren oft unseren Alltag – gerade in dieser Zeit suchen viele Menschen nach Wegen, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Die Natur bietet uns dabei eine kraftvolle Quelle der Erneuerung und Heilung. Insbesondere die vier Elemente – Wasser, Erde,

Luft und Feuer – spielen eine zentrale Rolle im Konzept der Natur und Entspannung.

DAS WASSER

Wasser ist das Element der Reinigung, der Bewegung und des Fließens. Es steht für Emotionen und das Unterbewusstsein. In der Natur wird

Wasser oft verwendet, um den Geist zu beruhigen und den Körper zu reinigen. Ein Bad im Meer, ein Spaziergang entlang eines Flusses oder einfach nur das Eintauchen der Hände in klares Wasser können eine beruhigende Wirkung haben.

Hydrotherapie, eine traditionelle Anwendung von Wasser zur Heilung,



FOTO: JURIV/SHUTTERSTOCK.COM

Schon gewusst

Maritime Inhaltsstoffe werden von der Haut extrem gut aufgenommen. Meerwasser und Algenprodukte ähneln in ihrer Zusammensetzung dem menschlichen Blutplasma.

nutzt die unterschiedlichen Temperaturen und Formen des Wassers, um den Körper zu revitalisieren. Sie wird durch Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker angewendet. Heisse Bäder entspannen die Muskulatur und beruhigen den Geist, während kalte Duschen das Immunsystem stärken und den Kreislauf anregen. Auch das Hören von Wassergeräuschen wie das sanfte Rauschen eines Baches kann helfen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern. Legen Sie daher während Ihrer klassischen Massagebehandlung gerne Musik mit Wasserrauschen ein.

DIE ERDE

Das Element Erde symbolisiert Stabilität, Sicherheit und Verwurzelung. Es steht für die physische Welt und den Körper. In der Natur hilft uns das Erdelement, uns zu erden und unsere Verbindung zur Welt um uns herum zu stärken. Barfuss über Gras zu laufen, ist eine einfache Möglichkeit, das Erdelement in unser Leben zu integrieren. Eine weitere Praxis, die das Erdelement in den Mittelpunkt stellt, ist die Verwendung von Heilerde oder Ton für Körpermasken und Packungen.

Diese Anwendungen reinigen die Haut, entziehen dem Körper Giftstoffe und fördern die Durchblutung. Zudem wirken sie beruhigend und stärken das Gefühl der Verwurzelung.

DIE LUFT

Luft ist das Element der Freiheit, der Inspiration und der geistigen Klarheit. Es steht für den Atem, den Geist und die Gedanken. Das bewusste Atmen und die Nutzung der frischen Luft können helfen, den Geist zu klären und Stress abzubauen. Atemübungen und Meditationen, die sich auf den Atem konzentrieren, sind

hervorragende Methoden, um das Luftelement zu nutzen. Eine tiefe, bewusste Atmung versorgt den Körper nicht nur mit Sauerstoff, sondern beruhigt auch das Nervensystem und fördert die geistige Klarheit. Auch der Aufenthalt in der freien Natur, besonders in luftigen Höhen oder am Meer, kann das Luftelement in uns stärken und uns ein Gefühl von Freiheit und Weite geben.

Ein weiteres Beispiel für die Nutzung des Luftelements ist eine Massage mit ätherischen Ölen. Dabei werden ätherische Öle, die aus Pflanzen gewonnen werden, über die Luft eingeatmet, um das Wohlbefinden zu fördern. Bestimmte Düfte wie Lavendel oder Pfefferminze können beruhi-

bewusste Umgang mit Licht und Wärme.

Auch das Praktizieren von Yoga oder anderen körperlichen Übungen, die Wärme im Körper erzeugen, kann dazu beitragen, das Feuelement zu stärken. Die Wärme des Feuers kann zudem in Form von Wärmeanwendungen mit einer Hot-Stone-Massage genutzt werden.

Diese Anwendungen fördern die Durchblutung, entspannen die Muskulatur und helfen, körperliche und emotionale Blockaden zu lösen.

INTEGRATION DER ELEMENTE WELLNESS UND ENTSPANNUNG

Die wahre Kraft der Elemente liegt in der Integration aller vier Elemente in

„INDEM WIR UNS REGELMÄSSIG MIT
DEN ELEMENTEN VERBINDEN, KÖNNEN
WIR UNSER INNERES GLEICHGEWICHT
OPTIMAL STÄRKEN.“

gend wirken und die geistige Klarheit unterstützen.

DAS FEUER

Feuer ist das Element der Energie, der Transformation und der Leidenschaft. Es steht für den Willen, den Antrieb und die innere Wärme. In der Natur kann das Feuelement genutzt werden, um die innere Energie zu stärken und Transformationen zu fördern.

Eine der einfachsten Methoden, das Feuelement zu integrieren, ist der

unserem täglichen Leben. Jedes Element bringt einzigartige Qualitäten mit sich, die zusammen ein ganzheitliches Gefühl von Wohlbefinden und innerer Ruhe fördern.

Eine achtsame Praxis könnte beinhalten, den Tag mit einer Meditation (Luft) zu beginnen, barfuss im Garten zu arbeiten (Erde), eine erfrischende Dusche zu nehmen (Wasser) und den Abend vor einem wärmenden Feuer oder bei Kerzenschein zu verbringen (Feuer). Indem wir uns regelmässig mit den Elementen verbinden, können wir unser inneres Gleichgewicht stärken und eine tiefe nachhaltige Ruhe finden.

Schon gewusst

Asche ist das Schönheitselixier moderner Aschenputtel. Aus dem Herzen erkalteter Vulkanerde wird beispielsweise Phonolith gewonnen – ein braunes Pulver, das besonders reich an Silizium, Kalzium, Salz, Kalium, Phosphor, Magnesium sowie Mangan ist und die Hautstraffung aktiv unterstützt.



Minka Haberstroh

Die Autorin ist Inhaberin des Medical Beauty & Wellness Instituts in Baden-Baden. Neben ihren Therapiebereichen Massage und Wellness sowie Lymphdrainage und Hautpflege hat sie sich auf Medical Beauty spezialisiert.

LOSLASSEN: DIEN CHAN ZONE

In der Welt der alternativen Heilmethoden hat sich die Dien Chan Zone, eine innovative Form der Gesichtsreflexologie aus Vietnam, als bemerkenswerte Methode zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden etabliert. Sie verbindet die Prinzipien der Reflexologie mit der spezifischen Behandlung von Gesichtszonen und bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. Welche – das erklärt Expertin Stefania Reho.

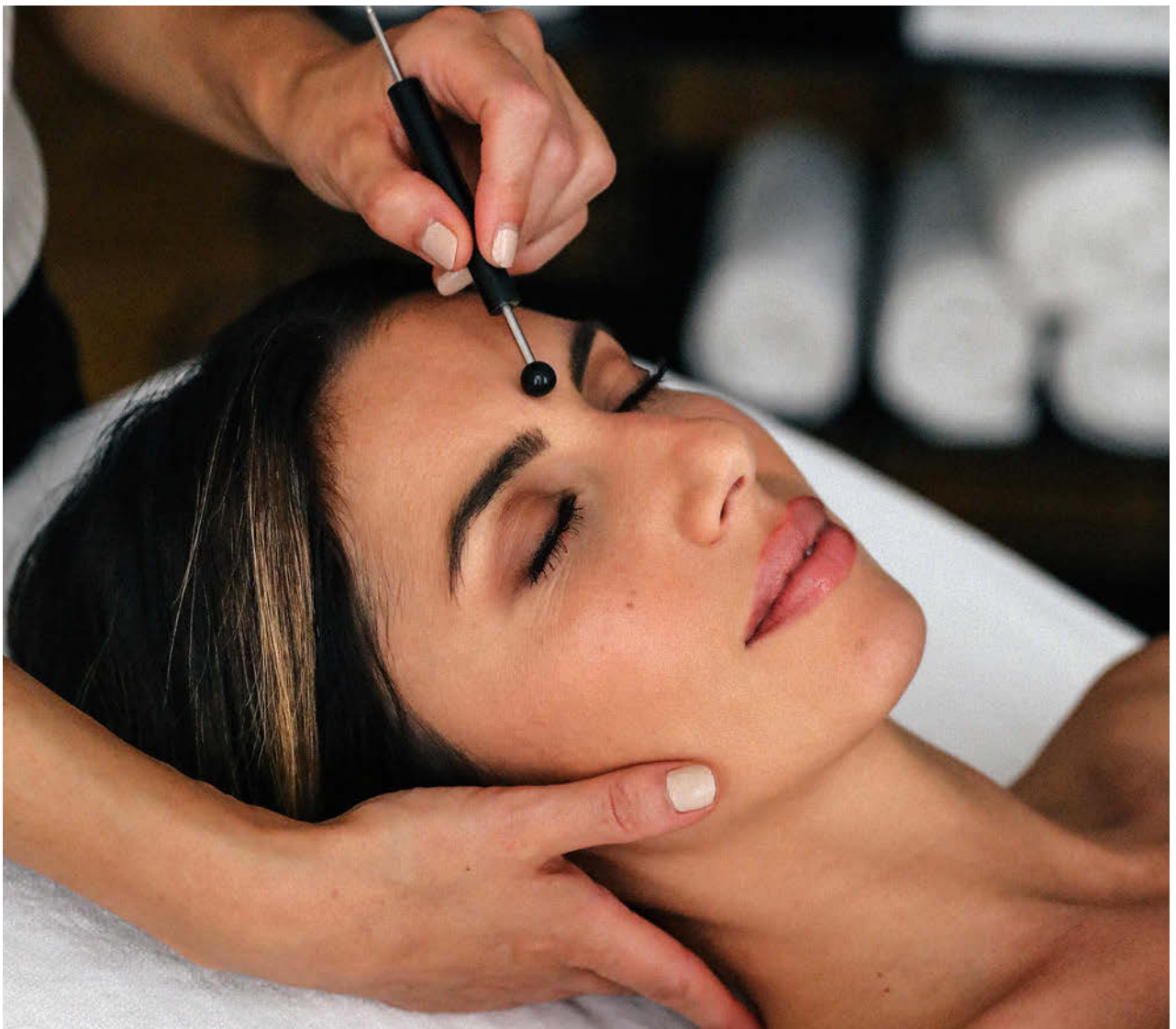


FOTO: SUE NEUenschwANDER/SPARKLING COSMETICS GMBH

Dien Chan wurde in den 1980er-Jahren von Dr. Bui Quoc Chau in Vietnam entwickelt und hat sich seitdem weltweit verbreitet. Der Begriff „Dien Chan“ bedeutet übersetzt so viel wie „Gesichtspunkte“ oder „Gesichtszonen“, was die zentrale Rolle des Gesichts in dieser Therapieform verdeutlicht. Die Methode basiert darauf, dass das Gesicht eine Landkarte ist, die mit verschiedenen Organen, Systemen und Funktionen des Körpers verbunden ist. Durch gezielte Stimulation dieser Zonen können Blockaden gelöst, Schmerzen gelindert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden.

Im Gegensatz zur traditionellen Reflexologie, die meist an Füßen oder Händen durchgeführt wird, konzentriert sich Dien Chan Zone ausschliesslich auf das Gesicht. Die Behandlung erfolgt durch verschiedene Techniken wie Klopfen, Streichen und sanften Druck, was die Methode besonders vielseitig und anpassungsfähig macht.

REFLEXPUNKTE UND IHRE ENTSPRECHUNGEN

Das Gesicht ist in verschiedene Zonen eingeteilt, von denen jede einem bestimmten Körperteil entspricht:

- **Oberes Gesicht (Stirn und Augenbrauenbereich):** Gehirn und Nervensystem. Es wird angenommen, dass die Punkte um die Stirn und die Augenbrauen das Gehirn, den Kopf und das Nervensystem beeinflussen.
- **Nase und Nasenbereich:** Atmungsorgane sowie Zähne und Zahnfleisch. Die Nase ist mit den Lungen und der Atmungsfunktion verbunden sowie mit dem Kauapparat.
- **Wangen und Kieferpartie:** Verdauungssystem. Die Wangen und die Kieferpartie sind wichtige Zonen für das Verdauungssystem und das Muskel- und Skelettsystem.
- **Kinn und Mundbereich:** Hormonelles System. Es wird angenommen, dass der Kinnbereich dem Hormonsystem einschliesslich der Fortpflanzungsorgane entspricht. Einige Punkte rund um den Mund

Die Vorteile der Dien Chan Zone:

- **Ganzheitliche Entspannung:** Eine der herausragenden Eigenschaften von Dien Chan ist die Fähigkeit, sowohl körperliche als auch emotionale Spannungen zu lösen. Viele Menschen berichten von einem tiefen Gefühl der Entspannung während und nach der Behandlung, was zu einer spürbaren Stressreduktion führt.
- **Schmerzlinderung:** Die gezielte Stimulation der Reflexzonen kann bei verschiedenen Arten von Schmerzen helfen, darunter Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und andere körperliche Schmerzen. Durch die Aktivierung der entsprechenden Punkte können Blockaden gelöst und die Schmerzen reduziert werden.
- **Emotionale Balance und Stressabbau:** Die Behandlung hilft, emotionale Blockaden zu lösen, und kann zu einer besseren Balance beitragen.
- **Stärkung des Immunsystems:** Dien Chan kann auch dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken, indem die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers aktiviert werden.
- **Entgiftung:** Die gezielte Massage kann dazu beitragen, Giftstoffe abzubauen und die Lymphzirkulation zu fördern. Dies führt zu einer reineren Haut und kann Schwellungen reduzieren.
- **Hautverjüngung:** Regelmässige Gesichtsreflexologie kann zur Verbesserung der Elastizität und Festigkeit der Haut beitragen, was feinen Linien und Falten entgegenwirkt.

stehen auch in Verbindung mit dem Verdauungstrakt, insbesondere mit dem Magen.

- **Ohren:** Nieren und Harnsystem. Die Ohren sind mit Nieren, Blase und dem Harnsystem verbunden. Bestimmte Punkte an der Ohrmuschel beeinflussen auch Gleichgewicht und Schwindel.

DIE ANWENDUNG DER DIEN CHAN ZONE

Eine typische Dien-Chan-Sitzung dauert zwischen 30 und 60 Minuten und findet in einer ruhigen, entspannenden Umgebung statt. Der Klient liegt bequem, während der Therapeut die Reflexzonen im Gesicht behandelt. Die Massagetechnik nutzt neben den Fingern eine Reihe von kleinen Hilfsmitteln wie feine, weiche Nadeln und ein spezielles Set von „Rollen“, um mehrere Reflexpunkte im Gesicht sanft zu stimulieren und so Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Vor der Behandlung erfolgt eine kurze Anamnese, um die individuellen Bedürfnisse und Beschwerden des Klienten zu ermitteln. Dies ermöglicht es dem Therapeuten, die Behandlung gezielt anzupassen. Die Wirkung von Dien Chan ist oft sofort spürbar, und viele Klienten be-

richten von einer sofortigen Linderung ihrer Beschwerden.

Für diejenigen, die die Vorteile der Gesichtsreflexologie selbst erleben möchten, gibt es einfache Techniken, die leicht in die tägliche Pflegeroutine integriert werden können. Ein paar Minuten gezielte Massage der Reflexpunkte kann nicht nur die Haut, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden erheblich steigern.

FAZIT

Dien Chan Zone ist eine faszinierende Methode, die weit über die Grenzen der traditionellen Gesichtsbehandlungen hinausgeht. Sie bietet nicht nur eine effektive Möglichkeit zur Entspannung und Schmerzlinderung, sondern unterstützt auch die Gesundheit und das Wohlbefinden der Haut. Die Vielseitigkeit und Wirksamkeit dieser Technik machen sie zu einem wertvollen Bestandteil jeder Wellness-Routine.



Stefania Reho

ist Expertin in der Dien Chan Zone Reflexologie, Gua Sha Face Massage sowie Face Yoga. Die Kosmetikerin EFZ und Berufsbildnerin verwöhnt ihre Klienten in ihren Kosmetikstudios Sparkling Cosmetics in Bern und Zürich.

TRENDS FÜR DIE NACKENMASSAGE

Bei der Kopf- und Nackenmassage handelt es sich um ein gängiges Massage-Treatment, das für seine wohltuende Wirkung bekannt ist. Es ist nicht nur für den Stressabbau gut geeignet, sondern auch für eine verbesserte Hautgesundheit und innere Balance. Doch wie können Sie dieser etablierten Behandlung einen neuen Aufschwung geben, und was sind die neuesten Techniken?

Die Kopf- und Nackenmassage entwickelt sich zunehmend zu einer beliebten Wellness-Methode, die nicht nur der Entspannung dient, sondern auch gesundheitliche und kosmetische Vorteile bietet. Neben den bekannten Ansätzen der Stressbewältigung und Akupressur spielt das Lymphsystem eine immer wichtigere Rolle in modernen Massagetechniken. Diese Massagen kombinieren die Vorteile der Durchblutungsförderung,

Linderung von Verspannungen und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens mit einer gezielten Unterstützung des Lymphflusses, was Detox-Effekte und Hautregeneration anregt.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE, STRESSABBAU UND KLARHEIT

Stress ist ein allgegenwärtiges Problem, und Kopf- sowie Nackenmassagen bieten eine effektive Möglichkeit, den mentalen Druck zu verringern. Die sanften, kreisenden Bewegungen

fördern die Entspannung, senken den Cortisolspiegel und helfen dem Körper, in einen Zustand von tiefer Ruhe zu gelangen.

VERBESSERUNG DER DURCHBLUTUNG

Die Verbesserung der Blutzirkulation ist ein Schlüsselmerkmal der Kopf- und Nackenmassage. Durch die Stimulation der Muskeln und des Gewebes in diesen Bereichen wird die Durchblutung angeregt, was zu einer besseren Sauerstoff- und Nährstoff-

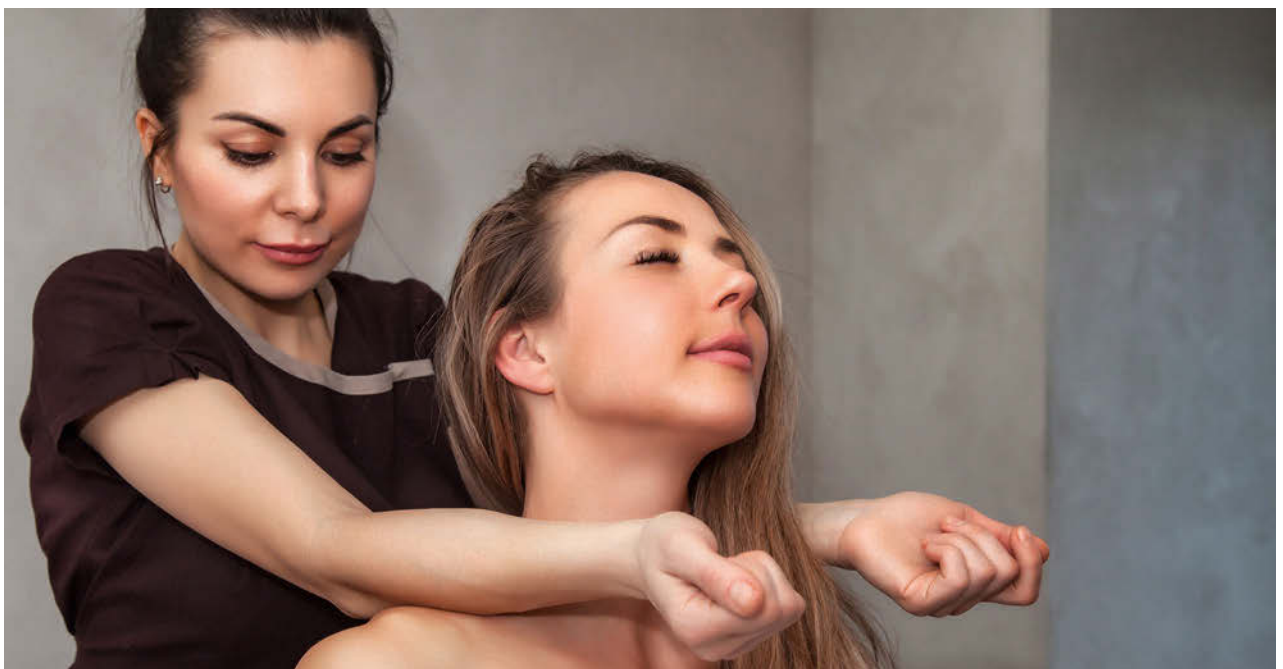


FOTO: ALEXVOG/SHUTTERSTOCK.COM

versorgung der Zellen führt. Dies unterstützt die Muskelregeneration und fördert gleichzeitig die allgemeine Vitalität.

STIMULATION DES LYMPH-SYSTEMS

Ein oft übersehener Aspekt der Kopf- und Nackenmassage ist die positive Auswirkung auf das Lymphsystem. Das Lymphsystem spielt eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung des Körpers und der Unterstützung des Immunsystems. Eine gezielte Massage kann den Lymphfluss anregen und so helfen, überschüssige Flüssigkeiten, Giftstoffe und Abfallprodukte, die sich im Gewebe ansammeln, effizient abzutransportieren.

GLATTERE HAUT UND ANTI-AGING-EFFEKTE

Neben den gesundheitlichen Vorteilen hat die Kopf- und Nackenmassage auch positive Auswirkungen auf das Hautbild. Die durch die Massage angeregte Durchblutung führt zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung der Hautzellen, was wiederum den Teint erfrischt und strahlender erscheinen lässt. Regelmässige Massagen stimulieren zudem die Kollagenproduktion und helfen, Falten und feine Linien zu minimieren. Besonders im Bereich der Stirn und der Augen, wo sich Mimikfalten bilden, kann die Massage die Haut straffen und verjüngen.

FÖRDERUNG DES HAARWACHSTUMS

Auch das Haar kann von einer regelmässigen Kopfhautmassage profitieren.

VORSICHTSMASSNAHMEN !

Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Beschwerden wie akuten Nackenverletzungen oder Hauterkrankungen sollten vorher Rücksprache mit einem Arzt halten. Eine zertifizierte Ausbildung soll sicherstellen, dass die Behandlungen korrekt und sicher durchgeführt werden. Auch bei der Verwendung ätherischer Öle sollte auf mögliche Allergien geachtet werden.

Ganz schön ölig

Öle, die für die Kopf- und Nackenmassage wichtig sind:

- **Lavendelöl:** ist wegen seiner beruhigenden Eigenschaften besonders beliebt. Es reduziert Stress und sorgt für eine tiefe Entspannung. Bei einer Kopf- und Nackenmassage kann Lavendelöl helfen, die Muskeln zu lockern und Spannungen zu lösen.
- **Rosmarinöl:** regt die Durchblutung an und eignet sich hervorragend für die Kopfhaut. Es fördert das Haarwachstum und verbessert die Sauerstoffversorgung der Haut, was zu einem strahlenderen Teint führen kann.
- **Pfefferminzöl:** hat kühlende und erfrischende Eigenschaften. Es kann bei Spannungskopfschmerzen helfen und durch seine durchblutungsfördernde Wirkung Verspannungen im Nacken lösen.
- **Jojobaöl:** ist ein leichtes, schnell einziehendes Öl, das die Haut nährt und ihr Feuchtigkeit spendet. Es ist besonders für empfindliche Haut geeignet und unterstützt die natürliche Schutzbarriere.



ren. Durch die Stimulation der Haarfollikel wird die Durchblutung der Kopfhaut verbessert, was das Haarwachstum anregen kann. In Kombination mit pflegenden Ölen kann eine Kopfhautmassage sogar Haarverlust reduzieren und das Haar glänzender machen.

AKUPRESSUR ALS INTEGRALER BESTANDTEIL DER MASSAGE

Akupressur, eine Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist ein wichtiger Bestandteil moderner Kopf- und Nackenmassagen. Bei der Akupressur werden spezifische Druckpunkte entlang der Meridiane des Körpers stimuliert, um Energieblockaden zu lösen und den Energiefluss zu fördern. Im Bereich von Kopf und Nacken können bestimmte Akupressurpunkte dazu beitragen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und sogar Schlaflosigkeit zu lindern.

VERTRAUENSBILDUNG DURCH BERÜHRUNG

Eine professionelle Kopf- und Nackenmassage schafft nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern fördert auch Vertrauen. Die Berührung durch den Masseur oder Therapeuten stellt eine Form der emotionalen Bindung her, die das Vertrauen stärkt. Das Gefühl, sich in erfahrenen Händen zu befinden, trägt wesentlich zur mentalen Entspannung und emotionalen Sicherheit bei.

ANPASSUNG DER MASSAGE AN INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse, was Intensität und Techniken einer Massage betrifft. Eine individuell angepasste Massage ist essenziell, um den grösstmöglichen Nutzen zu erzielen, sei es in Bezug auf die Linderung von Verspannungen, die Verbesserung des Lymphflusses oder die Förderung des Haarwachstums.

FAZIT

Die Kopf- und Nackenmassage ist ein wertvolles Instrument, das sowohl gesundheitliche als auch kosmetische Vorteile bietet. Durch die Stimulation von Muskeln, Blutgefässen, Akupressurpunkten und dem Lymphsystem trägt sie zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei.



Minka Haberstroh

Die Autorin ist Inhaberin des Medical Beauty & Wellness Instituts in Baden-Baden. Neben ihren Therapiebereichen Massage und Wellness sowie Lymphdrainage und Hautpflege hat sie sich auf Medical Beauty spezialisiert.

BEAUTY-WORK-OUT FÜRS GESICHT

Haben Sie schon einmal von „Gym Face“ gehört, dem Phänomen, das durch intensives Training entstehen kann? Viele Sportbegeisterte erleben eine unerwünschte Veränderung des Gesichtsausdrucks, die durch bestimmte Trainingsgewohnheiten verursacht wird. Dr. Linde erklärt nachfolgend mehr über die Ursachen und zeigt effektive Strategien, um das Gesicht jugendlich frisch zu halten.

Ein Gym Face entsteht oft durch eine Kombination verschiedener Faktoren, wobei intensives Training und Dehydration die Hauptursachen sind. Das Training führt zu einem erhöhten Schwitzen und da-

mit zu einem Verlust an wichtigen Mineralien und Flüssigkeiten sowie Fettpolstern im Gesicht. Dies kann die Elastizität der Haut beeinträchtigen und zu einem eingefallenen Gesichtsausdruck führen.

Gut zu wissen:

Variationen im Training als gesichtsfreundlicheres Fitnessprogramm: Herz-Kreislauf-Übungen in Kombination mit Übungen aus dem Krafttraining, Yoga, Pilates oder hochintensivem Training.

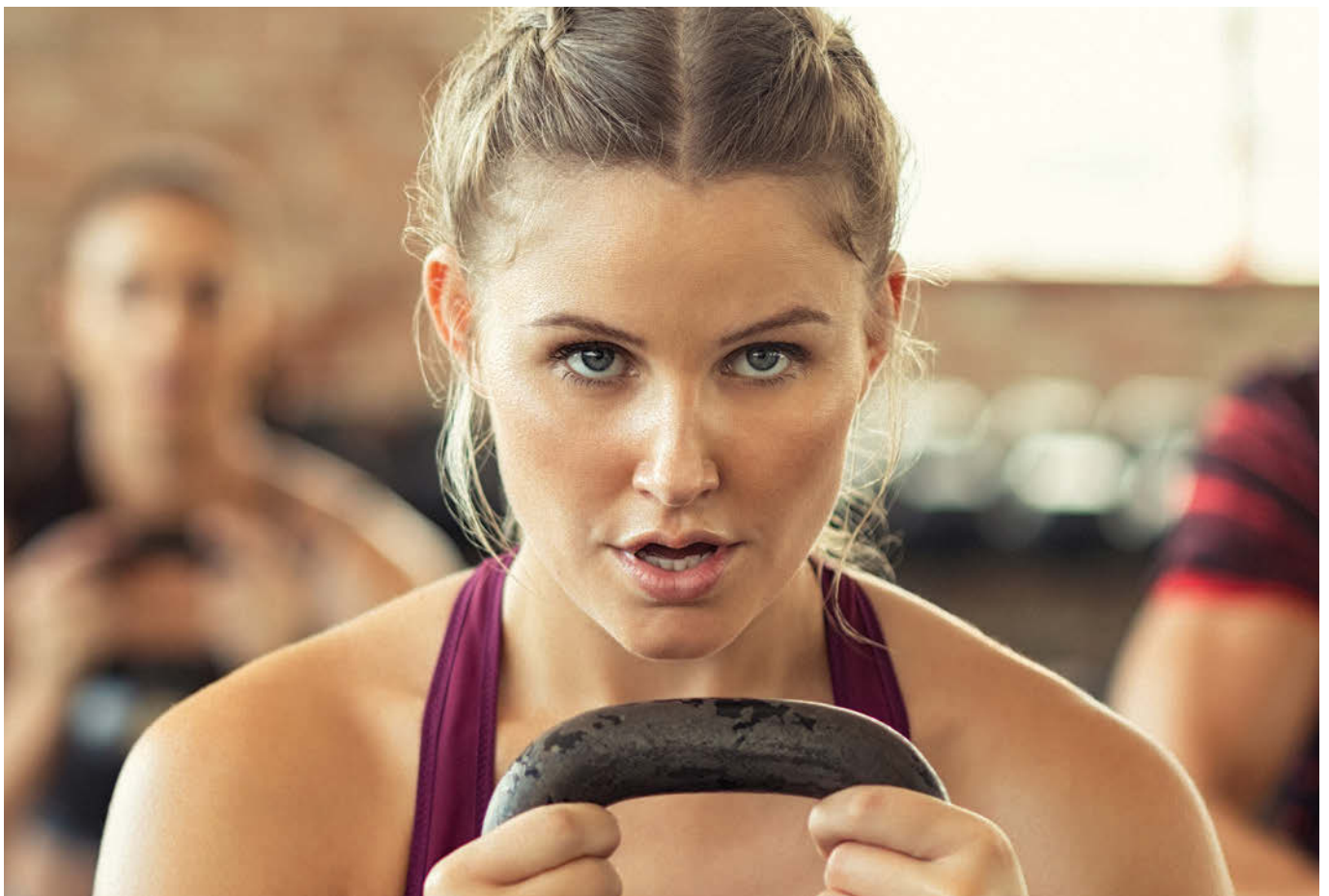


FOTO: GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK.COM

PRÄVENTIONSSTRATEGIEN GEGEN EIN GYM FACE

Eine effektive Präventionsstrategie gegen Gym Face ist die Anpassung der Trainingsintensität. Beginnen Sie mit leichten bis moderaten Übungen und steigern Sie die Intensität allmählich. Dies hilft, die Muskeln, einschliesslich der Gesichtsmuskeln, nicht zu überlasten und die Hautelastizität zu bewahren. Neben der Trainingsanpassung spielt ausreichende Hydratation eine zentrale Rolle bei der Vermeidung von Gym Face. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, idealerweise Wasser. Trinken Sie regelmässig vor, während und nach dem Training, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen, den die Haut benötigt, um prall und gesund zu bleiben. Hier sind einige Tipps:

- Beginnen Sie Ihren Tag mit einem grossen Glas Wasser.
- Halten Sie während des Trainings eine Wasserflasche griffbereit.
- Vermeiden Sie diuretische Getränke wie Kaffee und Alkohol, die zur Dehydratation beitragen können.

HAUTPFLEGE FÜR SPORTLER: EIN UMFASSENDE LEITFADEN

Sportliche Aktivität stellt hohe Anforderungen an die Haut. Schweiß, Reibung und häufige Reinigung können die Haut stressen, weshalb eine gezielte Hautpflegeroutine wichtig ist, um Reizungen, Unreinheiten und Feuchtigkeitsverlust vorzubeugen.

VOR DEM TRAINING

Bevor Sie mit dem Training beginnen, reinigen Sie Ihr Gesicht sanft, um Schmutz, Öl und Verunreinigungen zu entfernen. Eine leichte Feuchtigkeitscreme schützt die Haut vor dem Austrocknen, ohne die Poren zu verstopfen. Achten Sie darauf, keine schweren oder öligen Produkte aufzutragen, die die Poren während des Trainings verstopfen könnten. Stattdessen eignen sich Produkte auf Wasserbasis, die schnell einziehen und die Haut atmen lassen. Wenn Sie draussen trainieren, ist ein wasserfester Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von 50 wichtig, um die Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen, die Alterungserscheinungen beschleunigen können.

Zusätzliche Tipps für die Hautpflege:

Neben der regelmässigen Reinigung und Feuchtigkeitspflege gibt es weitere Hautpflegetipps, die Ihre Hautgesundheit unterstützen:

- **Peeling:** Ein sanftes Peeling ein- bis zweimal pro Woche entfernt abgestorbene Hautzellen und beugt Unreinheiten vor. Achten Sie darauf, ein mildes Produkt zu wählen, das die Haut nicht reizt und die Poren nicht verstopft.
- **Feuchtigkeitsmasken:** Eine intensive Feuchtigkeitsmaske nach dem Training oder an Ruhetagen versorgt die Haut mit zusätzlicher Feuchtigkeit und beruhigt sie. Masken mit Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure oder Sheabutter helfen, die Hautbarriere wieder aufzubauen und ein frisches Aussehen zu fördern.
- **Seren und Antioxidantien:** Seren mit Antioxidantien wie Vitamin C schützen die Haut vor freien Radikalen, die durch physische Anstrengung und UV-Strahlung entstehen können. Antioxidantien unterstützen die Regeneration und lassen die Haut strahlender wirken.
- **Kühlende Pflege:** Nach einem intensiven Work-out ist eine kühlende Gesichtsmassage oder eine Kühlcreme besonders wohltuend. Massageroller oder gekühlte Gua-Sha-Steine fördern die Durchblutung und helfen, Schwellungen im Gesicht zu reduzieren.
- **Porenschliessende Pflege:** Vermeiden Sie nach dem Sport sofortiges Auftragen von Deodorants oder stark duftenden Produkten auf die noch offene, warme Haut. Lassen Sie die Haut etwas abkühlen, um Reizungen durch geöffnete Poren zu vermeiden.

WÄHREND DES TRAININGS

Während des Trainings erhöht sich die Schweißproduktion, was für die Haut sowohl reinigend als auch belastend sein kann. Um Hautreizungen und Unreinheiten zu vermeiden, sollten Sie Schweiß nur sanft mit einem sauberen Handtuch abtupfen, anstatt ihn wegzuwischen. Reiben kann die Haut reizen und zu Mikroverletzungen führen, die zu Entzündungen und Rötungen führen können.

NACH DEM TRAINING

Die Hautpflege nach dem Training ist besonders wichtig, um die Haut gründlich von Schweiß, Schmutz und Öl zu befreien, die die Poren verstopfen könnten. Verwenden Sie einen milden, pH-neutralen Reiniger, der für Ihren Hauttyp geeignet ist, und waschen Sie Ihr Gesicht sowie andere stark schwitzende Körperbereiche gründlich. Ein alkoholfreier Toner hilft, die Poren zu schliessen und Reste von Reinigungsprodukten oder Mineralien zu entfernen, die sich durch den Schweiß auf der Haut angesammelt haben könnten.

Nach der Reinigung sollte die Haut intensiv hydratisiert werden. Tragen Sie eine Feuchtigkeitscreme auf, die reich an beruhigenden und nährenden Inhaltsstoffen wie Aloe vera, Vitamin C und E ist. Diese Nährstoffe helfen, die

durch das Schwitzen verlorenen Mineralien zu ersetzen und die Hautbarriere zu stärken, damit die Haut gesund und strahlend bleibt.

SO HilFT DIE ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Die Behandlung der Wahl, um einem Gesicht das Volumen zurückzugeben, das es durch intensives Training verloren haben könnte, sind Kollagen-Booster wie Polylactat. Hierbei handelt es sich um „Filler“, die die Haut anregen, neues, festes Kollagengewebe zu bilden. Das Ergebnis ist natürlich und hält mehrere Jahre. Alternativ können Gesichter auch mit Eigenfett wieder aufgefüllt werden. Auch diese Behandlung ist natürlich und nachhaltig und sorgt für ein frisches Hautbild.

FAZIT

Mit einer abgestimmten Hautpflegeroutine lässt sich einem Gym Face effektiv vorbeugen. Ansonsten kann die ästhetische Medizin dem Gesicht die verlorene Fülle wieder zurückgeben.



Dr. med. Nikolaus Linde

ist Spezialist der ästhetischen Medizin, sowie Inhaber und Leiter der Beautyclinic in St. Gallen, Zürich, Winterthur, Chur und Silvaplana. www.beautyclinic.ch

SCHÖN UNSCHÖN: WARZEN

Hässlich, aber harmlos: Warzen! Die unschönen Wucherungen haben viele Erscheinungsformen und Behandlungsansätze. Während manche Warzen von allein verschwinden, können andere schmerzhafter oder kosmetisch störender sein, sodass ein dermatologischer Eingriff sinnvoll ist.

Der Begriff „Warze“ bezeichnet eine Vielzahl von Hautwucherungen, die durch verschiedene HPV-Viren (Humanes Papillomavirus) verursacht werden. Sie können dabei stechnadelkopf- bis haselnussgross, hautfarben oder dunkel, glatt oder schuppig sein.

Manche sind harmlos und verschwinden von selbst, während andere behandelt werden müssen, weil sie unangenehm oder hoch ansteckend sind.

WIE ANSTECKEND SIND WARZEN?

Warzen sind allgemein ansteckend, aber die Ansteckungsgefahr variiert je nach

Art der Warze. Besonders genitale Warzen und Plantarwarzen können leicht über direkten Hautkontakt oder über kontaminierte Oberflächen (z. B. in öffentlichen Schwimmbädern, Duschen oder auf Handtüchern) übertragen werden. Flachwarzen und gewöhnliche Warzen können ebenfalls über Haut-



FOTO: VOLODYMYR ZAKHAROV/SHUTTERSTOCK.COM

Unterschiedliche Erscheinungsformen von Warzen:

1. **Verrucae vulgaris** (gewöhnliche Warzen): Diese kommen am häufigsten vor und sind meist an den Händen, Fingern oder an den Ellbogen zu finden. Sie haben eine raue Oberfläche und sind oft von einer Hornschicht bedeckt.
2. **Plantarwarzen** (Fusswarzen): Sie entstehen an den Fusssohlen und wachsen oft nach innen, was durch den Druck beim Gehen verursacht wird. Plantarwarzen sind meist schmerzhaft und können das Laufen beeinträchtigen.
3. **Flachwarzen** (Verrucae planae): Diese sind kleiner, flacher und glatt. Sie treten häufig in Gruppen auf und befinden sich oft im Gesicht, an den Beinen oder Armen. Besonders Kinder sind davon betroffen.
4. **Filiformwarzen**: Sie haben eine längliche, fadenartige Form und treten oft im Gesicht auf, insbesondere um die Augen und den Mund.
5. **Genitalwarzen** (Venerische Warzen): Diese sind durch bestimmte HPV-Typen verursacht und treten im Bereich der Genitalien und des Anus auf. Sie sind eine sexuell übertragbare Infektion.

kontakt verbreitet werden, allerdings ist das Risiko hier häufig geringer. Plantarwarzen sind auch eine Besonderheit, da sie durch Druck und Reibung oft tief in die Haut wachsen und nur schwer zu entfernen sind.

ECHT ODER UNECHT?

Es gibt tatsächlich eine Unterscheidung zwischen echten und unechten Warzen, und die Unterscheidung ist vor allem im medizinischen Kontext relevant, um die richtige Behandlung zu wählen und Missverständnisse zu vermeiden. Als echte Warzen werden Hautknoten bezeichnet, die von einem der sehr zahlreichen humanen Papillomviren (HPV) verursacht werden. Es handelt sich um eine ansteckende Erkrankung durch Viren, die sich meist in den obersten Haut-

Auf der anderen Seite gibt es die sogenannten unechten Warzen. Diese sind keine tatsächlichen Warzen im medizinischen Sinne, sondern Hautveränderungen, die zwar ähnlich wie Warzen aussehen, aber keine durch HPV verursachte Infektion sind. Diese Wucherungen entstehen durch andere Ursachen, etwa durch Hautirritationen, Verhornungsstörungen oder bestimmte Hautkrankheiten.

BEHANDLUNG – WARTEN ODER HANDELN?

Oft ist es ratsam, bei Warzen abzuwarten, da viele Warzen mit der Zeit von selbst verschwinden, wenn das Immunsystem die Viren erfolgreich bekämpft hat. Bei einigen Warzenarten kann es jedoch sinnvoll sein, sie aktiv zu behandeln, insbesondere wenn sie schmerzhaft, unschön oder sehr ansteckend sind.

HÄUFIGE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

- **Salicylsäure:** Diese wird häufig in Form von Pflastern oder Cremes verwendet und hilft, die Warze zu erweichen und zu entfernen. Es dauert jedoch mehrere Wochen, bis eine sichtbare Veränderung auftritt. Salicylsäure ist in verschiedenen Formulierungen erhältlich, zum Beispiel in Pflastern, Lösungen oder Salben.
- **Kryotherapie:** Eine Behandlung mit flüssigem Stickstoff, bei der die Warze eingefroren wird. Diese Methode ist

besonders effektiv bei gewöhnlichen Warzen. Die Kryotherapie wird häufig in Arztpraxen durchgeführt, aber auch in Apotheken sind Kaltsprays erhältlich, die für die Anwendung zu Hause verwendet werden können.

- **Lasertherapie oder elektrochirurgische Verfahren:** Diese werden in schwereren Fällen eingesetzt, um Warzen zu entfernen. Sie sollten nur von erfahrenen Ärzten durchgeführt werden.
- **Chirurgische Entfernung:** Bei sehr grossen oder hartnäckigen Warzen, die auf andere Behandlungen nicht ansprechen, kann eine chirurgische Entfernung notwendig sein. Hierbei wird die Warze unter örtlicher Betäubung abgeschnitten oder ausgestanzt.
- **Immuntherapie:** Hier wird das Immunsystem angeregt, um gegen die Warze vorzugehen. Dazu gehören Behandlungen wie Imiquimod (eine Salbe), die das Immunsystem stimuliert.

VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE

Um Warzen zu vermeiden, sollte man den Kontakt mit infizierten Hautstellen vermeiden, sich regelmässig die Hände waschen und in öffentlichen Duschen oder Schwimmbädern geschlossene Schuhe tragen. Es gibt auch Impfungen gegen bestimmte HPV-Typen, die die Bildung von Genitalwarzen verhindern können.

FAZIT

Warzen sind in den meisten Fällen harmlos, können aber unangenehm und ansteckend sein. Wer Warzen hat, sollte bei Unsicherheit oder anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufsuchen. Um sich vor einer Ansteckung zu schützen, sind gute Hygiene und das Vermeiden von direktem Kontakt mit Warzen oder infizierten Oberflächen ratsam.

Gut zu wissen:

Die Inkubationszeit für Warzen nach einer HPV-Infektion kann Wochen bis Monate dauern, was erklärt, warum Warzen oft erst lange nach einer Ansteckung sichtbar werden.

schichten abspielt. Sie entstehen, wenn das Virus in die Haut eindringt, entweder durch kleine Verletzungen oder Hautrisse. Echte Warzen sind meistens gutartig und in der Regel schmerzfrei, können aber je nach Lage, Grösse und Art der Warze kosmetisch oder funktionell störend sein.



Dr. med. Hero Schnitzler

ist Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten und spezialisiert auf Laserbehandlungen sowie die Ästhetische und Konservative Dermatologie.
www.dermacompetencecenter.com

FALTEN ÜBER FALTEN

Wer hätte nicht gerne lebenslang eine glatte, seidenweiche und homogene Haut? Doch leider hinterlässt die Zeit nun mal ihre Spuren – beim einen mehr, beim anderen weniger. Es gibt viele Arten von Falten, genauso wie es Behandlungsmethoden dagegen gibt. Welche das sind, erklärt Ihnen die Dermatologin Dr. med Kerstin Haufe.

Das Gesicht ist die Leinwand unserer Seele. Freudvolle wie auch kritische, ängstliche, ärgerliche oder nachdenkliche Gefühle spiegeln sich vor allem in unserer oberen Gesichtshälfte wider. Je nach vorherrschender Stimmungslage er-

scheinen über die Jahre sogenannte mimische Falten. So entstehen bei häufigem Lächeln Lachfalten um die Augen, bei dominierender negativer Stimmungslage oder starker Konzentration demgegenüber die ungewünschten Zornes- und auch Stirnfalten. Letztere kön-

Gut zu wissen:

Neben den natürlichen Ursachen trägt auch eine ungesunde Lebensführung zur Faltenbildung bei. Einen grossen Einfluss haben zum Beispiel Sonnenexposition, Nikotinkonsum, Schlafqualität und die Ernährung.



FOTO: FIZKE5/SHUTTERSTOCK.COM

nen auch Ausdruck von aufmerksamem, interessiertem Zuhören sein. Auf die untere Gesichtshälfte hat die Mimik weniger Einfluss. Hier wirken sich vor allem die Schwerkraft, Geweberschlaffung und der Abbau von Knochen- und Unterhautfettgewebe ungünstig aus. In der Folge treten zum Beispiel Nasolabial- und Marionettenfalten („Merkelfalten“) auf. Kommt es zu eher oberflächlichen Fältchen an den Wangen, ist am ehesten von sogenannten Trockenheits- bzw. Knitterfalten auszugehen. Diese entstehen vor allem durch einen Abbau und Umbau von Hyaluronsäuren und Kollagen in unserer Haut und zeigen sich auch gern an Handrücken, Hals und Dekolleté – am Hals öfter auch verstärkt durch oberflächlichen Muskelfaserzug.

VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE

Bereits im Säuglingsalter legt sich unsere Haut z. B. beim Schreien zeitweise in Falten. Massnahmen zum Anti-Aging wünschen wir uns jedoch meist erst dann, wenn diese Falten dauerhaft sichtbar („fixiert“) sind. Dennoch ist es durchaus sinnvoll, erste milde vorbeugende Massnahmen bereits im frühen Erwachsenenalter vorzunehmen, um die permanente Faltenbildung zu verzögern.

Diese können darin bestehen, hyaluronsäurehaltige Seren anzuwenden, auf guten Sonnenschutz, genügend Schlaf und Flüssigkeitszufuhr sowie eine gesunde, gemüsebasierte Ernährung Wert zu legen. Besonders förderlich für eine gesunde Haut sind Vitamin-C- sowie zinkhaltige und Omega-3-fettsäurereiche Nahrungsmittel wie Schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Kiwis, Seefisch, Keimlinge und Nüsse. Regelmässiger Nikotinkonsum, Fast Food, stark verarbeitete und zuckerreiche Nahrungsmittel sollten möglichst vermieden werden.

RECHTZEITIG MASSNAHMEN ERGREIFEN

In der ästhetischen Medizin werden verschiedene nicht chirurgische Verfahren miteinander kombiniert, um bestmögliche und lang anhaltende Ergebnisse zu erzielen. Die gezielte Abstimmung unterschiedlicher Behandlungen ermög-

Überblick über verschiedene Arten von Falten

Mimische Falten:

- Stirnfalten, Sorgenfalten, Denkerfalten
- Zornesfalten
- Augenfalten bzw. Krähenfüsse
- Lippenfalten, Mundfalten, Barcode Lines
- Kinnfalten bzw. Erdbeerkin
- Nasenfalten bzw. Bunny Lines

Statische Falten:

- Nasolabialfalte
- Marionettenfalten bzw. „Merkelfalten“
- Wangenfalten bzw. Knitterfalten
- Halsfalten
- Dekolletéfalten

licht es, mehrere Problemzonen gleichzeitig anzugehen, um beispielsweise die Hautstruktur, das Volumen und die Konturen zu optimieren.

Abhängig von der individuellen Situation sollten auch minimalinvasive oder gegebenenfalls chirurgische Behandlungen in Erwägung gezogen werden, da je nach Befund oder dem Wunsch nach lang anhaltenden oder permanenten Ergebnissen eine chirurgische Option sinnvoller sein kann.

SCHLUSS MIT FALTEN FÜR IMMER

Für eine dauerhafte Verminderung der oft in den 30er-Jahren auftretenden Mimikfalten reicht ein allein äusserlich glättendes Verfahren nicht aus. Nur durch eine dauerhafte Entspannung der oft genutzten Muskeln ist eine langzeitige Faltenreduktion möglich. Dies kann durch über Jahre durchgeführte tägliche Entspannungsübungen der Gesichtsmuskeln erreicht werden oder über die deutlich schnellere Muskelentspannung mittels direkter Injektion von Botulinumtoxin. Das von Bakterien gebildete Eiweiss hemmt die Übertragung elektrischer Signale von Nerven auf Muskeln, die sich dadurch nicht mehr zusammenziehen können. Ob die Kontraktion des Muskels nur schwächer wird oder ganz ausfällt, hängt von der Menge des gespritzten Botulinums ab.

VOLUMEN ZURÜCKGEBEN

Bei Falten durch Volumenmangel und trockene Haut sind Behandlungen mit Hyaluronsäure wichtige Grundlage der Therapie. Diese kann sowohl als Volumenersatz injiziert als auch äusserlich als Serum oder Creme oder innerlich (hierbei meist kombiniert mit Kollagen) zum Einsatz kommen. Dabei ist zu be-

achten, dass Fillerinjektionen durchaus auch mit Risiken einhergehen. Diese können grossteils verhindert werden, indem die Behandlung nur durch darauf spezialisierte und ausgebildete Ärzte erfolgt.

STRAFFES PROGRAMM

Zur Gewebestraffung und Verbesserung feiner Fältchen sowie der Hautstruktur sind viele Massnahmen möglich und wirksam. Neben Radiofrequenz können fraktionierte Laser, Säure-Peelings, Microneedling und PRP-Behandlungen genutzt werden. Die Auswahl des am besten passenden Verfahrens erfolgt unter Berücksichtigung weiterer persönlicher Bedürfnisse beziehungsweise Wünsche und eventuell vorhandener nebenbefundlicher Hautprobleme.

FAZIT

Auch bei Fältchen gilt die Lebensweisheit „Vorbeugen ist besser als Nachsorgen“. Das heisst: Neben einer gesunden Lebensführung sind auch verjüngende Hautpflegemassnahmen mit z. B. hyaluronsäurehaltigen Cremes und Seren ratsam. Für bereits bestehende Falten gibt es zudem viele sehr wirksame Therapieoptionen. Um aber ein optimales wie sicheres Ergebnis zu erzielen, ist es wichtig, einen darauf spezialisierten ärztlichen Experten zu wählen.



Dr. med. Kerstin Haufe

ist Fachärztin für Dermatologie. In ihrer Praxis bietet sie ein breites Spektrum an vorbeugenden, diagnostischen und therapeutischen Leistungen an. www.dermamedica.ch

„MEINE KUNDINNEN
SAGEN, DASS MEINE
ART, KOSMETIK ZU
PRAKTIZIEREN,
FORTSCHRITTLICH,
WIRKUNGSVOLL UND
SINNVOLL IST.



INSTITUT DES MONATS

EIN ORT FÜR GESUNDE HAUT

GAÏA COSMETIC

Alessandra Mangarelli hat sich dem Thema „gesunde Haut“ verschrieben. In ihrem Kosmetikinstitut Gaïa sind die verschiedenen Behandlungsprogramme für Damen und Herren mit der Idee komponiert, jedem Kunden die Vorteile der natürlichen Schönheit, Reinheit und Frische, basierend auf dem Aufbau einer gesunden Haut, nahezubringen.

FOTOS: KOSMETIKINSTITUT GAÏA

Bereits in der Schule verwöhnte Alessandra Mangarelli ihre Freundinnen in der Pause mit Handmassagen und gab ihnen Beauty-Tipps. Es war offensichtlich, dass es sie in die Kosmetikbranche ziehen würde. Dennoch begann sie – nach Abschluss ihres Italienisch- und Französisch-Diploms – zunächst eine Lehre als KV-Angestellte. Doch das Sitzen am PC erfüllte sie nicht, und so fand sie endlich den Weg in die Schönheitsbranche mit dem Wunsch, anderen Menschen mehr Selbstvertrauen zu schenken. 2018 schloss sie ihre Lehre zur Kosmetikerin EFZ ab. Nach langjähriger Erfahrung in der klassischen Kosmetik, kam das zunehmende Interesse an der Haut und Laserdermatologie. Die heute 29-Jährige wechselte in eine Fachklinik für Dermatologie, Venenchirurgie sowie Plastische & Ästhetische Chirurgie.

VOM STRAND IN DIE SELBST-STÄNDIGKEIT

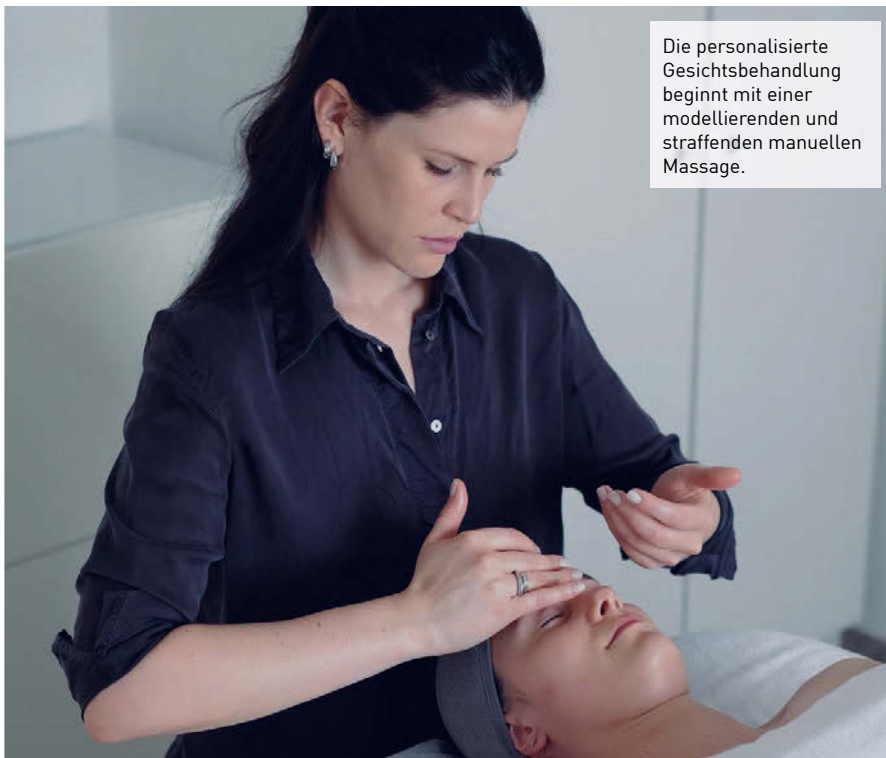
Im September 2023 startete Alessandra Mangarelli dann als selbstständige Kosmetikerin mit ihrem Kosmetikinstitut Gaïa durch. Die Idee dazu kam ihr am

Strand von Miami. Bei der Muschelsuche überkam sie das Gefühl, beruflich den nächsten Schritt wagen zu müssen. „Es war für mich klar, dass ich mich am meisten fordern kann, wenn ich mich selbstständig mache. Meinen Stil und meine Vorstellungen umsetzen zu können, wurde mir immer wichtiger“, erklärt Alessandra Mangarelli.

Die Räumlichkeiten in Kappel SO im Kanton Solothurn waren mit den Büroräumen des Grossvaters schnell gefunden. Der Umbau konnte losgehen. Es wurden Wände eingerissen, gestrichen und Böden verlegt. Vater und Bruder bauten die Rezeption und das Pediküre-Podest. Gleichzeitig wurde das Institut mit dem Coiffeur-Salon der Schwester zusammengebracht und räumlich miteinander verschmolzen – nach dem Motto: „Schönheit von Kopf bis Fuss unter einem Dach“. Die Muschel der plötzlichen Strandeingebung fand dann noch den Weg ins Logo von Gaïa.

BEHANDLUNG ALS REISE

Jede Behandlung im Institut ist eine individuelle Reise, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Haut zugeschnitten ist.



Die personalisierte Gesichtsbehandlung beginnt mit einer modellierenden und straffenden manuellen Massage.



FAKTEN

Eröffnet: 2023

Inhaberin:

Alessandra Mangarelli

Ausbildung:

Kosmetikerin EFZ

Behandlungsschwerpunkte:

Aufbau einer gesunden Haut:
Die personalisierte 90-minütige
Gesichtsbehandlung ist bei Gaïa
die Signature-Behandlung.

Räumlichkeiten:

circa 80 m²,
Kosmetik trifft Coiffeur: Die Dienst-
leistungen sind auf verschiedene
Räume aufgeteilt.

Marken:

B Care | Verdilab | Hiro | Salt & Stone
Revitalash | Babette Switzerland

Geräte:

Mikrostrom | Iontophorese | Ultra-
schall | LED | Mikroneedling etc.

Kunden im Monat:

60 – 80



KONTAKT

Kosmetikinstitut Gaïa

Hägendorfstrasse 2

4616 Kappel SO

www.gaiacosmetic.ch

E-Mail: mail@gaiacosmetic.ch

Instagram: @cosmetic.gaia

Dabei kommt es immer auf den Zustand der Haut an und nicht auf den Typen. Alessandra Mangarelli bietet keine Trendbehandlungen an, sondern effiziente, nicht invasive Verfahren, um die Haut schrittweise wieder aufzubauen, ohne sie zu verletzen. „Meine Arbeit zeichnet sich durch innovative Technologien und zeitlose Technik aus. Vor Beginn der Behandlung bespreche ich die Hautpflegeroutine mit den Kundinnen und wähle die beste Behandlung für den Hautzustand aus.“

Die Signature-Behandlung im Gaïa ist die 90-minütige personalisierte Gesichtsbehandlung. Dabei ist kein Ablauf derselbe, da er am Tag der Behandlung auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt wird. Er kann Massagen, Mikrostrom, Ultraschall, Mikrodermabrasion, LED, Seren und/oder Masken umfassen. Die Gesichtsmassage hingegen ist ein wichtiger Bestandteil jeder Behandlung. Ziel ist es, nicht nur die Kunden zu verwöhnen, sie sollen die Ergebnisse bereits in kürzester Zeit sehen und spüren. Für die langfristigen Schönheitsziele werden alle weiteren Schritte für die nächsten Termine besprochen.

OBERSTES ZIEL: HAUTGESUNDHEIT

Bei Gaïa wird bewusst auf gesundheitschädliche Inhaltsstoffe verzichtet. Dafür werden ausschliesslich Produkte verwendet, die besonders gut hautverträglich und von bester Qualität und



Alessandra Mangarelli ist immer auf der Suche nach innovativen, schadstofffreien und hochwertigen Produkten. Alle Behandlungen richten sich nach dem Zustand der Haut.

nachgewiesener Wirksamkeit sind. Daher wird auch mit jeder Kundin über ihr aktuelles Pflegeritual gesprochen und die derzeitigen Produkte auf Schadstoffe überprüft. „Wir finden gemeinsam heraus, wie wir ihr Pflegeritual optimieren und zusätzliche Kosmetika in die Routine einbauen können“, erklärt die sympathische Kosmetikerin. Auch bei den eingesetzten Geräten wird darauf geachtet, dass sie zertifiziert sind und Studien zur Wirkung der Therapie aufweisen.

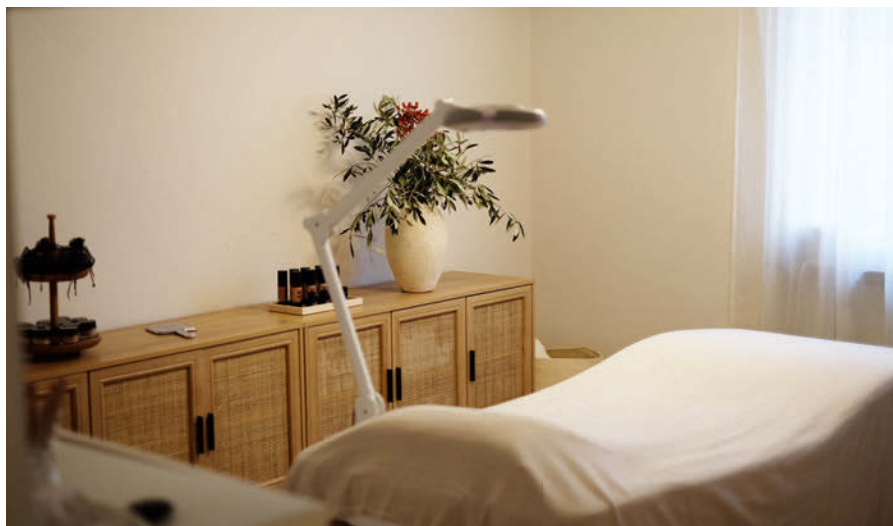
Alessandra Mangarelli hält sich fortlaufend auf dem aktuellen Stand, was Pro-

dukte und Behandlungen betrifft. Zuletzt hat sie die V-NISSG-Schulung absolviert. Auch in Zukunft möchte sie ihr Hautpflegekonzept weiter ausbauen und ihre Leidenschaft zur Haut mit allen Interessierten teilen.

Text: Nadine Schwarz

Jetzt bewerben!

Ihr Institut hat das Zeug zum „Institut des Monats“? Machen Sie mit unter: www.beauty-forum.ch/institut-des-monats/bewerben



Die Kunden schätzen den natürlichen und gemütlichen Einrichtungsstil bei Gaïa.



Kommt gut an: die Kyro-Gesichtsbehandlung.

Ratgeber

ALLTAGSPROBLEME TEIL 44

WAS WÜRDEN SIE TUN?

„Eine Kundin war wohl nicht zufrieden und hat ihre negative Meinung auf Facebook gepostet. Kommentare gibt es dazu auch schon. Jetzt habe ich Angst um meinen Ruf. Was kann ich tun?“

Sonia B., Kosmetikerin aus Zürich

DIE EXPERTIN



LAURA BÖKER

Mit Rat und Tat zur Seite steht in diesem Monat Laura Böker. Sie ist Kosmetikerin EFZ und Visagistin, Inhaberin des Kosmetikstudios „Lakokon cosmetics“ in Thun. www.lakokon.ch

Die Angst vor negativen Bewertungen oder Kommentaren in der digitalen Welt kennt wohl jeder von uns. Leider werden negative Erfahrungen oft häufiger und schneller verbreitet als positive. Trotzdem empfehle ich nach so einem Ereignis erst einmal durchzuatmen und Ruhe zu bewahren. Wichtig ist, dass Sie sich zu dem Kommentar äussern und dieses nicht ignorieren. Man sollte eine solche Bewertung ernst nehmen und egal ob gerechtfertigt oder nicht, sollte man sie möglichst zeitnah und sachlich beantworten.

KONSTRUKTIV ANTWORTEN

Hierfür empfehle ich, die beschriebene Situation der Kundin noch einmal zu reflektieren und sich zu fragen, ob sie sich selbst einen Fehler eingestehen müssen oder ob der Kommentar ungerechtfertigt ist. Beachten Sie bei der Beantwortung, dass diese öffentlich ist und auch von potenziellen Neukunden gelesen wird. Keinesfalls empfehle ich Standardantworten. Gehen Sie konstruktiv auf den beschriebenen Sachverhalt ein und halten Sie sich kurz und knapp.

RECHT HABEN, RECHT GEBEN

Falls Sie sich selbst einen Fehler eingestehen müssen, entschuldigen Sie sich höflich und bieten Sie der Kundin eine Lösung an. Wenn dies zu sehr ins Detail geht, empfehle ich, die Kundin um persönliche Kontaktaufnahme zu bitten, um das Anliegen zu klären. Dies zeigt, dass Sie am Wohl der Kundin interessiert sind und lösungsorientiert handeln. Es kann passieren, dass im Berufsalltag Fehler gemacht werden. Wichtig ist, wie damit umgegangen wird.

GEMEINSAM LÖSEN

Im Fall einer ungerechtfertigten, negativen Aussage ist es wichtig, auch hier sachlich und freundlich zu bleiben. Eventuell haben Sie eine gute Begründung, die die negative Meinung entschärft. Im besten Fall finden Sie zusammen mit der Kundin eine zufriedenstellende Lösung und bitten sie darum, das negative Feedback anzupassen oder zu löschen.

FAZIT

Es ist unmöglich, es allen recht zu machen und jeden Geschmack zu treffen. Mit Empathie, Ehrlichkeit und Höflichkeit lässt sich jedoch jede unangenehme Situation meistern – und schliesslich wachsen wir daran.

Brauchen Sie auch einen Rat?

Wünschen Sie sich für eine bestimmte Situation auch einen Rat? Mailen Sie uns Ihre Frage an judith.lorenz@health-and-beauty.com. Wir leiten Ihr Anliegen weiter!

FOTO: PRIVAT

SOUVERÄN NEIN SAGEN!

Wir können freundlich-konsequent Grenzen setzen und das sollten wir auch! Denn jede Grenzüberschreitung, die wir unkommentiert hinnehmen, macht etwas mit uns. Wann es an der Zeit ist, das simple Wort „Nein“ selbstbewusst zu nutzen, das lesen Sie hier.

Es ist diese eine Stammkundin, die pampig wird, weil sie „ihren“ Wunschtermin nicht bekommt. Vielleicht ist es auch der Hauswart, der wiederholt „nur ganz kurz“ auf Ihrem Stellplatz parkt. Bestimmt haben Sie

auch eine Kundin mit „Haaren auf den Zähnen“, die Fragen zu Ihrer politischen Einstellung oder Familienplanung gestellt hat und die es sich nicht nehmen lässt, Ihre fachlichen Arbeiten zu kommentieren oder gar infrage zu stellen?

FINGERSPITZENGEFÜHL GEFRAGT

Solche Situationen kennen wir alle. Im beruflichen Kontext bringen viele von uns bereits das nötige Fingerspitzengefühl oder ausreichend Erfahrung mit, um zu wissen, wann



” WENN WIR NICHT
LERNEN, GRENZEN ZU
KOMMUNIZIEREN,
MACHEN WIR UNS
DAS PROFESSIONELLE
ARBEITEN MIT UND AN
UNSEREN KUNDEN
UNNÖTIG SCHWER.

FOTOS KUES/SHUTTERSTOCK.COM

eine Diskussion beendet, eine Grenze gezogen werden muss oder eine Diskussion gar nicht erst eröffnet wird. Doch gerade Berufsanfängern oder schüchternen Menschen fehlt dieses Fingerspitzengefühl häufig, und sie wünschen sich einen Leitfaden, wie man in welcher Situation gut reagieren kann. Das hat auch etwas mit Schlagfertigkeit zu tun. Im richtigen Moment wendig im Kopf zu sein, den passenden Ton zu treffen, ohne respektlos zu werden.

SELBSTFÜRSORGE ODER TOLERANZ?

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie etwas mitmachen oder zumindest „nicht ansprechen“, weil Sie denken, das sei den Konflikt nicht wert? Oder man fängt an, seinen eigenen Standpunkt klarzumachen, stösst dann aber auf Widerstand und lässt es doch lieber bleiben? Ach, es ist nicht so wichtig! Die Harmonie auf der Arbeit oder im Kundengespräch soll im Vordergrund stehen. Vielleicht hilft wegducken und durchhalten?

Jedoch: Mit dem Durchwinken der Situation spürt man, dass ein kleines Gewicht die eigenen Schultern belastet. Dabei lag Ihnen das Wort „Nein“ schon auf der Zunge. Aber Sie haben es nicht genutzt, weil Sie das Wohlergehen des anderen über Ihr eigenes gestellt haben.

Wenn wir aber nicht lernen, uns selbst zu vertreten und Grenzen zu kommunizieren und zu schützen, verleugnen wir uns selbst und machen uns das professionelle Arbeiten mit und an unseren Kunden unnötig schwer. Das kann auf Dauer zu seelischen Beeinträchtigungen, Sorgen, Belastungen, gar zu Krankheiten führen.

RÜCKGRAT UND TOLERANZ

Rückgrat bitte nicht mit Rücksichtslosigkeit verwechseln. Nur, weil wir in der Lage sein sollten, unsere Interessen zu vertreten, bedeutet das nicht, ohne Rücksicht auf Verluste Meinungen zu vertreten oder „unser Ding“ durchzuziehen. Rücksichtslos verhält man sich dann, wenn man Verletzungen und Nachteile anderer

Tipp: Keine Einladung zur Diskussion!

Das Wort „Nein“ ist ein vollständiger Satz.

- Das Nein muss nicht begründet oder analysiert werden.
- Sofern Ihre Kundin erneut nachfasst, reicht ein: „Wie gesagt“, um das Nein zu bekräftigen.
- Es geht hier nicht darum, einen gemeinsamen Nenner zu finden.
- Nach einem kurzen Überraschungsmoment akzeptieren und respektieren auch charakterstarke Typen die rote Linie für gewöhnlich sehr gut.
- Trauen Sie sich. Es lohnt sich.



bewusst in Kauf nimmt, um die eigenen Interessen zu verfolgen. Rückgrat zu beweisen, bedeutet hingegen, den anderen mit im Blick zu haben, das Für und Wider abzuwägen und so zu kommunizieren, dass beide Seiten sich gesehen fühlen.

DAS NEIN

Das Wort „Nein“ zeigt: bis hierhin und nicht weiter. Oder es verdeutlicht, dass etwas nicht so läuft, umgesetzt oder geplant wird, wie unser Gegenüber es sich vielleicht denkt. Dem einem Nein im beruflichen Kontext geht häufig ein Dialog oder gar Schlagabtausch zu irgendeiner Situation voraus.

Mit dem Nein kürzen wir ermüdende Diskussionen ab und ziehen eine Grenze. Es ist ein simples Statement.

KEIN SCHLECHTES GEWISSEN

Dabei klingt dieses Nein oft viel schroffer, als es sein muss. Die eigenen Grenzen aufzuzeigen, kann elegant, klar, freundlich und gleichzeitig konsequent erfolgen. Nehmen wir folgendes Beispiel:

Sie befinden sich mit einer Kundin gehobenen Alters in der Behandlung. Sie unterhalten sich über dieses und jenes, plötzlich wird das Gespräch persönlich und die Kundin fragt:

- „Und, gehen Sie auch zur Demo gegen den Krieg? Ist doch unser aller Pflicht, richtig?“

Fragen oder Äusserungen zu politischen Geschehnissen, solchen des

Weltgeschehens, zur Familienplanung oder anderen äusserst privaten Angelegenheiten sollten nicht kommentiert bleiben. Wie „hart“ Sie hier kontern, hängt von der Situation, dem Gegenüber und auch davon ab, ob Sie zukünftig auf ein gutes Miteinander angewiesen sind. Eine klare, gleichzeitig höfliche Antwort könnte lauten:

- „Nein, das ist Privatsache.“
- „Die Frage ist für mich indiskret. Darauf möchte ich nicht antworten.“
- Mit einem Augenzwinkern versehen: „Fragen zu meinem Gewicht beantworte ich nur meiner Waage, aber danke für Ihr Interesse, liebe Frau Müller.“

WIDERSTAND EINPLANEN

Wer Grenzen setzt, wird auf Widerstand, Unverständnis, vielleicht sogar auf Wut und Enttäuschung stossen. Konsequenz bleiben! Da wir die meiste Zeit unseres Lebens auf der Arbeit verbringen, ist es wichtig, auch im beruflichen Kontext einen Umgang mit kniffligen Situationen zu wagen.



Francesco Reich

Der Autor ist Unternehmensberater und Mitinhaber der Vital Kosmetikakademie in Berlin. Seinen Fokus legt der Betriebswirt seit Jahren auf die Bereiche Controlling, Finanzen und Marketing in der Kosmetik- und Wellness-Branche. www.vital-kosmetikakademie.de

Social Media

WAS GEHT AUF UNSEREN KANÄLEN?

JA, LIKE MICH DOCH!



BEAUTY_FORUM_CH

UMFRAGE

Auf INSTAGRAM zum Dossier: Glamour, Glitzer, Glow!

25%

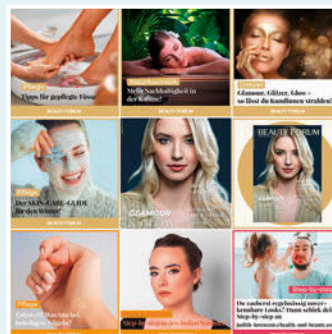
bieten Hydrabrasion
im Institut an.

67%

empfehlen Tages- und
Nachtpflege mit EGF
und PGA für mehr
Feuchtigkeit und Glow.

100%

geben ihren Kundinnen
Tipps wie der Glow-Effekt
beim Make-up auch zuhause
gelingt.



SPRUCH DES MONATS

„SCHNEE VERWANDELT DIE WELT
IN EIN MÄRCHEN.“ THEODOR FONTANE

FOLLOW US

3.498



BEAUTY FORUM SCHWEIZ

Kommentiert unter diesem Bild



FACEBOOK: Vermeintliche Expertise!
Wie gehst du professionell mit besser-
wissenden Kundinnen um?



BEAUTY_FORUM_CH

Magic Moment

**Glamour, Glitzer, Glow –
so strahlen Kundinnen.**

INSTAGRAM: Mit besten Inhaltsstoffen, optimalen Treatments sowie perfekter Hautpflege schenkt ihr euren Kundinnen Magic Moments. Im Dossier der November-Ausgabe lest ihr, welche Behandlungen und Techniken für den gewünschten Glow sorgen und warum die Symbiose aus Instituts- und Heimpflege so wichtig ist. Unter anderem verrät Olivia Kocher, wie sich Gold-Treatments auf die verschiedenen Hauttypen auswirken. Dazu ein funkelnendes Naildesign-Step-by-Step für die Festtage von Bianca Friberg.



FOTO: CASTHER/SHUTTERSTOCK.COM

AUS DEN UNTERNEHMEN

BRANCHEN-NEWS

Neues Vertriebsduo



Seit Herbst 2024 leiten Thorsten Scholl (Bild links) und Kiriakos Papouloglou die Vertriebsaktivitäten von Babor in Deutschland. Zweitgenannter übernimmt als Sales Director Deutschland Professional die Leitung des Vertriebs in der Profikosmetik und wird sich auf Partnerschaften mit Kosmetikinstituten, Spas und Hotels konzentrieren. Mit mehr als zwei Jahrzehnten Erfahrung

in der Beauty-Branche sowie im selektiven Vertrieb wird Kiriakos Papouloglou die Präsenz von Babor im traditionellen Vertriebskanal der Marke weiter stärken. Thorsten Scholl übernimmt die Leitung der Vertriebsaktivitäten im Retail und E-Commerce und legt den Fokus auf den Ausbau der Markenpräsenz für Endverbraucher. Thorsten Scholl bringt langjährige Erfahrung im Retail-Vertrieb in der Beauty- und Pharmaindustrie mit.

Für die deutsche Hautpflegemarke ist die DACH-Region weiter eine Schlüsselregion. Hier soll die Multichannel-Vertriebsstrategie die Marktpräsenz weiter stärken und das Wachstum beschleunigen. Kiriakos Papouloglou und Thorsten Scholl berichten an Jan Rieke, Managing Director DACH.

www.babor-beauty-group.com

Sie haben News?
Dann lassen Sie es
uns wissen!

Schreiben Sie der Redaktion unter
Nadine.Schwarz@health-and-beauty.com

Auf diesen Seiten teilen wir
gerne Informationen zu Neueröffnungen,
Anlässen, Events, Personalien und allem,
was die Branche bewegt.

Neuer Store und Eventspace

Zürich ist seit kurzem um den Feel-Good-Hotspot Moonhub reicher. Im November 2024 eröffnete in Seefeld der erste Store für spirituelle Lifestyle-Artikel und -Events. Neben Aura-Sprays und Räucherwerk der Moonhub-Eigenmarke bietet der neue Store zig hochwertige Yoga-Accessoires, handverlesene Kristalle als auch sorgfältig kuratierte Mode- und Lifestyle-Produkte. Ausserhalb der Öffnungszeiten werden Yoga-, Pilates- sowie Breathwork-Kurse angeboten, an den Wochenenden finden inspirierende Events und Workshops statt.

www.moonhub.ch



„Teamwork makes the dream work“ gilt auch für den neu eröffneten Moonhub. Die Inhaberin Alessia von Rohr (2. v. l.) hat viel Liebe zum Detail in den Store gesteckt.



Exklusiver Event

Babor lud seine erfolgreichsten Professional Kunden aus der DACH-Region und Benelux zu einem exklusiven Event in Madrid ein, um die erfolgreiche Partnerschaft zu feiern und die gemeinsame Zukunft zu gestalten.

Im Fokus der Veranstaltung standen die Weiterentwicklung der Marke, neueste Beauty-Innovationen und Strategien für nachhaltiges, partnerschaftliches Umsatzwachstum. Während der intensiven und inspirierenden Konferenz präsentierte das Babor-Team zukunftsweisende Produktneuheiten und Technologien, gab einen Einblick in die Forschungsarbeit und bot in Workshops die Möglichkeit, tiefer in spezielle Themen einzusteigen.

www.babor-beauty-group.com

Best of Beauty

Ana Ferreira ist die aktuelle Gewinnerin des „Best of Beauty“-Wettbewerbs von Belico. Innerhalb von zwölf Monaten konnte die Kosmetikerin durch den Verkauf von Produkten eine Umsatzsteigerung von 6.000 Euro verzeichnen. Dafür erhält sie ein Preisgeld in Höhe von 1.500 Euro zur Verschönerung ihres Instituts „Natürlich schön bei Ana“ in Kirchheim (www.kosmetik-heimstetten.de).

www.belico.de





FESTIVE GLAM

In diesem Step-by-step zeigt Ihnen Make-up-Artistin Anita Steiner, wie Frau mit einem dezenten Glam-Look für die Festtage aussieht.

FOTOS: PETER STURN

DIE EXPERTIN



ANITA STEINER

Die talentierte Diplom-Make-up-Artistin steht mit ihrem umfangreichen Wissen und ihrer Erfahrung nicht nur für exzellentes Make-up, sondern auch für Mitgefühl und Unterstützung in schwierigen Lebensphasen. So ist sie zusätzlich spezialisiert auf Onkologie sowie Camouflage-Techniken.

Für die Festtage ist ein glamouröses Make-up der perfekte Weg, um strahlend und elegant auszusehen. Es geht um einen makellosen Teint, dramatische Augen und Lippen, die nicht überladen wirken, aber dennoch alle Blicke auf sich ziehen. Ausserdem bietet die festliche Jahreszeit die Gelegenheit, ein wenig mehr mit Farbe und Glitzer zu spielen! Dieser feminine und dezente Make-up-Look unserer Make-up-Artistin Anita Steiner weckt die Vorfreude auf die besonderen bevorstehenden Festtage.

EIN LOOK FÜR DIE BESONDEREN MOMENTE

Ein präziser Lidstrich, gefolgt von Lid-schatten in zarten Beige-, Rosé- und Brauntönen wirken natürlich und unterstreichen damit unsere natürliche Schönheit. Mikrofeiner Glitzer als Abschluss des Augen-Make-ups und ein Highlight auf den Wangenknochen sind das „i-Tüpfelchen“ dieses Festtag-Looks. Ob Weihnachtsfeier, Ladys-Evening, Festtage oder Silvesterparty – dieses Styling lässt jede Frau erstrahlen und glamourös aussehen. Probieren Sie es aus!



1

Vor dem Make-up wird die Haut gereinigt. Danach trage ich eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege mit einem Pinsel von der Gesichtsmitte nach aussen auf und massiere sie sanft ein. Für die empfindliche Augenpartie klopfe ich Augencreme vorsichtig ein. Um die Lippen vorzubereiten, verwende ich flüssigen Lippenbalsam oder Lippenöl, welche Feuchtigkeit spenden und die Lippen geschmeidig machen.



2

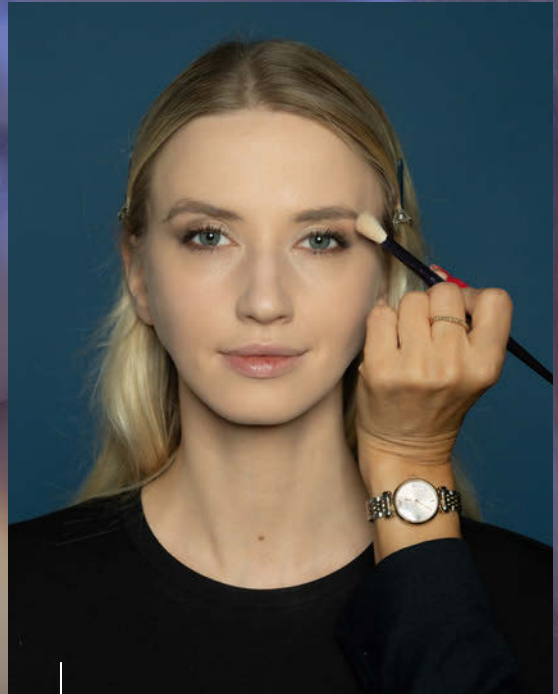
Es ist essenziell, einen Ton zu wählen, der mit dem Hautton harmonisiert und sich darin „widerspiegelt“. Die Foundation wird von der Gesichtsmitte her aufgetragen. Der Concealer, eine Nuance heller als der Hautton, wird unter dem Auge, der Gesichtsmitte und der Stirn platziert. Das schenkt uns einen „frischen Ausdruck“. Zum Fixieren einen ultrafeinen, losen Puder mit einem Puderpinsel auftragen.

„DIESER MAKE-UP-LOOK VEREINT
DEFINITION, GLANZ UND GLAMOUR.

ANITA STEINER



3 Die Augenbrauen werden mit einem feinen Bürstchen gekämmt, vermessen und mit einem Augenbrauenpuder „aufgefüllt“, anschliessend mit einem Augenbrauengel fixiert.



4 Der Lidstrich wird mit einem feinen, abge-
schrägten Pinsel von aussen nach innen ge-
zeichnet. Ich setze einen Beigeton auf das be-
wegliche Lid, gefolgt von einem zarten Rosé-
und Brauntönen unter der Anwendung der be-
liebten „Cut&Crease“-Technik. Alle Töne wer-
den soft verblendet. Für einen strahlenden
Schimmer tupfe ich einen mikrofeinen Glitzer
auf den Brauntönen und die inneren Augenlider.
Den Abschluss setzt die Mascara.



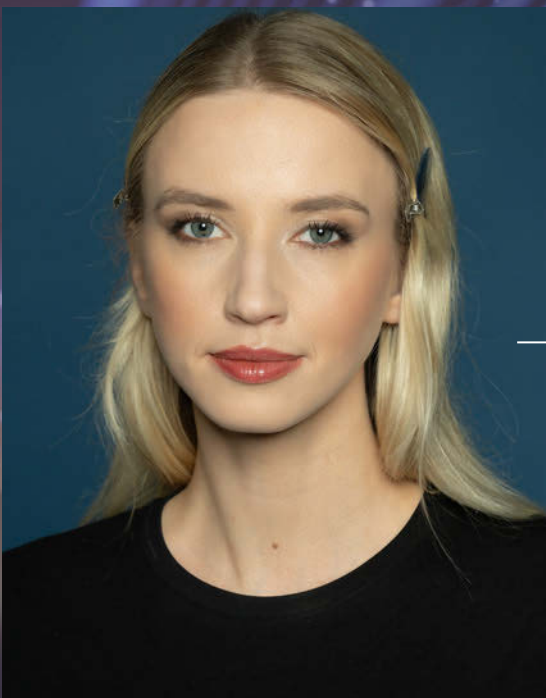
5

Das Rouge wird entsprechend der Gesichtsförm platziert und mit einem abgeschrägten Rougepinsel aufgetragen. Oberhalb des Rouge, im hinteren Bereich der Wangenknochen, setze ich ein zartes Highlight. Die Schläfen werden mit einem leichten Bronzer dezent konturiert.



6

Ich zeichne die Lippen mit einem Lipliner nach, trage anschliessend den Lippenstift mit einem feinen Lippenpinsel, der präzise Linien zeichnen kann, auf. Um die Haltbarkeit des Lippenstiftes zu maximieren, empfehle ich, ein Kosmetiktuch zu teilen, eine Lage auf die Lippen zu legen und mit einem losen Puder darüber zu pinseln. Zum Abschluss wird ein fast transparenter Lipgloss auf die Mitte der Lippen aufgetragen. Das ganze Make-up wird mit einem Fixierspray fixiert.



Fertiger Look

Mit dem festlichen, glamourösen Make-up und den dezent gesetzten Highlights hat Frau alles, was sie braucht, um einen „Wow“-Auftritt hinzulegen.

FOTOS: PETER STURN/ FOTO-SHOOTING.CH

MAKE-UP: ANITA STEINER/ ANITASTEINERMAKEUP

MODEL: JONE ABROMAITYTE

MODELAGENCY: FREICHY.LU

FASHION: GLOBUS

Sich selbst in seinem Körper zu lieben und zu schätzen, egal wie dieser aussieht – das ist ein wichtiger Aspekt der Body-Positivity-Bewegung. Es geht um Akzeptanz, Respekt und das Brechen von gesellschaftlichen Normen und Vorurteilen. Unrealistische Schönheitsideale, die oft in den Medien und in der Werbung propagiert werden, sollen endgültig gebannt werden.

Fit & healthy
SERIE, TEIL 8: BODY POSITIVITY

TU'S FÜR DICH!

Nur wer auf den eigenen Körper hört, sich pflegt und auf die Gesundheit achtet, kann auch anderen Menschen dabei helfen, sich wohl, gesund und fit zu fühlen. Darum finden Sie in unserer Serie Tipps und Anregungen rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden – zum Selbstaushüben und zum Weitergeben!

RESPEKT UND WERTSCHÄTZUNG

Schönheit ist viel mehr als nur das, was wir im Spiegel sehen – sie kommt in allen Formen, Grössen und Facetten. Man muss nur richtig hinschauen. Body Positivity (BoPo) ist in diesem Zusammenhang ein Begriff, der immer häufiger in der aktuellen Debatte auftaucht. Doch wofür steht er eigentlich?

WAS VERSTEHT MAN UNTER BODY POSITIVITY?

Die Bedeutung des Begriffs Body Positivity ergibt sich aus der Kombination der beiden Wörter Body „Körper“ und Positivity „Positivität“. Body Positivity ist demnach eine Aufforderung, Akzeptanz und Liebe für den eigenen Körper sowie für die Körper anderer zu empfinden. Sie fordert dazu auf, sich von der Vorstellung zu befreien, dass nur bestimmte Körperformen „gut“ oder „schön“ seien. Es gilt, die traditionellen Schönheitsnormen in Frage zu stellen. Body Shaming, das heisst die Verhöhnung und Verunglimpfung des Körpers, sollen der Vergangenheit angehören. Denn der Druck, unrealistischen Schönheitsnormen zu entsprechen, kann zu Stress, Gefühlen der Unzulänglichkeit und Depressionen führen. In schweren Fällen können sogar Essstörungen die Folge sein. Eine positive Einstellung zum eigenen Körper kann dazu beitragen, diese negativen Gefühle zu reduzieren und die psychische Gesundheit zu verbessern.

POSITIVE WAHRNEHMUNG, GESUNDES VERHALTEN

Im Gegensatz zu dem, was manche denken mögen, ermutigt eine positive Körperwahrnehmung eine gesunde Lebensweise. Anstatt sich auf extreme Diäten oder Trainingsprogramme zu konzentrieren, um ein bestimmtes Aussehen zu erreichen, bedeutet ein positiver Umgang mit dem eigenen Körper, auf ihn zu hören, ihn richtig zu ernähren und ihn auf angenehme und effiziente Weise fit zu halten – sei es durch Tanzen, Spazierengehen, Yoga oder eine andere Form der Bewegung, die einem Spass macht.

KRITIK AN BODY POSITIVITY

Trotz der positiven Effekte von Body Positivity auf Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gibt es auch einige kritische Stimmen, die bestimmte Aspekte der Bewegung hinterfragen. Ein häufiger Kritikpunkt ist, dass die Bewegung Übergewicht verherrlichen könnte. Ein Missverständnis der Kernbotschaft, die Respekt und Akzeptanz lehrt, Menschen mit verschiedenen Körpergrössen als genauso wertvoll und schön zu betrachten. Ein weiterer Kritikpunkt ist die mangelnde Vielfalt – es gibt die Befürchtung, dass viele marginalisierte Gruppen (z. B. Menschen mit Behinderungen, People of Color oder LGBTQIA+) innerhalb der Bewegung nicht ausreichend vertreten sind.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE zeigen wir Ihnen u. a. diese Trendthemen in Sachen Fit & healthy: Socializing, Ehrenamtliche Tätigkeiten.

Ein gesundes Körperbewusstsein ist ein revolutionärer Akt, der das Potenzial hat, nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Gemeinschaft zu verändern.



AUSBILDUNGEN

Kompetente Adressen – für Ihre Aus- und Weiterbildung
in den verschiedenen Fachbereichen finden Sie in nachfolgender Übersicht

KLASSISCHE KOSMETIK

■ Burgdorf / Dübendorf

SWISS WELLNESS ACADEMY

Mit der Swiss Wellness Academy kommen Sie beruflich weiter. Über 100 Aus- und Weiterbildungen an den Standorten Burgdorf und Dübendorf warten auf Sie. Erfahrene Dozenten und Dozentinnen bilden Sie in den Bereichen Wellness, Kosmetik, Fusspflege, Selbstmanagement, Massage, Selfcare, IPL, V-NISSG Sachkundenachweis, Hair und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Dank dem Anschluss an die Simon Keller AG profitieren Sie beim Besuch eines Seminars von Sonderkonditionen auf die kursspezifischen Produkte.

Swiss Wellness Academy
Lyssachstrasse 83, 3400 Burgdorf
Tel. +41 34 420 08 04
Fax: +41 34 420 08 01
info@swa.ch, www.swa.ch

■ Dübendorf

BEAUTY BUSINESS SCHOOL BBS

Die Beauty Business School BBS, das Weiterbildungs-Center der Jean-Pierre Rosselet Cosmetics AG, richtet sich an ausgebildete Kosmetikerinnen und Kosmetiker, die in ihre Zukunft investieren wollen. Ob markenspezifisches Fachwissen, Business-Seminare zum Thema Marketing und Verkauf, praxisorientierte Informationsveranstaltungen rund um Hightech-Methoden oder der Sachkundenachweis V-NISSG: Wir möchten Sie mit der bestmöglichen Kompetenz und dem richtigen Know-how ausstatten und Ihnen viel Selbstvertrauen mit auf den Weg geben, damit Sie Ihre gesteckten Ziele erfolgreich und zeitnah erreichen.

Kontaktieren Sie uns noch heute, um mehr über das vielseitige und umfangreiche Kursangebot in Dübendorf, Lausanne und Lugano zu erfahren.

Weiterbildungskategorien:

- Klassische Kosmetik
- Medizinische Kosmetik

- V-NISSG Sachkundenachweis
- Markenpräsentationen
- Hightech Information Day
- Brow & Lashes

Marken:

- Alpeor Switzerland
- ARTEPIL
- BeautyLash
- Cellcosmet
- [comfort zone]
- JP ROSSELET SWISS SKINCARE SYSTEM
- Master Lin®
- MATIS Paris
- Methode Brigitte Kettner
- NIANCE
- RefectoCil
- skin regimen
- STAGECOLOR COSMETICS

Jean-Pierre Rosselet Cosmetics AG
BEAUTY BUSINESS SCHOOL BBS
Hochbordstrasse 9, 8600 Dübendorf
Tel. +41 44 389 87 87
training@jp-rosselet.ch
www.beauty-business-school.ch

■ Zürich

Maria Schweizer AG

Fachschule für Kosmetik

Im Jahr 1936 von Maria Schweizer gegründet, gehört die Fachschule für Kosmetik Maria Schweizer AG seit 2015 als Ausbildungspartnerin zur Swiss Wellness Academy. Dank langjähriger Ausbildungserfahrung, modernsten Methoden und kompetenten Kursleiterinnen steht das Ausbildungsangebot für höchste Qualität. Auch ein Kosmetiklehrgang mit integriertem Sachkundenachweis wird angeboten. In den mehr als 80 Jahren des Bestehens absolvierten bereits tausende von Schülerinnen und Schülern die anspruchsvolle Ausbildung mit Diplom der Fachschule für Kosmetik Maria Schweizer und legten damit den Grundstein zum beruflichen Erfolg.

Maria Schweizer AG
Stettbachstrasse 6, 8600 Dübendorf
Tel.: +41 44 312 39 39
info@mariaschweizer.ch
www.mariaschweizer.ch

MEDIZINISCHE KOSMETIK

■ Baar

swissestetic AG

Erfolgreich dank Wissen

Die Kosmetikbranche durchlebt einen ständigen Wandel. Es ist nicht einfach, auf dem neuesten Stand zu bleiben. Die Kunden haben immer höhere Ansprüche, die rechtlichen Anforderungen werden komplizierter und die Kosmetikindustrie bringt laufend neue Produkte auf den Markt.

Wir helfen Ihnen, auf dem neuesten Stand zu bleiben. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in der kosmetisch-medizinischen Branche. Nehmen Sie teil an unseren professionellen Weiterbildungen und Events, lernen Sie unsere innovativen Produkte und Behandlungen kennen und lieben.

Seien Sie erfolgreich dank Wissen!

Wir freuen uns auf Sie.

Unsere fundierten Schulungen inklusive Zertifikat beinhalten unter anderem die folgenden Themen, bei denen Theorie, sowie auch die praktische Anwendung kompetent weitergegeben werden:

Anti-Aging, Akne, chem. Peeling, Depigmentation, Kabinenbehandlungen, Verkaufsprodukte und viele mehr. Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage.

swissestetic AG

Ruessenstrasse 13, 6340 Baar, Schweiz
Tel.: 041 768 80 80, www.swissestetic.ch

Weiterbildungskategorien:

- Medizinische Kosmetik

Marken:

- mesoestetic
- swissestetic

LASHES

■ Bern / Zug

Nouveau Lashes – The Ultimate Lash Brand

Egal, ob Sie am Anfang Ihrer Karriere stehen oder eine erfahrene Lash Stylistin sind, wir

bieten für alle Stufen ein entsprechendes, professionelles Trainingsprogramm mit der offiziellen und weltweit anerkannten Nouveau-Lashes-Zertifizierung an:

- LVL Collagen / Cera Wimpernlifting
- Augenbrauenlaminierung
- 1:1 Wimpernverlängerung
- Volumen-Wimpernverlängerung

Unsere Schulungen kombinieren die vertiefte, theoretische Ausbildung, mit ausführlicher praktischer Anwendung, damit Sie jede Behandlung sicher und selbstständig durchführen können.

Nach dem Abschluss der Schulung erhalten Sie ein weltweit anerkanntes Zertifikat (mit 33 CPD Points bei Wimpernlifting und 52 CPD Points bei Wimpernverlängerung) sowie weiterhin professionelle Unterstützung durch unser Team bei Behandlungen oder Marketing.

Distribution und Schulungcenter
CH | DE | AT
UNEW Beauty Couture AG
Sinslerstrasse 8, 6330 Cham
Tel. 077 477 70 00
info@nouveaulashes.ch
www.nouveaulashes.ch
www.unew.shop

■ Frauenfeld

alessandro Schweiz AG / GL Beautycompany

Die alessandro Schweiz AG zählt durch ihr umfassendes Qualitätssortiment zu den führenden Anbietern von hochqualitativen Produkten und Dienstleistungen in der Schweiz. In unserer modernen Academy in Frauenfeld bilden wir stetig neue Talente aus und begleiten Profis in der Aus- und Weiterbildung. Professionelle Schulungen auf höchstem Niveau rund um das Thema Naildesign, Pediküre, Sugaring-Waxing und Lashes erwarten Sie bei uns.

alessandro Schweiz AG
Bahnhofstrasse 88, 8500 Frauenfeld
Tel. 052 762 01 01
info@alessandro.ch
www.your-beauty-shop.ch

MAKE-UP

■ Bern

BLEND – Academy of Make-up Artistry Visagistenschule

Ausbildung / Weiterbildung
Die Nummer 1 Ausbildung zum professionellen Hair- & Make-up-Artisten / Visagisten im

Herzen von Bern. Unter erstklassigen Bedingungen baust Du Dir im familiären Umfeld eine vielfältige Grundlage auf, um in der Beautybranche durchzustarten. Du lernst alles über Make-up und Hairstyling von Schweizer Top Make-up-Artisten und profitierst von unserem Netzwerk. In aufbauenden Modulen bieten wir eine solide Grundausbildung zum Visagisten für Quereinsteiger und Fachleute sowie Weiterbildungen im Bereich Hairstyling und Make-up. Zudem organisieren wir regelmässig Workshops und Masterclasses.

BLEND – Academy of Makeup Artistry GmbH
Aarberggasse 36, 3011 Bern
Tel. 031 312 20 00
mail@blend-academy.ch
www.blend-academy.ch

NAIL

■ Bern / Zug / Luzern

Bio Sculpture – Schweiz

Die Nageldesign-Schulung, die weit über eine herkömmliche Ausbildung hinausgeht!

Seit vielen Jahren nehmen wir eine führende Position in der Nail-Branche ein und sind für unsere hochwertigen Produkte bekannt, die die FDA- und CPNP-Zertifizierungen tragen.



Foto: Pixel-Shot/Shutterstock.com

Sie bieten Aus- und Weiterbildungen an?
Hier könnte Ihr Eintrag stehen.

Kontakt: Tobias Klumpp
Tel. 078 212 26 22
tobias.klumpp@health-and-beauty.com

BEAUTY FORUM
BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

Unsere Schulungen geniessen ebenfalls einen weltweit erstklassigen Ruf.

- EVO Gel-Lack System (ISO 10993-5)
- BIOGEL (Original seit 1988)
- BI-OLYGEL
- Seide Reparaturen / Verstärkungen
- Russian Maniküre

Unsere Kursangebote decken sowohl Grundlagen als auch fortgeschrittene Techniken im gesamten Spektrum des Nageldesigns ab.

Ausbildungsmöglichkeiten:

2 Tage (Basic) oder 4 Tage (Full)

Distribution und Schulungscenter CH | AT

UNEW Beauty Couture AG

Sinserstrasse 8, 6330 Cham

Tel. 077 477 70 00

info@biosculpture.ch

www.biosculpture.ch, www.unew.shop

■ Frauenfeld

alessandro Schweiz AG

Die alessandro Schweiz AG zählt durch ihr umfassendes Qualitätssortiment zu den führenden Anbietern von hochqualitativen Produkten und Dienstleistungen in der Schweiz. In unserer modernen Academy in Frauenfeld bilden wir stetig neue Talente aus und begleiten Profis in der Aus- und Weiterbildung. Professionelle Schulungen auf höchstem Niveau rund um das Thema Naildesign, Pediküre, Sugaring-Waxing und Lashes erwarten Sie bei uns.



Buchen Sie jetzt Ihren Ausbildungseintrag!

Kontakt: Tobias Klumpp

Tel. 078 212 26 22

tobias.klumpp@health-and-beauty.com

alessandro Schweiz AG

Bahnhofstrasse 88, 8500 Frauenfeld

info@alessandro.ch

Tel. 052 762 01 01

www.your-beauty-shop.ch

■ Mellingen

GRECO AG / LCN

Infos zum Weiterbildungsangebot: Ausbildung zur Nail-Designerin, Ausbildung zur Maniküristin und Workshops Nail-Art.

Greco AG

Obere Bahnhofstrasse 11, 5507 Mellingen

Tel. 056 481 77 88

Fax: 056 481 77 80

info@greco.swiss, www.greco.swiss

FUSSPFLEGE

■ Burgdorf / Dübendorf

SWISS WELLNESS ACADEMY

Mit der Swiss Wellness Academy kommen Sie beruflich weiter. Über 100 Aus- und Weiterbildungen an den Standorten Burgdorf und Dübendorf warten auf Sie. Erfahrene Dozenten und Dozentinnen bilden Sie in den Bereichen Wellness, Kosmetik, Fusspflege, Selbstmanagement, Massage, Selfcare, IPL, V-NISSG Sachkundenachweis, Hair und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Dank dem Anschluss an die Simon Keller AG profitieren Sie beim Besuch eines Seminars von Sonderkonditionen auf die kursspezifischen Produkte.

Swiss Wellness Academy

Lyssachstrasse 83, 3400 Burgdorf

Tel. +41 34 420 08 04

Fax: +41 34 420 08 01

info@swa.ch, www.swa.ch

MASSAGEN

■ Burgdorf / Dübendorf

SWISS WELLNESS ACADEMY

Mit der Swiss Wellness Academy kommen Sie beruflich weiter. Über 100 Aus- und Weiterbildungen an den Standorten Burgdorf und Dübendorf warten auf Sie. Erfahrene Dozenten und Dozentinnen bilden Sie in den Bereichen Wellness, Kosmetik, Fusspflege, Selbstmanagement, Massage, Selfcare, IPL, V-NISSG Sachkundenachweis, Hair und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Dank dem Anschluss an die Simon Keller AG profitieren Sie beim Besuch eines Seminars von Sonderkonditionen auf die kursspezifischen Produkte.

Swiss Wellness Academy

Lyssachstrasse 83

3400 Burgdorf

Tel. +41 34 420 08 04

Fax: +41 34 420 08 01

info@swa.ch, www.swa.ch

FARB- & STILBERATUNG

■ Bern / Zürich / Vevey

Koloristika GmbH

Infos zum Weiterbildungsangebot:

Koloristika GmbH – Ausbildungszentrum für Farbe, Stil & Image

Wir bieten seit über 40 Jahren eine umfassende, zeitgemässe und massgeschneiderte Aus- und Weiterbildung im Bereich der Farbe, Stil & Imageberatung in der ganzen Schweiz an.

- Online-Fernlehrgang Dipl. Farb- und ModestilberaterIn Damen SIF
- Dipl. Farb- und ModestilberaterIn Damen SIF
- Dipl. StylistIn SIF
- Dipl. Personal ShopperIn SIF
- Dipl. ImageberaterIn Professional SIF
- Diverse Seminare/Workshops

Unsere Standorte:

Koloristika GmbH

Therese Hänni

Chaumontweg 20, 3095 Spiegel b. Bern

Koloristika & Atelier Joerg Kressig

Zähringerstrasse 32a, 8001 Zürich

Tel. +41 31 972 18 19

Tel. +41 79 279 36 78

info@koloristika.ch

www.koloristika.ch

3C Conseil en image

Chantal Cadarin

Rue du Midi 17, 1800 Vevey

Tel. +41 78 661 09 37

ccadarin@3cconseil.ch

www.koloristika.ch

VERBÄNDE



Schweizer Fachverband für Kosmetik
Bernstrasse-West 64, 5034 Suhr, Tel.: 062 822 01 33
info@sfkinfo.ch, www.sfkinfo.ch



Der Schweizerische Fusspflegeverband
Dammstrasse 7, 5400 Baden, Tel.: 058 510 22 32,
info@fusspflegeverband.ch, www.fusspflegeverband.ch



Schweizer Fachverband für
Permanent Make Up (PMU)
Sternenweg 1, 8617 Mönchaltorf, Tel. 079 859 86 05
info@permanentmakeup-verband.ch,
www.permanentmakeup-verband.ch



Berufsverband Fusspflege Schweiz - BVFS
Der Schlüssel zur Professionalität
Gasterweg 5d, 8730 Uznach, Tel. 079 826 96 82
berufsverband-fusspflege@mail.ch,
www.berufsverband-fusspflege.ch



Schweizer Gesellschaft für medizinische Kosmetik
Dorfstrasse 19a, 6340 Baar
Tel. 078 749 25 88, info@sgmkverband.ch, www.sgmkverband.ch



Schweizerische Informations- und Fachstelle für Farb- und Mode-
stilberatung
Chaumontweg 20, 3095 Spiegel bei Bern
Tel. 031 972 50 13, Fax: 031 971 14 01
info@farbstil.ch, www.farbstil.ch



Offizieller Berufsverband
der Schweizer NaildesignerInnen
Tel. 079 425 87 74, office@swissnaildesign.ch
www.swissnaildesign.ch



Visagisten Verband der Schweiz
Regensdorferstrasse 32, 8108 Dällikon
Tel. 052 649 10 62, info@vvds.ch, www.vvds.ch

IMPRESSUM

31. Jahrgang 2024
www.beauty-forum.ch

Copyright
Health and Beauty Germany GmbH,
Ettlingen/Deutschland

Offizielles Organ der:
BEAUTY FORUM SWISS

Herausgeber und Verlag
Health and Beauty Marketing Swiss GmbH
Geschäftsführer:
Roger von Ah, Roberto Valente
Hirschmattstrasse 30a, 6003 Luzern
Tel. 041 417 07 70; Fax 041 417 07 71
www.health-and-beauty.ch
info@health-and-beauty.ch

Editor-in-Chief
Judith Lorenzon
judith.lorenz@health-and-beauty.com

Managing Publisher/Deputy Editor-in-Chief
Nadine Schwarz
nadine.schwarz@health-and-beauty.com

Senior Manager Graphics Department
Rolf Jäger
Tel. +49 7243 72 78 194
rolf.jaeger@health-and-beauty.com

Expertenbeirat
Aline Stephanie Furrer, Caroline Rindlis-
bacher, René Schätti, Gisela Warthmann

Customer Service
Martina Sidler
Tel. 041 417 07 78
martina.sidler@health-and-beauty.ch

Senior Sales Manager
Tobias Klumpp
Tel. +41 (0) 78 212 26 21
tobias.klumpp@health-and-beauty.com

Customer Service / Advertising
Estelle Schütz
Tel. +49 7243 7278 217
estelle.schuetz@health-and-beauty.com

Anzeigenpreisliste
vom 01.01.2024

Bezugspreise
Einzelpreis pro Heft: CHF 9.- inkl. Porto
Jahresabonnement: für 10 Ausgaben
CHF 79.- inkl. Porto
Schülerabo: CHF 50.- inkl. Porto

Verlagsrepräsentanten Ausland
Deutschland und Österreich
Health and Beauty Germany GmbH
Ludwig-Erhard-Str. 2, D-76275 Ettlingen

Postfach 10 04 11, D-76258 Ettlingen
Tel. +49 7243 7278-0;
Fax +49 7243 7278-227
www.beauty-forum.com

Frankreich
Health and Beauty
Marketing France SARL
5, Rue Geoffroy Marie
F-75009 Paris
Tel. +33 1 84 79 27 80
info@health-and-beauty.fr
www.beauty-forum.fr

Griechenland
Beauty Greece Tsirimokou O.E.
Vouliagmenis Ave 415 &
Ergaton Typou 2, 16346 Ilioupoli
GR-11710 Athen
Tel. +30 210 9010016
Fax +30 210 9016663
info@beautygreece.gr
www.beautygreece.gr

Italien
ZeroVenti, Loris Sparti
Via Valprato, 68, I-10155 Torino
Tel. +39 348 2247176
loris.sparti@zeroventi.com

Polen
Health and Beauty Media Sp.z o.o.
ul. Kubickiego 9/3, PL-02-954 Warszawa
Tel. +48 22 858 79 55
Fax +48 22 858 79 53

malgorzata.szulc@health-and-beauty.pl
www.health-and-beauty.com.pl

Ungarn
Health and Beauty Business
Media Hungary Kft.
Hattyú utca. 14.8 et
H-1016 Budapest
Tel. +36 1 45 70 067
Fax +36 1 20 13 248
www.health-and-beauty.hu

Slowenien
Apertus d.o.o.
Kamniska ulica 12
SLO-2000 Maribor, Slowenien
Tel. +38 65 1335319, d.kukovec@apertus.si

Nachdruck (auch auszugsweise) verboten. Ver-
vielfältigungen jeder Art bedürfen der schriftli-
chen Genehmigung des Verlages. Fremdbeiträ-
ge, die mit Namen des Verfassers gezeichnet
sind, geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte wird keine Haftung übernommen.
Die Redaktion behält es sich vor, Leserbriefe
oder andere Beiträge evtl. gekürzt zu veröf-
fentlichen oder zu zitieren und die Bebilderung
der Fachartikel selbst vorzunehmen.

Druck
L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien,
Marktweg 42-50, D-47608 Geldern

NR. 01 ERSCHEINT AM 15. JANUAR 2025

VORSCHAU



ROUTINE IST ALLES

Einmal ist keinmal? Warum Regelmässigkeit wichtig ist.



DOSSIER:

SIMPLY THE BEST

Jede Kundin hat andere Bedürfnisse und Ansprüche. Auch reife Haut braucht eine spezielle Pflege. Was man bei der Behandlung von Best Agern berücksichtigen muss und welche Kombinationen aus täglicher Hautpflege und regelmässigen Treatments die Haut strahlen lassen, erfahren Sie in der kommenden Ausgabe.

NATUR-TALENTE

Wirkstoffe aus Pflanzen pflegen natürlich und wirken kraftvoll.



ABO-HOTLINE:

Tel. 041 417 07 70

FOTOS: PIXEL-SHOT; AYO PRODUCTION; FRIENDS STOCK/SHUTTERSTOCK.COM



Gesehen und gelesen werden!

Neue Produkte auf den Markt zu bringen, ist nicht leicht. Wer auffallen möchte unter vielen, kann das mit einem Inserat in der kommenden **BEAUTY FORUM Swiss 02/25**. Stellen Sie ihre Must-have-Marktneuheiten auf ganz individuelle Weise vor und verschaffen sie diesen die Aufmerksamkeit, die es braucht.

Mehr Informationen und Angebote können Sie bei Ihrem Ansprechpartner im Verkauf Tobias Klumpp tobias.klumpp@health-and-beauty.com einholen.

WIR SAGEN

*Danke
schön*

FÜR EIN JAHR GUTER UND VERTRAUENSVOLLER
ZUSAMMENARBEIT.

DAS GESAMTE BEAUTY FORUM-TEAM
WÜNSCHT EIN FROHES UND BESINNLICHES
WEIHNACHTSFEST IM KREISE IHRER LIEBEN.
ZEIT ZUM GENIESSEN UND INNEHALTEN IN
DIESER SCHNELLLEBIGEN ZEIT.

BEAUTY FORUM
BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

www.beauty-forum.ch



4 FRAGEN AN

EINFACH LEBEN!

In unserer Serie „Einfach leben!“ fragen wir Menschen aus der Beauty-Branche, wie sie sich in ihrem Alltag fit halten, wie sie sich entspannen können und was ihr liebstes Reiseziel ist. Lassen Sie sich inspirieren von ...



**VOLKER
KLOUBERT**

Seit nun knapp zehn Jahren ist er Managing Partner von inspira: cosmetics in Aachen, er ist Geschäftsführer und gleichzeitig auch Anteils-eigner des Unternehmens. Er verfügt über eine langjährige internationale Erfahrung in verschiedenen Segmen-ten der Kosmetikindustrie (professionelle Dienstleistungskosmetik, gehobener Einzelhandel, Parfums).

1

WAS MACHEN SIE, WENN SIE FREIHABEN?

Dann fahre ich gerne in eine fremde Stadt und erkunde sie, mache Entdeckungen, setze mich in ein Café und schaue den Menschen beim Leben zu. Auch eine spontane Verabredung mit alten Freunden, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe, lässt einen solchen Tag zu etwas Besonderem werden.

2

Was ist Ihr liebstes Reiseziel und warum?

Die Insel Sylt. Ich liebe die ruhige, weite Landschaft, die salzige Luft und das raue Meer. Zweitliebstes Ziel: der Süden, insbesondere Italien. Historische Städte, gut gekleidete, lebenswerte Menschen, gutes Essen und das kulturelle Angebot haben es mir angetan.

3

Wie entspannen Sie?

Ich starte morgens beim Frühstück mit einer guten Zeitung und einer Tasse Kaffee in den Tag. Dann treffe ich mich gerne mit Freunden, die nicht aus der Branche sind, bei einem Essen oder einer gemeinsamen Unternehmung. Nach der Arbeit geht es raus in die Natur, Sauerstoff tanken und den Alltag hinter sich lassen.



4

WAS BEDEUTET FÜR SIE SCHÖNHEIT?

Man sagt, Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Für mich ist es immer ein Ausdruck von Harmonie, also eine gelungene Kombination von Farben, ästhetischen Formen, ebenmässigen, harmonischen Gesichtszüge, anregenden Gesprächen, ein gelungener Artikel in einer Zeitschrift, eine Landschaft, die zum Verweilen einlädt.

OBSERV®

Bildbasierte Hautanalyse spart Zeit und Kosten

Der Observ visualisiert bei der digitalen Hautanalyse den wahren Hautzustand und es können sogar zukünftige Probleme aufgespürt werden, die noch gar nicht an der Oberfläche sichtbar sind. So überzeugen Sie Ihre KundInnen ganz einfach davon, sich stärker mit ihren Hautbedürfnissen zu beschäftigen und Sie können Ihren Umsatz durch gezielte Treatment-Lösungen und Produktverkäufe steigern.

Ihre Vorteile:

- Steigerung der Institutseffizienz durch kurze Beratungsgespräche
- Messbare Umsatzsteigerung
- Ideal zur Neukundengewinnung
- Überwachung und Dokumentation des Hautzustandes
- Für alle Hauttypen und jedes Alter geeignet, ganzjährig einsetzbar

- 10 Modi
- Full Face Image
- Observ App



Schon über 600 Institute profitieren vom Observ.
Seien auch Sie dabei!
tel. +49 8104 8873 0, info@reviderm.com,
www.reviderm.com/skintechology/observ

Mehr erfahren





mesoestetic®



aox ferulic

Das neue Anti-Aging Konzentrat mit hochdosierten Wirkstoffen, die eine antioxidative, entzündungshemmende und aufhellende Wirkung haben.