

BE INFORMED, BE INSPIRED, BE YOURSELF!

NEXT LEVEL **BEAUTY**

DIE NEUESTEN TRENDS DER
ÄSTHETISCHEN MEDIZIN

DIE KRAFT **DES OZEANS**

WIRKSTOFFPOWER AUS DEM MEER
FÜR TIEFENGEFLEGTTE HAUT

DOSSIER:

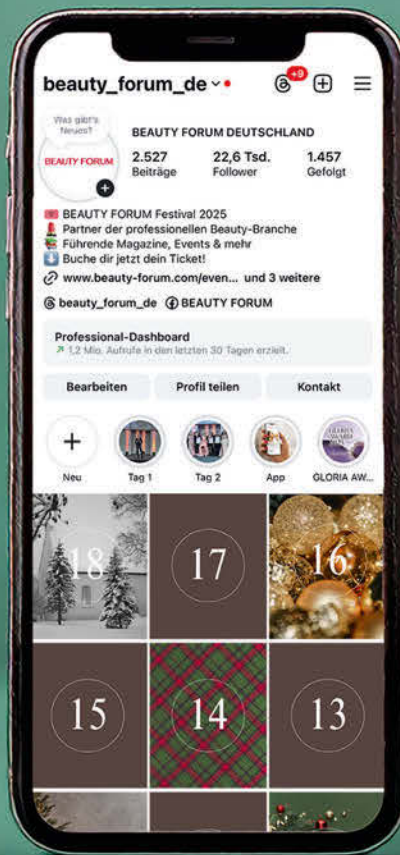
SCHÖN. **FÜR IMMER!**

LONGEVITY: DIE NEUE WISSEN-
SCHAFT FÜR GESUNDE HAUT

24 Tage. 24 Gewinne.

Der Dezember wird schön – mit uns!

Unser großer
Instagram-Adventskalender
startet am 1. Dezember!



Folge uns auf Instagram @beauty_forum_de
und öffne vom 1. bis 24. Dezember jeden Tag ein neues Gewinnspiel-Türchen.



Jetzt folgen & kein Türchen verpassen!

BEAUTY FORUM

Man wird nicht JÜNGER, ODER?

Ein Satz, den wir alle kennen. Meist fällt er beim Blick in den Spiegel, wenn die Haut eher nach Auszeit aussieht als nach ready to go. Oder wenn man feststellt, dass plötzlich Hyaluron und Kollagen öfter Thema sind als der neueste Nachbarschafts-Gossip. Aber wie wird man nun jünger? Gar nicht. Und genau darum geht es auch gar nicht, wie unser Dossierthema Langlebigkeit – oder Longevity – zeigt. Jugendlichkeit bedeutet: bewusst leben, gut altern, sich langfristig wohlfühlen, und das vor allem in der eigenen Haut. Sie freut sich übrigens über eine Pflege mit „Wirkstoffpower aus dem Meer“. Denn Algen, Meerwasser und Co. sind schon seit Jahrtausenden als natürliche Helfer bekannt, die das Hautbild stärken und erfrischen. Oder mögen Sie es eher fruchtig mit dem „Pflege-Booster Vitamin C“? „Tief durchtamen“ ist nicht nur der Titel eines Artikels, sondern auch die Aufforderung an Sie, sich ganz entspannt der Lektüre zu widmen.



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

FOTO: ROMARIOIEN/SHUTTERSTOCK.COM

ANZEIGE

Ihre eigene Rezeptur — ab 20 kg

Ihre Eigenmarke
individuell entwickelt, produziert & verpackt.

Unser Angebot:

- ✓ Entwicklung & Optimierung von Rezepturen
- ✓ Lohnherstellung (kleine & mittlere Mengen)
- ✓ Abfüllung in Tuben, Flaschen, Dosen & mehr



Kostenlose Rezepturentwicklung



Trybol AG — 125 Jahre Schweizer Know-how



Trybol AG – Kosmetische Produkte
Rheinstrasse 86
8212 Neuhausen am Rheinfall
www.trybol.ch · info@trybol.ch



INHALT

NOVEMBER 2025

SKIN & BODYCARE CLASSICS

Pflege

- 6 Intro**
Alles über maritime Inhaltsstoffe
- 8 Wirkstoffpower aus dem Meer**
Tiefenpflege für schöne Haut
- 12 Glow to go**
Treatments für die gesunde Frische zwischendurch
- 14 Pflege-Booster Vitamin C**
Innovative Behandlungsmöglichkeiten mit Vitamin C
- 17 Beauty Fact**
Duftstoffe in Kosmetik
- 18 Produkt-News**
X-Mas Collection
- 20 An apple a day**
Der Apfel als Superfood für die optimale Hautpflege
- 22 (Beauty-)Mahlzeit!**
Essbare Hautpflege

- 24 Tief durchatmen**
Sauerstoff als echter Beauty-Booster

Hand & Nagel

- 27 Schon gewusst?**
Liftings im Nagelstudio
- 28 Mit oder ohne Gel**
Wie realistisch ist Nagelmodellage ohne Gel oder Acryl?

NATURAL & ORGANICS

Naturkosmetik

- 42 Peptide: Kleine Ketten, grosse Wirkung**
Die Schlüsselstoffe moderner Anti-Aging-Präparate

HIGH COMPETENCE

Apparative Kosmetik

- 44 Skin Renewal De Luxe**
Hightechverfahren in Kombination mit ganzheitlichem Pflegeansatz

30

DOSSIER

LEBE LANG UND SCHÖN

Longevity ist längst kein Zukunftstrend mehr, sondern ein wachsendes Marktsegment mit enormem Potenzial.

- 30 Intro**
Langfristige Pflegekonzepte
- 32 Skin Health und Longevity**
Moderne Pflegeprinzipien
- 34 Langlebige Zellkraft für ewige Schönheit**
Telomeren als neuer Ansatz
- 36 Langfristige Schönheitsziele erreichen**
Massgeschneiderte Pflegeroutinen
- 38 Fit, stark, schön**
Insights von Tennisprofi Anna Klasen
- 40 Longevity in der Kabine**
Professionelle Anwendung

Medical Beauty

- 46 8 Trends in der Ästhetischen Medizin**
Was sind die meistgefragtesten Eingriffe und was gilt es zu wissen?



PEPTIDE

Die neue Wunderwaffe der Naturkosmetik

BUSINESS & COMMUNITY

- 48 Institut des Monats**
Beauty&More Cosmetic
- 51 Ja, like mich doch!**
- 52 Erfolgreiches Empfehlungs-
marketing**
Vom Institut zur Marke
- 54 Das ideale Kostenmanage-
ment**
Wertvolle Tipps zur Preis-
gestaltung

STYLE & FASHION

- 56 True Colours**
Make-up-Look Step-by-step

LIFESTYLE & SELF CARE

Psychologie & Mindset

- 60 Mehr Ruhe, mehr Kraft**
Bewusste Regeneration

IN JEDER AUSGABE

- 3 Editorial**
- 61 Vorschau**
- 62 Ausbildungen, Impressum**
- 65 Horoskop**

UNSER BEAUTYLOOK

„DER LOOK IST VON ZEITLOSER
SCHÖNHEIT: ELEGANT, KLASSISCH,
MIT MODERNER RAFFINESSE.“

Vanessa Coelho, Make-up-Artistin

Step-by-step- und Cover-Look

Fotos: Luz Palokaj

Make-up: Vanessa Coelho

Model: Jasmin Tweny



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



PHOTO: VIKTORIYA KRAYN -- /SHUTTERSTOCK.COM

WIRKSTOFFPOWER *aus* DEM MEER

Schon Hippokrates wusste: „Alles Leben stammt aus dem Meer.“ Heute entdeckt die Hautpflege die uralten Wirkstoffe neu – Algen und Meerwasser stecken voller Mineralien, Spurenelemente und bioaktiver Verbindungen, die die Haut regenerieren, schützen und stärken. Wie diese marinen Schätze genau wirken und wie sich ihre Nutzung mit Nachhaltigkeit und Umweltschutz vereinbaren lässt, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Das Meer ist nicht nur Ursprung allen Lebens, sondern auch eine wahre Schatzkammer für die moderne Hautpflege. So ist die Mineralstoffverteilung im menschlichen Blutplasma nahezu identisch mit der des Meerwassers. Das Besondere an diesen Mineralien ist, dass sie im Meerwasser in einer Form vorliegen, die es ihnen erlaubt, durch die Oberhaut zu dringen und ihre lebenswichtigen Funktionen in den Zellen voll zu entfalten. Anwendungen mit den Elementen des Meeres – sowie das Meeresklima selbst – besitzen daher eine besonders hohe Wirksamkeit in der Hautpflege. Die wichtigsten Rohstoffquellen für marine Wirkstoffe

„MEERWASSER UND ALGEN BIETEN SEIT JEHER KRAFTVOLLE HAUTPFLEGE. IHRE WIRKSTOFFE STÄRKEN HAUTSTOFFWECHSEL, IMMUNBALANCE UND ZELLREGENERATION.“

sind dabei natürliches Meerwasser und Meeresalgen.

MEERESALGEN: NÄHRSTOFFWUNDER MIT TIEFENWIRKUNG

Im Gegensatz zu Landpflanzen besitzen Algen keine Wurzeln zur Aufnahme von Nährstoffen und

Wasser. Stattdessen nehmen sie Mineralstoffe und Spurenelemente über ihre gesamte Oberfläche direkt aus dem Meerwasser auf – und können diese in besonders hohen Konzentrationen speichern. Dadurch haben sie die höchste Nährstoffdichte aller Pflanzen.

So können Meeresalgen:

- bis zu 1.000-mal mehr Jod,
- 100-mal mehr Kalzium und
- 10-mal mehr Magnesium und Kupfer

abspeichern als Landpflanzen.

Diese geballte Wirkstoffkraft macht sie zu einem begehrten Inhaltsstoff in der modernen Hautpflege.

GUT FÜR HAUT, UMWELT UND KLIMA

Von den über 13.000 bekannten Meeresalgenarten werden bislang rund 50 in der Kosmetikindustrie eingesetzt – hauptsächlich Braunalgen und Rotalgen. Viele dieser Arten zählen zu den sogenannten Makroalgen, auch Tange genannt, die nicht nur für kosmetische Zwecke interessant sind, sondern auch eine bedeutende ökologische Rolle spielen: Sie bilden beeindruckende Unterwasserwälder, die zahlreichen Meeresbewohnern als Lebensraum dienen.

Darüber hinaus tragen sie auf natürliche Weise zur Stabilisierung des marinen Ökosystems bei. Sie produzieren nämlich ähnlich viel Sauerstoff wie tropische Regenwälder, binden CO₂, nehmen überschüssige Nährstoffe aus dem Wasser auf und verbessern die Wasserqualität nachhaltig.

Aus ökologischer Sicht ist es deshalb essenziell, Algenrohstoffe nur aus nachhaltiger Wildsammlung oder kontrollierter Algenzucht zu



Meeresalgen speichern hohe Konzentrationen an Mineralien und Spurenelementen und sind damit unverzichtbare Rohstoffe für natürliche und nachhaltige Hautpflegeprodukte.

Weitere Meereswirkstoffe in der Kosmetik

- Perlenextrakt: mineralstoffreicher Zell-Booster, wirkt regenerierend und glättend
- Meeresschlick: wirkt entgiftend, entzündungshemmend, remineralisierend
- Planktonextrakte: wirken antioxidativ, zellschützend, und stimulieren die Zellerneuerung
- Korallenpuder: enthält hohe Konzentrationen an Kalzium und Spurenelementen; mineralischer Lichtschutzfilter vor UV- und Infrarotstrahlung
- Meersalz: wirkt entzündungshemmend, fördert die Durchblutung und besitzt antibakterielle Eigenschaften
- Schwammextrakte: enthalten bioaktive Moleküle und fördern die Hauterneuerung



verwenden. Kultivierte Algen bieten nicht nur konstante Qualität, sondern entlasten auch die natürlichen Vorkommen – und werden unter hohen Hygiene- und Qualitätsstandards verarbeitet.

Schon gewusst?

Eine Studie des französischen Meeresforschungsinstituts IFREMER (2021) zeigt, dass bestimmte Braunalgenextrakte die Expression von kollagensynthetisierenden Genen in Hautzellen um bis zu 47 % steigern können. Das bedeutet: Die Haut kann durch Algenwirkstoffe nicht nur geschützt, sondern auch langfristig gestrafft und gefestigt werden – ganz ohne invasive Eingriffe.¹

ALGENINHALTSSTOFFE UND IHRE WIRKUNG

Mehr als 80 verschiedene bioaktive Substanzen sind in Algen nachweisbar. Zu den wichtigsten zählen:

- Meeresmineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium sowie Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Selen und Jod. Sie wirken stoffwechselanregend, fördern die Durchblutung und unterstützen den Erhalt des natürlichen Feuchtigkeitsfaktors (NMF) der Haut. Ein aktivierter Stoffwechsel in Kombination mit einer verbesserten

Sauerstoffaufnahme begünstigt zudem die Entgiftungsprozesse, wodurch Schlackenstoffe effizienter abtransportiert werden können. Gleichzeitig regulieren die enthaltenen Mineralien den zellulären Wasserhaushalt – und steigern so nachhaltig den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Das Ergebnis: eine sichtbar prallere, glattere und insgesamt vitaler wirkende Haut.

- Auch Strontium- und Selensalze tragen zur Hautgesundheit bei: Sie wirken entzündungshemmend und können somit Reizungen und Rötungen lindern – insbesondere bei empfindlicher oder zu entzündlichen Hauterkrankungen neigender Haut wie Neurodermitis oder Rosacea.
- Antioxidative Polyphenole schützen die Haut wirksam vor schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung und freien Radikalen. Gleichzeitig stärken sie die natürliche Widerstandskraft der Haut und tragen dazu bei, vorzeitiger Hautalterung gezielt vorzubeugen.
- Spezielle Algenzucker – wie etwa Alginat, Fucoidan oder Laminarin – übernehmen in der Hautpflege eine doppelte Funktion: Zum einen dienen sie als Wirkstoffträger, die andere aktive Bestandteile tief in die Haut transportieren. Zum anderen wirken sie selbst intensiv feuchtigkeitsspendend, feuchtig-

keitsbindend, regenerierend und tragen zur Straffung der Haut bei.

DIE HEILKRAFT DES MEERES FÜR GESUNDE HAUT

Bereits traditionelle Thalasso-Therapien zeigen, wie wirkungsvoll Meereswirkstoffe bei Hautproblemen sein können. So schaffen Meerwasser und Algenextrakte eine ideale Wirkstoffumgebung, die den Hautstoffwechsel harmonisiert, die Zellregeneration aktiviert und die mikrobielle Balance der Haut stabilisiert. Bei regelmässiger Anwendung stärken sie die Widerstandskraft der Haut und können zur Vorbeugung entzündlicher oder trockener Hautzustände beitragen – ganz im Sinne einer natürlichen, nachhaltigen Hautgesundheit.

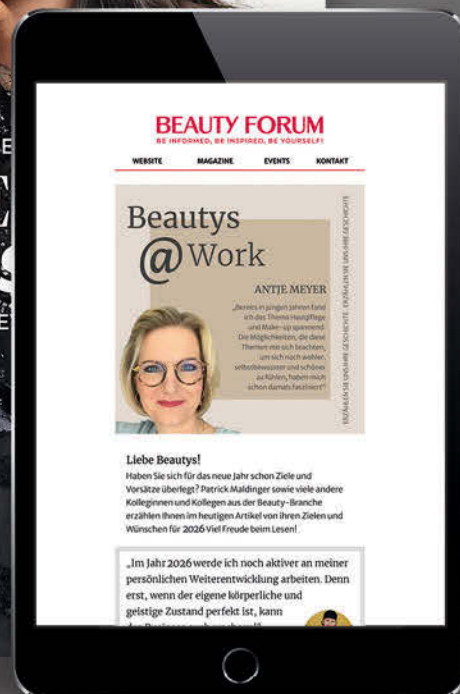
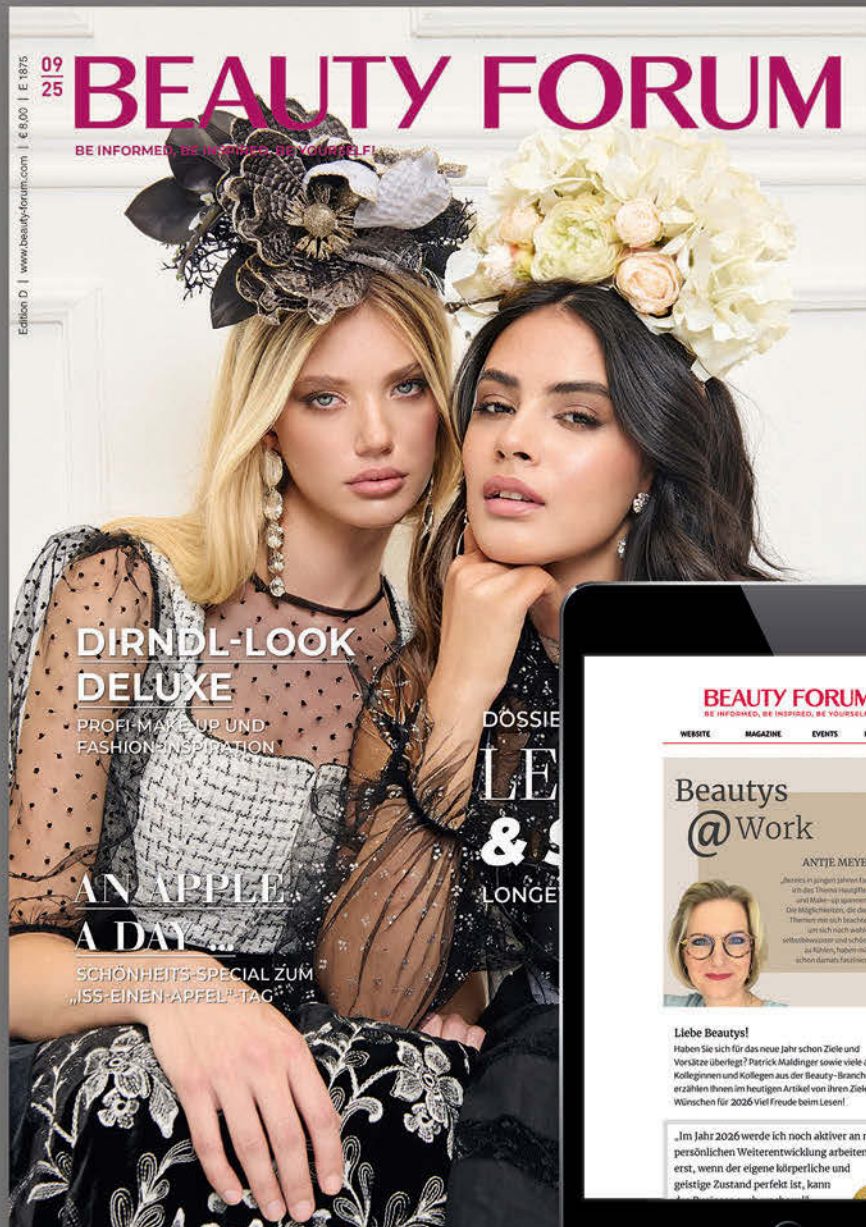
¹ Quelle: IFREMER (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer), 2021. „Marine Algae Extracts and Skin Gene Expression“, Journal of Applied Phycology.



Dr. Inez Linke

ist Oceanwell-Entwicklerin und geschäftsführende Gesellschafterin der 2001 gegründeten oceanBASIS GmbH in Kiel (D). Vertrieb CH: www.oceanwell.ch

Keine BEAUTY News mehr verpassen.



Jetzt QR-Code scannen und für den
gratis BEAUTY FORUM Newsletter
anmelden!

BEAUTY FORUM

Go natural with Pevonia

Frei von Inhaltsstoffen, die die Haut nicht braucht:

ohne Parabene, Alkohol, Lanolin, Mineralöl, künstliche Farbstoffe, Parfum, Urea, Formaldehyd und selbstverständlich ohne Tierversuche.

Dafür voller Natur und Innovation:

mit organischen Phytoextrakten und modernsten botanischen Wirkstoffen aus High-Tech-Herstellung.

Die Rezeptur ist chiral korrekt, fairtrade-zertifiziert und wird in recycelbare Verpackungen abgefüllt.

**Power
Repair
Line**



120280

120715

120695

120705

*Präventives Pflegeprogramm
mit Meereskollagen und Elastin*



Simon Keller AG
Lyssachstrasse 83
3400 Burgdorf

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

Keller
simonkeller.ch

GLOW TO GO

Für besondere Anlässe oder einfach zwischendurch: Das Glow-Treatment bringt die Haut mit Ampullen, Massage und Maske schnell zum Strahlen – ideal für alle, die in kurzer Zeit frisch und erholt aussehen wollen.

Ein strahlender Teint ist der Wunsch vieler – besonders wenn ein besonderer Anlass bevorsteht: ob Hochzeit, Jubiläum, Business-Meeting oder Familienfeier. In solchen Momenten möchten wir uns nicht nur wohlfühlen, sondern auch mit frischer, strahlender Haut glänzen.

DER SOFORTEFFEKT: WARUM GLOW-TREATMENTS?

Im Gegensatz zu klassischen Hautpflegeroutinen, deren Ergebnisse sich häufig erst nach mehreren Wochen

zeigen, überzeugt das Glow-Treatment mit einem sofort sichtbaren Effekt. Direkt nach der Behandlung wirkt die Haut glatter, praller und frischer. Feine Linien erscheinen aufgepolstert, der Teint gleichmässiger getönt – und ein sanfter Glow unterstreicht das gepflegte Erscheinungsbild.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU STRALENDER HAUT

Ein Glow-Treatment entfaltet seine Wirkung in mehreren aufeinander abgestimmten Schritten:

1. REINIGEN & VORBEREITEN

Zu Beginn wird die Haut gründlich gereinigt. Make-up, Talg und abgestorbene Hautschüppchen werden mithilfe sanfter Peelings oder Enzymprodukte entfernt. So ist die Haut optimal auf die folgenden Wirkstoffe vorbereitet und kann diese besser aufnehmen.

2. WIRKSTOFFE BOOSTERN

Hochkonzentrierte Wirkstoffampullen versorgen die Haut mit intensiver



FOTO: LYUBOV LEVITSKAYA/SHUTTERSTOCK.COM/ BILD AUTORIN: BILLIFOTOS.CH

Feuchtigkeit und neuer Strahlkraft. Besonders beliebt: Hyaluronsäure für mehr Spannkraft, Vitamin C für Leuchtkraft sowie Peptide und Niacinamid zur Glättung und Stärkung der Hautbarriere.

3. AKTIVIERENDE MASSAGE

Sanfte Massagen fördern die Durchblutung und lassen den Teint rosig-frisch erscheinen. Gleichzeitig entspannen sie Gesichtsmuskulatur und Geist. Techniken wie Lymphdrainage oder Gua-Sha unterstützen zusätzlich den Entschlackungsprozess.

4. MASKE FÜR DAS GLOW-FINISH

Ob Sheet-, Gel- oder Crememaske – Formulierungen mit Wirkstoffen wie Kollagen, Aloe vera oder Algenextrakten beruhigen die Haut, kühlen angenehm und schenken sofort

„EIN GLOW, DER HAUT UND SELBST-BEWUSSTSEIN ZUM STRAHLEN BRINGT.“

neue Frische. Besonders beliebt sind Varianten mit lichtreflektierenden Pigmenten oder Perlpartikeln, die für einen ebenmässigen, strahlenden Teint sorgen.

FÜR WEN EIGNET SICH DAS GLOW-TREATMENT?

Ein Glow-Treatment eignet sich für nahezu jeden Hauttyp – ob trocken, müde, reif oder mit ersten Fältchen. Die Behandlung lässt sich individuell anpassen. Bei akuter Akne oder frischen Hautverletzungen sollte jedoch darauf verzichtet werden.

NACHHALTIGKEIT DES EFFEKTS

Sofort sichtbar bedeutet nicht unbedingt dauerhaft. Der Glow-Effekt hält in der Regel einige Tage und ist

ideal für ein Event. Wer längerfristig profitieren möchte, kann Glow-Treatments regelmässig buchen. Viele Kosmetikstudios empfehlen eine Serie von Behandlungen, die den Hautzustand kontinuierlich verbessern und so langfristig für ein frisches Hautbild sorgen. Ergänzend dazu ist eine angepasste Pflegeroutine zu Hause entscheidend, um die Ergebnisse zu erhalten.



Sonja Aversano

ist Kosmetikerin EFZ und Kauffrau EFZ sowie Inhaberin eines Salons in Emmenbrücke/Luzern.

www.kosmetik-ultimate.ch

PATENTIERTE INNOVATION CELLU M6 INFINITY®

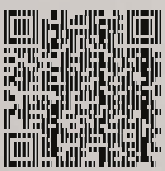
ERHÖHTE TECHNOLOGIE

UNENDLICHE ZELLULÄRE STIMULATION

Ein intelligenter
Behandlungskopf
mit 4 Patenten,
die das Behandlungserlebnis
und die Behandlungsleistung
neu definieren



**NOCH NIE ERREICHTE ERGEBNISSE,
NEUE SINNESERLEBNISSE,
ULTRA-EXPERTEN-BEGLEITUNG**



Scannen Sie, um weitere
Informationen zu erhalten

lpg-group.com



**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

Aktivieren Sie Ihre innere Kraft für ein besseres Leben.

PFLEGE-BOOSTER VITAMIN C

Vitamin C ist ein echter Allrounder und Anti-Aging-Wunder. Welche Behandlungen Sie im Institut anbieten können, lesen Sie hier!

Vitamin C zählt zu den effektivsten Wirkstoffen in der modernen Hautpflege. So liefern Vitamin-C-Behandlungen intensive Wirkstoffpower und sorgen für einen strahlenden Teint. Bei regelmässiger Anwendung wird die Haut glatter, straffer und erhält sichtbar mehr Spannkraft und Strahlkraft. Zudem schützt Vitamin

C vor oxidativem Stress, indem es freie Radikale neutralisiert, noch bevor sie Zellen oder das Kollagengerüst angreifen. Da leichte Vitamin-C-Seren und -Booster schnell einziehen, lassen sie sich gut unter Sonnenpflegeprodukte auftragen. Früher galt die Annahme, Vitamin C mache die Haut sonnenempfindlich. Heute gilt Vitamin C als

potentes Antioxidans, das den Sonnenschutz sogar boostern kann. Das setzt natürlich voraus, dass Vitamin C und Sonnenpflege mit einem hohen LSF 50+ zusammen verwendet werden.

MORGENS ODER ABENDS?

Die meisten Hersteller empfehlen, Vitamin-C-Produkte morgens und



abends anzuwenden – oft ohne den wichtigen Hinweis auf ausreichenden Sonnenschutz am Morgen. Wer tagsüber darauf verzichten möchte, kann abends ein Nachtserum mit Vitamin C und Provitamin D verwenden. Es unterstützt die Regeneration und stärkt über Nacht die Feuchtigkeitsbarriere der Haut.

WELCHE KONZENTRATION?

Mit hochdosierten Vitamin-C-Seren (15–20 %) lassen sich in kosmetischen Behandlungen hervorragende Ergebnisse erzielen. Solche Anwendungen sollten jedoch nur von geschultem Fachpersonal durchgeführt werden, da sie fundiertes Wissen über Wirkweise und Hautverträglichkeit erfordern.

Bei empfindlicher Haut empfiehlt es sich, zunächst mit einer 5%-Vitamin-C-Behandlung zu beginnen und die Dosierung schrittweise zu steigern – abhängig davon, wie die Haut reagiert. Mögliche Anzeichen

einer Überdosierung sind Rötungen, Trockenheit oder Brennen. In solchen Fällen können Kombinationen mit hautberuhigenden Wirkstoffen wie Hyaluronsäure eine gute Alternative sein.

Mit hoch und weniger hoch dosierten Vitamin-C-Behandlungen lassen sich auch gute Ergebnisse mit folgenden Wirkstoffkombinationen erzielen:

- Niacinamid und Salicylsäure bei dunklen Flecken und um den Glow zu boostern
- Hyaluronsäure schützt vor Austrocknung, legt einen Feuchtigkeitsfilm auf die Haut
- Hyaluronsäure, Salicylsäure, Thermalwasser und Neurosensine bei irritierter, sensibler, juckender Haut, Kribbeln und Rötungen
- Provitamin-D-Serum erhöht den Feuchtigkeitsgehalt und die Spannkraft und schenkt einen besonderen Glow
- 0,3 Prozent Bakuchiol regeneriert und verjüngt die Haut

WIRKUNG VON INNEN

Als wasserlösliches Vitamin ist Vitamin C essenziell für viele Körperfunktionen, etwa für das Immunsystem und die Regeneration anderer Antioxidantien. Als Supplement (Nahrungsergänzungsmittel) eingenommen, schützt es die Zellen vor oxidativem Stress. Zudem ist Vitamin C ein wichtiger Co-Faktor bei der Kollagenbildung und damit entscheidend für ein gesundes, straffes Hautbild. Ein weiterer Vorteil: Pflanzliches Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme im Körper – ein entscheidender Faktor für die Bildung und Funktion unserer Immunzellen.

Wer es nicht schafft, seinen Bedarf über eine gesunde und ausreichende Ernährung zu decken, sollte sein Defizit in Form einer Kur durch entsprechend höher dosierte reine Vitamin-C-Supplements bzw. durch nachstehende Vitamin-C-Wirkstoffkombinationen ausgleichen:


LYDIA DAINOW
— SUISSE COSMETIC —

Perfect Glow

Erfrischendes Anti-Aging Serum

- Strafft die Haut
- Spendet Feuchtigkeit
- Schützt vor freien Radikalen

 Naturkosmetik



Tipps für die Behandlung zuhause

Für die Heimbehandlung empfiehlt sich die ganzheitliche Weiterbehandlung mit den Produkten Ihrer individuellen Wahl. Folgendes sollte bei der Verwendung von Vitamin-C-Produkten beachtet werden:

- Da Vitamin C an der Luft und im Licht schnell oxidiert, sollte es möglichst in der Verpackung bleiben, sofern es sich nicht in einer dunklen Glasflasche befindet.
- Es sollte nicht im warmen Badezimmer gelagert werden, vor allem nicht offen, weil es dadurch seine Wirksamkeit verliert.
- Es sollte kühl gelagert werden, gern auch im Kühlschrank.
- Bei Anzeichen von Verfärbungen sollte das Produkt nicht mehr verwendet werden.
- Da Produkte mit Vitamin C die Haut lichtempfindlicher machen, sollte zusätzlich immer eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor verwendet werden, besser noch ein hohes Sonnenschutzserum oder ein Booster mit LSF 50+.
- Während hoch dosierten Behandlungen und Nachbehandlungen ist die täglichen Anwendung eines Sonnenschutzmittels mit hohem UV-A- und UV-B-Schutz mit LSF 50+ dringend erforderlich. **Hinweis:** Während der Anwendung von Vitamin-C-Produkten sollten diese möglichst nicht mit anderen aktiven Wirkstoffen wie Retinol, AHA oder BHA kombiniert werden, weil es die Haut überfordern und reizen kann.

Mit hoch dosierten Seren von 15 und 20 Prozent lassen sich in kosmetischen Behandlungen hervorragende Ergebnisse erzielen.



- Zink zur Stressbewältigung
- Quercetin gegen oxidativen Stress und Zellschäden
- Acerola, Cuma-Cuma oder Hagebutte zur Unterstützung von Kollagensynthese, Knochen, Knorpel, Immunsystem und Gefässen

Ein Vitamin-C-Mangel sollte idealerweise medizinisch abgeklärt werden, z. B. durch eine Blutuntersuchung bei einem Arzt oder Heilpraktiker.

BEHANDLUNG IM INSTITUT

Eine hoch dosierte Vitamin-C-Kurbehandlung eignet sich ideal, um fahle, reifere oder unebene Haut sichtbar zu verbessern – auch schon nach einer einzigen Anwendung.

Für nachhaltige Ergebnisse empfiehlt sich eine dreimonatige Kur mit begleitender Pflege von innen und aus:

1 ABLAUF VITAMIN-C-BEHANDLUNG FÜR DIE EMPFINDLICHE HAUT

- Beauty-Tee mit Antioxidantien
- Vor- und Nachreinigung
- Ferment-Peeling
- beruhigende Tuchmaske mit Vitamin C

- Radiofrequenztherapie zur Kollagenanregung und Vorbereitung und Auftragen des Vitamin-C-Wirkstoffs (fünf Prozent) in Form eines Serums, Boosters oder einer Ampulle
- Augencreme
- UV-A- und UV-B-Sonnenschutz mit SPF 50+ getönt und
- ein leichtes Make-up auf Augen, Lippen und Wangen

2 ABLAUF VEGANE HAUTVERJÜNGUNGSTREATMENTS MIT

a) hochdosiertem Vitamin C:

- Vitamin-Shot
- Vor- und Nachreinigung
- Enzym-Peeling
- Lymphdrainagen-Massage und hochdosiertes Vitamin C
- Maske und Rotlicht
- UV-A- und UV-B-Sonnenschutz mit SPF 50+ getönt und
- ein leichtes Make-up auf Augen, Lippen und Wangen

b) 2-Phasen-Exosomen-Komplex aus Laktobazillen und hochdosiertem Vitamin C:

- Beauty-Tee mit Antioxidantien
- Vor- und Nachreinigung

- Fruchtsäure-Peeling
- Microneedling entweder mit hochdosiertem Vitamin C 15 bzw. 20 Prozent oder Exo-Booster für eine 2-Phasen-Behandlung aus Vitamin C und einem Exosomen-Komplex – einer neuartigen Technologie, die die Fähigkeit der Laktobacillus-Exosomen nutzt, eingekapselte Bioaktivstoffe von lebenden Zellen abzugeben, die natürliche Zellerneuerung zu unterstützen und die Vitalität der Haut zu steigern
- UV-A- und UV-B-Sonnenschutz mit SPF 50+ getönt und
- ein leichtes Make-up auf Augen, Lippen und Wangen



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..

DUFTSTOFFE IN KOSMETIK

BEAUTY FACT

Reden wir über Fakten! Ob Tagespflege oder Foundation, Shampoo oder Lippenstift – jeden Tag benutzen wir ganz selbstverständlich kosmetische Produkte. Medienberichte über angeblich besorgniserregende Inhaltsstoffe in Kosmetika können da ganz schön verunsichern. Dann hilft es, die Fakten zu kennen.

Duftstoffe in Kosmetik wirken vielfältig. Sie können die Pflegeroutine positiv beeinflussen, die Wiedererkennung für ein Produkt erhöhen oder aromatherapeutische Effekte haben. Duftstoffe können aber auch in einzelnen Fällen allergische Reaktionen hervorrufen. Für einige der Stoffe gibt es daher eine Pflicht zur Kennzeichnung. Seit 2023 gilt in der EU eine neue Verordnung zur Kennzeichnung von Duftstoffen in kosmetischen Produkten. Kosmetikhersteller sind verpflichtet, bestimmte Duftstoffe in der Zutatenliste der Produkte auszuweisen, wenn ihre Konzentration festgelegte Schwellenwerte überschreitet. Diese Schwellenwerte variieren je nach Produkttyp.

So gelten beispielsweise bei einem Produkt wie einer Körpercreme, die auf der Haut verbleibt, andere Schwellenwerte als bei einem Produkt, das wieder abgewaschen wird. Und auch das ist wichtig: Die Pflicht, ein Produkt zu kennzeichnen, besteht auch dann, wenn die betreffenden Duftstoffe nur als Teil eines Parfüms, Aromas oder eines komplexen natürlichen Inhaltsstoffs im Produkt enthalten sind, wie es zum Beispiel bei einem ätherischen Öl der Fall sein kann.

DUFTSTOFFALLERGENE

Bislang schrieb die Gesetzgebung vor, 24 Duftstoffe zu deklarieren, da sie als sogenannte Duftstoffallergene

DIE EXPERTIN

**BIRGIT HUBER**

ist stellvertretende Geschäftsführerin des IKW (Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V.) und als Bereichsleiterin des Kompetenzpartners Schönheitspflege zuständig für alle Fragen rund um Kosmetik.

gelten. Zur Erklärung: Allergene sind Stoffe, auf die sensibilisierte Personen bei Kontakt mit einer Allergie reagieren können. Die neue Regelung erweitert diese Liste nun auf über 80 Stoffe.

Die Kennzeichnung der kosmetischen Produkte soll es Allergikern ermöglichen, gezielt zu prüfen, ob ein für sie kritischer Duftstoff im Produkt enthalten ist. So können sie problematische Produkte vermeiden und auf Alternativen ausweichen. Um schneller feststellen zu können, ob ein kosmetisches Produkt individuelle Allergene enthält, eignen sich Apps, zum Beispiel die COSMILE-Europe-App. Eine solche App ermög-

licht es, mithilfe einer Scan-Funktion schnell Informationen zu den Inhaltsstoffen eines Produkts zu erhalten. Wurde ein Allergen in der App vorgemerkt, zeigt die App eine Warnung mit einem roten Ausrufezeichen an.

ES GIBT NICHT MEHR ALLERGENE IN KOSMETIK

Seit die neue Verordnung gilt, ist bei einigen Verbraucherinnen und Verbrauchern der Eindruck entstanden, dass scheinbar mehr Allergene in Kosmetikprodukten enthalten sind als früher. Das stimmt jedoch nicht. Die neue Verordnung macht lediglich auch bereits zuvor enthaltene Duftstoffe nun besser für Anwenderinnen und Anwender sichtbar.

Für die Anpassung der Kennzeichnung auf Kosmetikprodukten gilt eine Übergangsfrist: Bis zum 31. Juli 2026 müssen alle neuen Anforderungen umgesetzt sein. Produkte, die vor diesem Stichtag hergestellt wurden, dürfen noch bis zum 31. Juli 2028 verkauft werden.

THE BEST TIME ...



1 CNC COSMETIC 24 kleine Powerpakete schenken straffe, zarte und strahlend schöne Haut. Hinter den Türchen verstecken sich 21 hochdosierte Wirkstoffampullen sowie drei aufeinander abgestimmte Pflegeprodukte in Sondergrösse, die für ein jugendlich ebenmässiges Hautbild sorgen. Tel. 061 2716060, www.cnc-cosmetic.ch **2 BABOR** Der „Ampoule Serum Concentrates-Adventskalender“ bietet Momente der Gelassenheit und Entspannung. Die 24-tägige Intensiv-Kur verwöhnt die Haut mit intensiver Feuchtigkeit, strahlender Vitalität und langanhaltender Regeneration. Tel. 055 420 28 20, ch.babor.com **3 REVITALASH** Die „Length Define Tubing Mascara“ verlängert die Wimpern sichtbar und verleiht ihnen Schwung. Die speziell entwickelte Bürste hebt und trennt jede einzelne Wimper präzise, während die leichte, nicht fettende Formel für einen glänzenden, ausdrucksstarken Look sorgt. Tel. 061 554 28 61, www.windisag.ch **4 IRENE FORTE** Das „Age-defying Day & Night Travel Kit“ enthält die straffende Kaktusfeigen-Gesichtscreme und die Hibiskus-Nachtcreme sowie einen Gua-Sha aus Jade – präsentiert in einem festlichen Baumwoll-Kulturbeutel. www.ireneforteskinicare.eu **5 DR. MED. SCHRAMMEK** Die „High Performance Eye Pads“ helfen, feine Linien zu reduzieren, und unterstützen ein sichtbar ebenmässigeres Hautbild. Koffein regt die Mikrozirkulation an, mildert Augenringe und wirkt belebend. Hyaluronsäure und HyaCare® Tremella fördern die Elastizität der Haut und spenden nachhaltige Feuchtigkeit. Perfekt für die stressige Weihnachtszeit. Tel. 034 420 08 00, www.simonkeller.ch

... OF THE YEAR

6



9



8



7



10



6 LA BIOTHÉTIQUE 24 Überraschungen voller Pflege, Schönheit und Sinnlichkeit. Neben den bekannten Lieblingsprodukten verstecken sich auch ein paar neue exklusive Produkte für Haut und Haar hinter den Türchen. www.labiosthetique.ch **7 MARIA GALLAND** Die vier neuen „880 | Rouge Galland Creamy Lipsticks“ in leuchtenden Farben verleihen bis zu acht Stunden langanhaltenden, strahlenden Glanz und geglättete Lippen. Die moderne Textur enthält natürliche Öle sowie ein Duo aus Shea Butter und Murmuru Seed Butter. www.mariagalland.com **8 SWISSESTETIC** Die drei Anti-Aging-Linien als Weihnachtssets: Beim Kauf einer Creme und des aox ferulic gibt es die Reinigung und das age element concentrate in Reisegrösse sowie das Necessaire mit Massageapplikator gratis dazu. Tel. 041 768 80 80, www.swissestetic.ch **9 VALMONT** Das „Celadon Odyssey Vitality Cracker-Set“ verleiht der Haut Vitalität: Primary Veil stärkt ihre Abwehrkräfte, während Prime Renewing Pack Müdigkeitserscheinungen lindert. Vital B. Fluid sorgt für intensive Revitalisierung und schenkt der Haut neue Frische und Ausstrahlung. www.lamaisonvalmont.com **10 DR. HAUSCHKA** Der Naturkosmetik-Adventskalender bietet 24 sorgfältig ausgewählte Naturkosmetik-Produkte, darunter drei Originalgrössen. Eine perfekte Mischung aus Tagespflege, Körperpflege, regenerierenden Pflegeprodukten und hochwertigem Make-up – ideal für die kalte Jahreszeit. Tel. 041 31 388 80 10, www.drhauschka.ch

AN APPLE A DAY ...

Der Apfel ist ein bekanntes Superfood. Kosmetikerin Fabienne Pinger stellt Ihnen vor, wie Sie dieses in Ihrem Institut am besten anwenden und auch als Heimpflege Ihren Kunden anbieten können.

Die Wirkung des Apfels ist schon seit Jahrhunderten bekannt, da er reich an Biotin, Folsäure, Kalium und Vitamin A, B, C, E, Kalzium, Phosphor, Mineralien, Antioxidantien und Magnesium ist. All diese Inhaltsstoffe sind Schlüsselemente, um dem Alterungsprozess, einer Hyperpigmentierung und Unreinheiten vorzubeugen, aber auch zu lindern. Zusätzlich lindern sie Entzündungen, unreine Haut und kurbeln die Kollagenproduktion der Haut an.

APFELWASSER

Zunächst gehe ich auf das Wasser des Apfels ein. Das Apfelwasser wirkt hydratisierend, beruhigend und spendet der Haut Feuchtigkeit. Durch seinen leichten sauren pH-Wert ähnelt es unserer menschlichen Haut am meisten.

HELFER BEI VERSCHIEDENEN HAUTPROBLEMEN

- Bei fettiger Haut wirkt der Apfel porenreinigend und verfeinernd.
- Bei geschädigter Haut durch Umwelteinflüsse oder UV-Schäden wirkt er durch seine Enzyme und Antioxidantien der Hautalterung entgegen und kann die Hautelastizität verbessern, sodass er sogar feine Falten lindert und vorbeugend verhindert.
- In unserer Branche werden sowohl Apfelextrakt, Apfelessig als auch Apfelwasser in allen möglichen Formen von Produkten verwendet. Es gibt sogar Firmen, die eine spezielle Apfelsorte führen. Das allein zeigt, wie wirksam und wie



wichtig der Apfel für unsere Kunden ist.

- Apfelessig wird zum Beispiel oft in Toner und Tonic verwendet, da er den pH-Wert ausgleicht.
- Apfelwasser hingegen wird meist in Masken, Cremes und Seren verwendet, da es die Haut Ihrer Kunden extrem mit Feuchtigkeit versorgt und bei Akne beruhigend wirkt.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN MIT DEM APFEL

Der Apfel hat einen sehr hohen Gehalt an Säuren. Diese sind Frucht- und Milchsäure. Daher können Sie die Apfelsäure sehr gut als eine Fruchtsäure-Behandlung anwenden. Auch als Enzym-Peeling lässt sich ein Apfel-Peeling sehr gut als Vorbereitung einer Fruchtsäurebehandlung anwenden. Als Abschlusspflege oder auch als Heimpflege bietet die DNA des Apfels sich sehr gut an.

Es gibt zwar auch einige selbst erstellte Zubereitungen, um Masken oder Fruchtsäuren herzustellen, von denen rate ich persönlich aber ab, da diese im Gegensatz zu den auf dem Markt vorhandenen Pflegeprodukten doch noch weniger Wirkung zeigen, als die auf dem Markt vorhandenen Produkte, die schon in fertiger Form und sogar als ganze Serie teilweise erhältlich sind. Die Produktserien auf dem Markt in unserer Branche sind da noch besser und hoch dossiert.

HINWEIS !

Gemäss den gesetzlichen Bestimmungen dürfen Ultraschallbehandlungen sowie Mikrodermabrasion nur von entsprechend ausgebildeten Fachpersonen mit gültigem Sachkundenachweis (VNISG) durchgeführt werden.

BITTE BEACHTEN

Bei Kunden mit Unverträglichkeiten oder bei Allergien gegen Steinobst, Pollenallergien und bei Couperose ist Vorsicht geboten. Eine besondere Vorsicht ist bei den Apfelsorten Gran-

Behandlung in 9 Schritten

Ablauf einer Apfelstammzellen-Behandlung:

1. Begrüssung mit einem Apfeltee und frischen Apfelstücken
2. Reinigung
3. Fruchtsäurebehandlung
4. Lymphdrainage
5. Mikrodermabrasion
6. Apfelstammzellen-Ampulle mit Ultraschall einarbeiten
7. Apfelstammzellen-Maske
8. Abschlusspflege mit Apfelstammzellencreme
9. Heimpflege zur täglichen Anwendung in Form von Seren, Gel, Maske oder Creme anbieten

ny geboten, da diese einen hohen Fruchtzuckergehalt aufweisen. Mein Tipp ist es, diese Sorte dann am besten aus Sicherheitsgründen komplett zu vermeiden. Sie sind aber stattdessen sehr gut verträglich bei Kunden, die an einer Gluten-, Histamin- und Laktoseunverträglichkeit leiden.

Des Weiteren sind besonders die älteren Apfelsorten sehr aromatisch und reich an antientzündlichen Inhaltsstoffen und lindern dadurch am besten eine entzündliche Akne.

Ihre Kunden sollten aber auch wissen, dass sie durch den Verzehr des Apfels von innen nach aussen gute Haut- und Körpereigenschaften mitbringen. Unter anderem ist der Apfel auch harntreibend, und dadurch werden auch Gift- und toxische Stoffe abtransportiert. Somit werden auch Unreinheiten und fettige Haut verhindert und gemildert. Durch das Vitamin E wirkt er gegen UV-Strahlen und verringert das Risiko der Entstehung von Hyperpigmentation sowie von Falten.

Aber auch die Art und Weise, wie Ihre Kunden einen Apfel verzehren, kann das gewünschte Ergebnis positiv beeinflussen und beschleunigen. Dabei ist es am besten, wenn Ihre Kunden den Apfel vor der Hauptmahlzeit oder als Zwischenmahlzeit zu sich nehmen. Aber sie können diesen auch auf nüchternem Magen essen, da die Nährstoffe dann besser aufgenommen werden können und auch als Diätmöglichkeit in dieser Variante eine besondere Bedeutung bekom-

men, da der Apfel auch ein hohes Sättigungsgefühl bewirkt.

FAZIT

Also gerade am 20. September, dem „Iss-einen-Apfel-Tag“, oder auch ab diesem Tag sollten Sie Ihre Kunden noch spezieller aufklären, was der Apfel alles bewirken kann.

Am besten informieren Sie sich ein wenig, was der Apfel auch alles von innen nach aussen bewirken kann, und beraten dann Ihre Kunden in Ihrem Institut über ein perfektes, abgerundetes Konzept.

Dieses könnte im besten Fall so aussehen, dass Ihre Kunden täglich Äpfel roh über den Tag hin verteilt verzehren, und dazukommt dann eine regelmässige Behandlung in Ihrem Institut. Diese sollten Sie am besten ab jetzt zu der Jahreszeit als Kurbehandlung anbieten. Zum Beispiel vier oder sechs Behandlungen über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen verteilt und zusätzlich dann die passende Apfel-DNA-Heimpflege Ihren Kunden anbieten.



Fabienne Pinger

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

(BEAUTY-) MAHLZEIT!

Smoothies für den Glow, Kollagen-Drinks gegen Fältchen, Vitamin-Gummibärchen mit Anti-Aging-Wirkung: Essbare Hautpflege liegt im Trend. Aber was steckt wirklich dahinter? Können Getränke und Snacks tatsächlich Hautbild und -gesundheit verbessern?

Schon der deutsche Philosoph und Anthropologe Ludwig Feuerbach wusste: „Der Mensch ist, was er isst“, und genau deshalb greift der moderne Beauty-Kenner immer öfter zum Löffel statt zur Creme. Was früher nämlich ausschliesslich Teil der äusseren Pflegeroutine war, ist inzwischen fester Bestandteil vieler Speisepläne. Wirkstoffe wie Kollagen, Hyaluronsäure oder Biotin haben sich längst vom exklusiven Hautpflegeinhaltsstoff zum schmackhaften Beauty-Booster gewandelt.

WER SCHÖN SEIN WILL, GENIESST!

Schönheit geht durch den Magen, oder besser gesagt: Sie entsteht im Darm. Denn hier befindet sich das allseits bekannte Mikrobiom: eine riesige Gemeinschaft aus Milliarden von Bakterien (guten und schlechten), die das körperliche und seelische Gleichgewicht massgeblich beeinflussen. Gerät es aus dem Gleichgewicht, können sich die „schlechten“ Bakterien ausbreiten und die Oberhand gewinnen.

Die Folge kann ein sogenannter Leaky Gut sein – ein durchlässiger Darm, der Schadstoffe ins Blut gelangen lässt, die eigentlich ausgeschieden werden sollten. Eine Diskrepanz, die natürlich nicht folgenlos bleibt:

Oft spiegelt das Hautbild diese „aus den Fugen

FOTO: PATTPAULSTUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

geratene“ Balance wider, und fahle, gestresste oder entzündete Haut ist ein sichtbares Anzeichen dafür.

INTERNER SKIN-SUPPORT

Auch unter Begriffen wie Nutricosmetics oder Beauty-Food bekannt, umfasst essbare Hautpflege Lebensmittel und Supplements, die gezielt Inhaltsstoffe liefern, um Haut, Haare und Nägel von innen heraus zu unterstützen.

Anders als klassische Cremes und Seren wirkt essbare Hautpflege – wie der Name schon erahnen lässt – nicht auf der Hautoberfläche, sondern entfaltet ihre Wirkung über den Verdauungstrakt. Dort werden die Wirkstoffe aufgenommen, gelangen in den Blutkreislauf und können direkt an den richtigen Stellen im Körper ansetzen, etwa bei der Feuchtigkeitsversorgung, der Zellerneuerung oder der Kollagenbildung.

BEAUTY MIT BISS

Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, Ballaststoffen und Vollkornprodukten sowie hochwertigen Ölen schafft die besten Voraussetzungen für eine gesunde und strahlende Haut. Klassische Superfoods wie Beeren, Avocados, Chiasamen oder Grünkohl spielen dabei ebenso eine Rolle wie Kräuter und Wurzeln aus der Naturheilkunde. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt beispielsweise die Klettenwurzel als echter Geheimtipp für schöne Haut und kräftiges Haar. Auch Löwenzahn, bekannt für seine entgiftenden Bitterstoffe, soll bei unreiner oder empfindlicher Haut ausgleichend wirken.

SICH SCHÖN TRINKEN – WIRKLICH?

Neben wichtigen Mikronährstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen enthalten viele Beautyshots auch echte Anti-Aging-Helden wie Kollagen, Hyaluronsäure und Antioxidantien. Damit wird der „Glow from inside“ buchstäblich Realität. So zeigen Untersuchungen, dass sich bei regelmässiger Einnahme von hochwertigen Beautydrinks:

Ein Blick auf die „essbaren Schönmacher“:

- **Zink** – steckt in Kürbiskernen, Sesam und Haferflocken. Es unterstützt die Wundheilung, fördert die Kollagenbildung und schützt als Antioxidans vor Zellschäden.
- **Betacarotin (Provitamin A)** – aus Karotten oder Roter Bete. Es hilft der Haut, sich zu regenerieren, und sorgt für einen frischen Teint.
- **Vitamin C** – enthalten in Spinat, Zitrusfrüchten oder Leinsamen. Es unterstützt die körpereigene Kollagenbildung und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.
- **Biotin (Vitamin H)** – etwa in Nüssen oder Leinsamen. Es gilt als klassischer Hautvitamin-Baustein und ist essenziell für die Hauterneuerung.
- **Omega-3-Fettsäuren** – aus Leinsamen, Walnüssen oder Fisch. Sie wirken entzündungshemmend und stärken die Hautbarriere.

- die Faltentiefe reduziert
- der Feuchtigkeitsgehalt der Haut verbessert
- das Hautbild insgesamt glatter und frischer erscheint

Dennoch gilt: Auch der beste Drink ersetzt keine gesunde Ernährung. Nahrungsergänzung funktioniert nur dann wirklich gut, wenn sie auf einem soliden Fundament aus ausgewogener Kost, Bewegung und Pflege aufbaut.

RESORPTIONSRATE: WAS IST DAS?

Egal, ob Lebensmittel oder Supplements: Um ihre volle Wirkung entfalten zu können, reicht eine hochwertige Zusammensetzung allein nicht aus. Entscheidend ist, ob der Körper die enthaltenen Nährstoffe auch aufnehmen und verwerten kann. Genau hier kommt die Resorptionsrate ins Spiel.

In der Ernährungsphysiologie beschreibt die Resorptionsrate den prozentualen Anteil einer Substanz, der im Darm aufgenommen (resorbiert) und dem Stoffwechsel zur Verfügung gestellt wird (Bioverfügbarkeit). Die Höhe der Resorptionsrate hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab: von der chemischen Form des Nährstoffs, der Darreichungsform (zum Beispiel Kapsel, Pulver oder Flüssigkeit), dem Zeitpunkt der Einnahme sowie vom Zustand des Verdauungssystems.

Auch Wechselwirkungen mit anderen Nährstoffen können die Aufnah-

me beeinflussen. Was bedeutet das konkret für die Anwendung im Alltag? Um die Wirksamkeit zu verbessern, sollte man dementsprechend einige grundlegende Dinge beachten:

- Bioverfügbarkeit optimieren: Fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K benötigen etwas Fett in der Mahlzeit, um gut aufgenommen zu werden.
- Kluge Kombinationen: Vitamin C kann die Eisenaufnahme fördern, während Kaffee oder schwarzer Tee diese hemmen können.
- Darmsituation beachten: Eine gesunde Darmflora ist essenziell – ein gestörtes Mikrobiom kann die Nährstoffaufnahme deutlich beeinträchtigen.

FAZIT

Essbare Hautpflege ist weit mehr als ein kurzfristiger Trend. Sie ist Ausdruck eines ganzheitlichen Schönheitsverständnisses, das innere Gesundheit und äussere Pflege miteinander verbindet. Wer seiner Haut von innen aber etwas Gutes tun möchte, sollte unbedingt auf Nährstoffvielfalt, Qualität und eine gesunde Darmbalance achten.

Denn nur was der Körper richtig aufnehmen kann, entfaltet auch seine Wirkung.

TEXT JUDITH LORENZON

TIEF DURCHATMEN

Ganz und gar nicht aus der Luft gegriffen: Sauerstoff ist mehr als nur lebensnotwendig – er kann auch ein echter Beauty-Booster sein. Erfahren Sie, wie moderne Sauerstoff-Treatments die Haut von innen heraus vitalisieren, die Zellregeneration fördern und für einen frischen, strahlenden Teint sorgen.



FOTO: DONENKO OLEKSI//SHUTTERSTOCK.COM

Wer wünscht sich nicht einen frischen, rosigen Teint, der Vitalität und Jugendlichkeit ausstrahlt? In der Welt der Kosmetik hat sich in den vergangenen Jahren ein Wirkstoff zunehmend etabliert, der uns buchstäblich in jeder Sekunde unseres Lebens begleitet: Sauerstoff! Frische Luft tut nicht nur der Seele, sondern auch der Haut gut. Leider lässt der Alltag einen täglichen Spaziergang durch den Wald nicht immer zu. Und da kommen hochmoderne Kosmetikbehandlungen ins Spiel. Sauerstoff-Treatments erleben einen regelrechten Hype. Doch was steckt dahinter? Ist der Einsatz von Sauerstoff tatsächlich mehr als nur ein Marketing-Gag?

Schon gewusst?

Sauerstoff steigert nachweislich die Zellaktivität der Haut. Eine Studie der Journal of Cosmetic Dermatology (2020) zeigt, dass die topische Anwendung von Sauerstoff die Zellteilung der Hautzellen (Fibroblasten) um bis zu 25 % erhöhen kann – ein zentraler Prozess für die Hauterneuerung und die Kollagenproduktion.

SAUERSTOFF – EIN UNTERSCHÄTZTER SCHÖNMACHER

Sauerstoff ist lebenswichtig – nicht nur für unseren gesamten Organismus, sondern auch für die Hautzellen. Die kosmetische Anwendung von Sauerstoff basiert auf wissenschaftlich belegten Mechanismen. Sie unterstützt die Haut gezielt in ihrer natürlichen Funktion, verbessert die Zellaktivität und hilft, vorzeitiger Hautalterung entgegenzuwirken – auf mehreren Ebenen:

1 SAUERSTOFF ALS ZELLAKTIVATOR

Sauerstoff ist unverzichtbar für die grundlegenden Funktionen der Hautzellen – insbesondere für Prozesse wie die Energiegewinnung, den Stoffwechsel und die Regeneration. Ab

„OB IM KOSMETIKINSTITUT ODER IN DER TÄGLICHEN PFLEGEROUTINE ZU HAUSE: SAUERSTOFF BIETET EINE NATÜRLICHE MÖGLICHKEIT, DIE HAUT IN IHRER EIGENEN KRAFT ZU UNTERSTÜTZEN.“

dem etwa 30. Lebensjahr beginnt die Fähigkeit der Haut, Sauerstoff aufzunehmen und effizient zu verwerten, spürbar abzunehmen. Diese altersbedingte Veränderung führt dazu, dass wichtige Strukturen wie Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure weniger produziert werden.

Die sichtbaren Folgen sind eine verlangsamte Zellerneuerung, nachlassende Spannkraft sowie ein fahler und müder Teint. Sauerstoffbehandlungen setzen hier gezielt an, um diesen natürlichen Rückgang zu kompensieren.

2 VERBESSERUNG DER MIKROZIRKULATION

Ein weiterer entscheidender Vorteil kosmetischer Sauerstoffanwendungen liegt in ihrer gefässerweiternden Wirkung. Sauerstoff fungiert als natürlicher Vasodilatator – er sorgt dafür, dass sich kleine Blutgefässe erweitern und die Haut besser durchblutet wird. Diese verbesserte Mikrozirkulation hat zur Folge, dass die Zellen intensiver mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Die Hautzellen können dadurch effektiver arbeiten, sich schneller erneuern und die Bildung elastischer, jugendlicher Strukturen wird angeregt. So entsteht von innen heraus ein frischeres und vitaleres Hautbild.

3 DIE HAUT „ATMET“ – DIREKTE AUFNAHME

Interessanterweise nimmt die Haut nicht nur über den Blutkreislauf Sauerstoff auf, sondern auch direkt aus der Umgebungsluft. Laut wissenschaftlichen Studien (z. B. Stücker et al., 2002) können die obersten Haut-

schichten – etwa 0,25 bis 0,40 Millimeter tief – Sauerstoff aus der Atmosphäre absorbieren. Diese Fähigkeit zur direkten Sauerstoffaufnahme wird jedoch durch Umweltfaktoren wie Feinstaub, Luftverschmutzung und Smog zunehmend beeinträchtigt.

Die Folge sind eine geschwächte Hautbarriere und eine verminderte Zellaktivität. Kosmetische Behandlungen mit hochreinem Sauerstoff wirken diesem Defizit gezielt entgegen und unterstützen die natürliche Funktion der Haut von aussen – eine effektive Massnahme zur Vorbeugung umweltbedingter Hautalterung.

4 VERBESSERTER WIRKSTOFFTRANSPORT

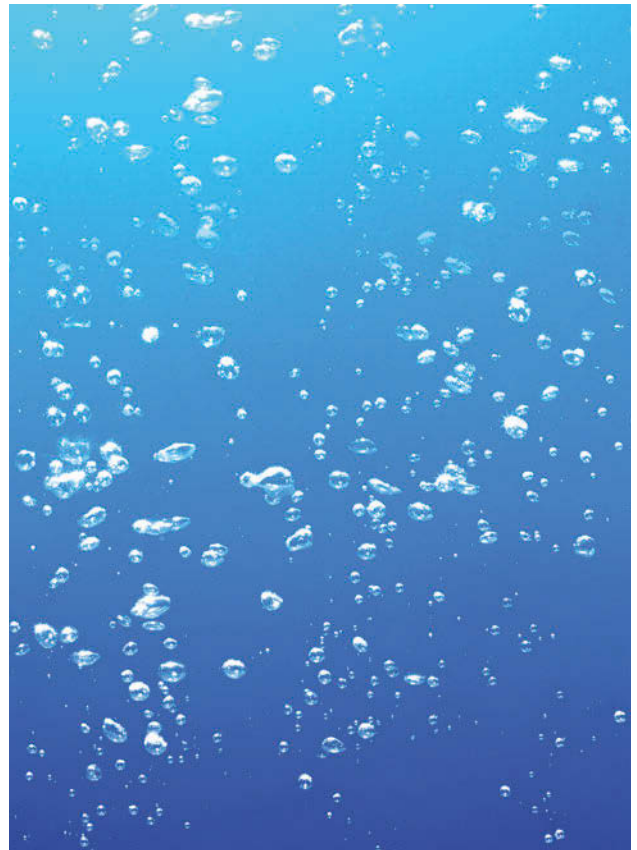
Ein weiterer Vorteil der kosmetischen Sauerstoffanwendung liegt in der Art der Applikation: Der Sauerstoff wird oft mit leichtem Überdruck auf die Haut aufgesprüht – entweder pur oder in Kombination mit speziell entwickelten Wirkstoffpräparaten. Diese Technik verbessert nicht nur die Durchfeuchtung der Haut, sondern erleichtert auch den Transport von Pflegewirkstoffen in tiefere Hautschichten.

5 VIELFÄLTIGE KOMBINATIONSMÖGLICHKEITEN

Sauerstoffbehandlungen sind vielseitig einsetzbar und lassen sich individuell auf verschiedene Hauttypen und Hautbedürfnisse abstimmen. Besonders effektiv wirken sie in Kombination mit bewährten apparativen Methoden wie Mikrodermabrasion, Ultraschall, Radiofrequenz oder LED-Lichttherapie.

Vorteile von Sauerstoff-Treatments

- **Förderung der Mikrozirkulation:** Sauerstoff regt die Durchblutung an. Dadurch werden die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt, was zu einem frischen, rosigen Teint führt.
- **Stimulation der Zellteilung:** Die verbesserte Sauerstoffversorgung kurbelt die Zellteilung an. Das unterstützt die natürliche Hauterneuerung und führt langfristig zu einem glatteren Hautbild.
- **Antioxidative Wirkung:** Sauerstoff hilft, freie Radikale zu neutralisieren und oxidativen Stress zu minimieren. Das ist ein wichtiger Faktor im Kampf gegen vorzeitige Hautalterung.
- **Stärkung der Hautbarriere:** Durch Aktivierung von zellulären Prozessen wird die natürliche Schutzfunktion der Haut verbessert. Sie wird widerstandsfähiger gegenüber Umweltbelastungen.
- **Milderung von Falten und Linien:** Sauerstoff polstert die Haut durch verbesserte Feuchtigkeitsversorgung auf. Feine Linien und Trockenheitsfältchen wirken sichtbar reduziert.
- **Beruhigung bei empfindlicher oder gereizter Haut:** Die Behandlung ist sehr sanft und kann dabei helfen, Rötungen und Reizungen zu lindern.
- **Bessere Versorgung der Hautzellen mit Nährstoffen:** Wirkstoffe wie Vitamine oder Hyaluron werden durch den Sauerstoff effizienter in die tieferen Hautschichten transportiert.



STRAHLKRAFT MIT SOFORTEFFEKT

Viele Anwenderinnen und Anwender berichten bereits nach der ersten Behandlung von einem sichtbar frischeren und pralleren Hautbild. Besonders geschätzt wird dieser Soforteffekt vor wichtigen Anlässen – also immer dann, wenn ein sichtbar frischer Teint gefragt ist, ohne auf invasive Massnahmen zurückgreifen zu müssen.

MEHR ALS NUR EIN FRISCHE-KICK

Die Bandbreite der Anwendungsgebiete ist gross. Sauerstoffbehandlungen eignen sich für fast alle Hauttypen, auch für empfindliche oder unreine Haut. Sie können entzündungshemmend wirken, Rötungen mildern und bei Hautbildern wie Couperose oder Akne unterstützend eingesetzt werden. Dank ihrer hohen Verträglichkeit sind sie ausserdem ideal als Glow-Treatment

oder als Detox-Kur bei gestresster Haut.

SAUERSTOFF IN DER HEIM-PFLEGE – EIN NEUER TREND?

Neben professionellen Behandlungen im Kosmetikinstitut gibt es inzwischen auch zahlreiche Pflegeprodukte für zu Hause, die zum Beispiel mit dem Begriff „oxygenated“ werben. Diese Cremes, Masken oder Seren enthalten entweder sauerstoffabgebende Inhaltsstoffe oder fördern durch bestimmte Enzyme und Aktivstoffe die Sauerstoffaufnahme der Haut. Auch wenn die Wirkung nicht ganz mit einem professionellen Treatment im Kosmetikinstitut mithalten kann, sind diese Produkte eine sinnvolle Ergänzung der täglichen Pflegeroutine.

FAZIT: SCHÖNHEIT LIEGT (AUCH) IN DER LUFT

Sauerstoffbehandlungen sind kein kurzfristiger Beauty-Trend, sondern

eine wirkungsvolle Methode zur nachhaltigen Hautverbesserung. Die Kombination aus besserer Zellatmung, schnellerer Regeneration und intensiver Hydratation sorgt für ein sichtbar erholtetes Hautbild. Und das ohne invasive Eingriffe. Ob im Kosmetikinstitut oder in der täglichen Pflegeroutine zu Hause: Sauerstoff bietet eine natürliche Möglichkeit, die Haut in ihrer eigenen Kraft zu unterstützen. Sauerstoff – längst mehr als nur Lebenselixier, sondern auch ein echter Gamechanger in der Hautpflege



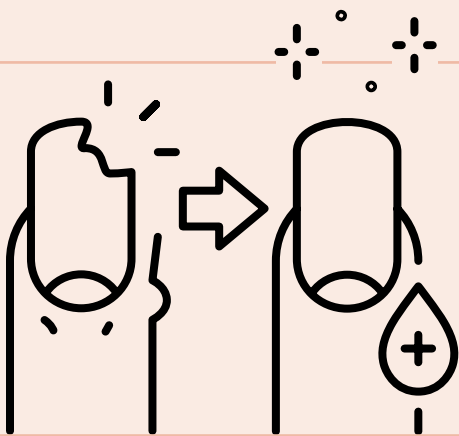
Eli Nöser

ist Kosmetikerin mit eidg. Fachausweis, Fachrichtung medizinische Kosmetik. Ausserdem ist sie Geschäftsführerin des Kosmetikinstituts „schönheitspunkt“ in Jonschwil.
www.schoenheitspunkt.ch

LIFTINGS IM NAGELSTUDIO

SCHON GEWUSST?

Sie sind mit Ihrem Institut auf einen speziellen Fachbereich spezialisiert? Sehr gut. Trotzdem schadet es nicht, sich als absoluter Beauty-Profi auch in anderen Bereichen auszukennen. In der Serie „Schon gewusst?“ erklären die jeweiligen Fachexpertinnen von Basis- bis Spezialwissen, was Sie über diesen Beauty-Bereich wissen sollten.



„Bei der Bearbeitung eines Liftings ist es wichtig, das vollständige Material abzutragen, um Schmutzablagerungen komplett zu entfernen.“

Expertin im Nail-Bereich: Eva-Maria Konwert

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR NAGEL-LIFTINGS?

Liftings stellen nach wie vor eine typische Herausforderung im Nagelstudio dar. Auch wenn es negativ bewertet wird, gibt es kaum eine Kundin, die regelmässig in ein Nagelstudio geht und noch nie ein Lifting hatte.

Es gibt verschiedene Gründe, warum diese entstehen können. Das Wichtigste ist zu wissen: Wie verhalten Sie sich, wenn eine Kundin mit Liftings kommt, und wie beugen Sie vor?

Warum entstehen diese Lufteinschlüsse zwischen Modellage und Naturnagel?

Gründe für ein Abheben des Materials können stark herausgewachsene Modellagen sein, bei denen das Material irgendwann nachgibt. Nägel, die mechanisch oder chemisch viel beansprucht werden, können auch schneller Liftings bekommen. Auch kann es sein, dass hormonelle Veränderungen, Medikamente, Krankheiten oder kaputte Naturnägel dazu führen, dass sich das

Modellagematerial löst. Unsauber gefeilte/gearbeitete Modellagen, bei denen der Naturnagel nicht richtig vorbereitet wird oder das Material in die Nagelränder läuft, sowie schlechtes Material können Lufteinschlüsse ebenfalls auslösen.

WIE GEHEN SIE RICHTIG IM STUDIO DAMIT UM?

Es ist wichtig, zuerst zu schauen, woher das Lifting kommen könnte, um es eventuell für die Zukunft vermeiden zu können. Das kann oftmals in einem Gespräch mit der Kundin besprochen werden, wenn es nicht ersichtlich ist. Nicht immer findet man den Grund, es ist dennoch wichtig, genau zu schauen, was verwendet wird, und gemeinsam zu beobachten, was eventuell durch die Kundin zur Ablösung führen könnte. Bei der Bearbeitung eines Liftings ist es wichtig, das vollständige Material abzutragen, um Schmutzablagerungen komplett zu entfernen, da es sonst zu Infektionen der Nagelplatte kommen kann.

LIFTING-MYTHOS

Der grösste Mythos über Liftings ist, dass sie herauswachsen und man einfach darüber arbeiten kann. Das kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen für die Kundin haben und bis hin zur Ablösung des Naturnagels führen. Bei mehrmaligem Auftreten kann einmal wöchentlich ein Termin zur Kontrolle gemacht werden, um Schäden am Naturnagel zu vermeiden und weiter Ursachenforschung in engem Kontakt mit der Kundin zu betreiben. Das fördert das entgegengebrachte Vertrauen und langfristig glückliche Kundinnen.



Eva-Maria Konwert

betreibt bereits seit 2007 ihr eigenes Studio „Eva-Maria Konwert Nailart“ und hat ihre eigene Produktlinie „Eva-Maria Konwert Nailart“. Seit 2013 ist sie Trainerin im Nail-Bereich.



MIT ODER OHNE GEL?

Aktuell wünschen sich viele Kundinnen einen natürlicheren Look – ohne dicke Modellage. Begriffe wie „Naturnagelverstärkung ohne Gel“ sind gefragt. Doch wie realistisch ist das ganz ohne Gel oder Acryl?

Eine stabile, haltbare Naturnagelverstärkung benötigt gewisse Materialien – und diese kommen meist nicht ganz ohne Gelkomponenten aus. Dennoch lässt sich der Wunsch nach natürlicheren, dezenteren Ergebnissen ernst nehmen – und professionell umsetzen.

NATÜRLICHKEIT – ABER BITTE MIT HALTBARKEIT

In Zeiten bewusster Körperpflege, Clean Beauty und Minimalismus ist

der Wunsch nach „natürlichen Nägeln“ nachvollziehbar. Viele Kundinnen verbinden dies mit:

- einem dünnen Auftrag und natürlichem Look
- weniger Chemie oder weniger Produkt auf dem Nagel
- Verzicht auf künstliche Verlängerung
- schonenden Systemen für empfindliche Nägel

Was viele jedoch nicht wissen: Eine echte Verstärkung ohne Gel oder Acryl ist physikalisch kaum umsetzbar.

Denn der Naturnagel besteht aus Keratin, ist flexibel und sensibel – Stabilität braucht also ein Material, das den Nagel schützt und strukturell unterstützt. Nur Pflegeprodukte oder Lacke reichen dafür nicht aus.

MODERNE UV-GELE FÜR DEN NATÜRLICHEN LOOK

Die gute Nachricht: Die Branche hat längst reagiert. Wer heute eine dezente Naturnagelverstärkung wünscht, findet im professionellen Studio moderne Produkte, die Stabi-

lität bieten – ohne dicke Modellage. Dazu gehören:

- flexible Einphasen-Gele mit flexibler Viskosität – ideal für kurze Nägel
- Rubber-Base-Gele, die sich dem Nagel anpassen und trotzdem halten
- Aufbaugele in der Flasche (auch „Builder in Bottle“) mit UV-Aushärtung, die dünn verarbeitet werden können
- Fiber-Gele mit stärkender Glasfaserstruktur für beanspruchte Nägel

Diese Systeme basieren zwar auf UV-härtenden Komponenten, doch durch ihre sanfte Verarbeitung, minimale Auftragsstärke und natürliche Optik erfüllen sie die Kundenwünsche nach Leichtigkeit und Natürlichkeit perfekt.



Der bewusste Trend zu dünner Modellage setzt auf natürlichen Look, schonenden Materialeinsatz und professionelle Haltbarkeit mit UV-Gel.

WARUM REINER VERZICHT KEINE LÖSUNG IST

Ein häufiges Missverständnis: Wer auf Gel verzichtet, schone seine Nägel automatisch. Doch das Gegenteil kann der Fall sein. Ohne Verstärkung splintern viele Naturnägel schneller, brechen ab oder reißen ein – was zu Frust führt. Auch klassische Nagellacke oder Pflegelacke bieten keine strukturelle Stabilität, sondern lediglich optische Verschönerung oder Pflege.

korrekt beraten. Statt reisserischer Slogans wie „ohne Chemie“ oder „frei von allem“ braucht es ehrliche Aufklärung:

- Was genau möchte die Kundin – Optik, Haltbarkeit oder weniger UV-Einsatz?
- Wie stark sind ihre Naturnägel tatsächlich?
- Welche Produkte passen zu ihrem Lebensstil?

neller Haltbarkeit und einem natürlichen Look.

Denn am Ende zählt nicht das „ob UV-Gel oder nicht“, sondern das Wie. Welche Materialien, welche Technik, welche Philosophie stehen dahinter? Die Zukunft der Nagelbranche liegt nicht im Verzicht, sondern im verantwortungsvollen Einsatz moderner Systeme, die den echten Bedürfnissen Ihrer Kundinnen gerecht werden. Tipp für Studios: Positionieren Sie Ihre Naturnagelverstärkung aktiv als „leichte UV-System-Verstärkung“ oder „natürliche Gelstärkung für gesunde Nägel“. So sprechen Sie bewusst Kundinnen an – ohne auf Haltbarkeit und Qualität zu verzichten.

„DIE ZUKUNFT DER NAGELBRANCHE LIEGT NICHT IM VERZICHT, SONDERN IM VERANTWORTUNGSVOLLEN EINSATZ.“

Die Folge: Viele Kundinnen kehren nach kurzer Zeit enttäuscht ins Studio zurück – mit der Erkenntnis, dass eine professionelle Verstärkung eben doch Vorteile bringt. Entscheidend ist nicht der Verzicht auf Gel, sondern die richtige Wahl des Systems.

DIE AUFGABE FÜR PROFIS: AUFKLÄREN STATT ABWERTEN

Als professionelle Naildesignerin oder Studioleitung sollten Sie dem Wunsch nach Natürlichkeit offen begegnen – und gleichzeitig fachlich

Wer hier empathisch und kompetent berät, baut Vertrauen auf – und zeigt: Auch ein Gelsystem kann natürlich, dünn, dezent und sogar „clean“ verarbeitet sein.

FAZIT

Verstärkung? Ja, aber mit System und Verantwortung. Der Trend zur Naturnagelverstärkung ohne dicke Modellage ist kein Zeichen gegen UV-Gel, sondern ein Zeichen für bewussten Umgang mit Material, Pflege und Kundenwünschen. Mit professio-



Nicole Simon

Die Autorin hat über 35 Jahre Erfahrung in der Beauty-Branche. Sie ist Gründerin der SK UV Gele GmbH und des Beauty Resort | Nicole Simon in Mönchengladbach sowie der Nagellackmarke Look To Go.

DOSSIER

LEBE LANG UND SCHÖN

Immer mehr Kunden wünschen sich ganzheitliches Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Die Beauty-Branche reagiert mit innovativen Treatments, Wirkstoffen und Konzepten, die Ästhetik und Anti-Aging neu definieren. Longevity ist längst kein Zukunftstrend mehr, sondern ein wachsendes Marktsegment mit enormem Potenzial.



SKIN HEALTH UND LONGEVITY

Gesunde Haut ist kein Zufall. Moderne Pflege folgt wissenschaftlichen Prinzipien – individuell abgestimmt, ursachenorientiert und nachhaltig wirksam für langfristig schöne und gesunde Haut.

Unsere Haut ist mehr als nur Oberfläche. Sie schützt uns täglich vor äusseren Belastungen und zeigt uns durch Reaktionen wie Rötungen, Trockenheit oder Unreinheiten, wenn sie Unterstützung braucht. Früher stand in der Hautpflege der schnelle Effekt im Vordergrund – heute rückt Skin Longevity in den Fokus: Eine stabile Hautbarriere, ausgeglichene

Feuchtigkeit und Schutz vor Mikroentzündungen sind entscheidend. Die häufigsten Hautprobleme lassen sich klar unterscheiden – und jedes verlangt nach einem individuellen Ansatz.

INDIVIDUELLE PFLEGE – JE NACH HAUTTYP

Jede Haut ist anders – und hat ganz eigene Bedürfnisse. Ob trocken, emp-

findlich, ölig oder uneben: Nur wer seinen Hauttyp kennt, kann Pflege gezielt und wirksam einsetzen für langfristige Hautgesundheit:

1. TROCKENE HAUT

Bei trockener Haut funktioniert die Hautbarriere nicht optimal. Feuchtigkeit geht verloren, die Haut fühlt



FOTO: STUDIO ROMANTIC/SHUTTERSTOCK.COM

sich rau und gespannt an, manchmal entstehen sogar Mikroverletzungen. Wissenschaftlich belegt, helfen hier Wirkstoffe, die Feuchtigkeit binden und die Barriere stärken:

- Hyaluronsäure und Glycerin speichern intensiv Wasser in der Haut.
- Ceramide reparieren gezielt Defekte in der Schutzschicht.
- Squalan oder Sheabutter liefern Lipide, die Trockenheit lindern.

Milde Reinigung und konsequente Rückfettung direkt danach sind entscheidend, um trockener Haut dauerhaft zu helfen.

2. EMPFINDLICHE HAUT

Empfindliche Haut reagiert übermässig auf äussere Einflüsse wie Temperaturwechsel, Umweltverschmutzung oder irritierende Inhaltsstoffe. Die Ursachen liegen häufig in einer geschwächten Hautbarriere und unterschwelligen Entzündungsprozessen, die das Gleichgewicht der Haut stören.

Studien belegen die Wirksamkeit gezielter Inhaltsstoffe, die Reizungen beruhigen und die Haut nachhaltig stärken. Bewährt haben sich vor allem Panthenol und Allantoin, die Entzündungen mildern und die Hautregeneration unterstützen. Besonders wirksam sind Extrakte der Heilpflanze Centella Asiatica („Cica“), die stark entzündungshemmend wirken, die Wundheilung fördern und die natürliche Schutzfunktion der Haut stabilisieren. Der darin enthaltene Wirkstoff Madecassoside wird in der dermatologischen Pflege gezielt zur Behandlung sensibler und irritierter Haut eingesetzt.

Ergänzend helfen Niacinamid und Ceramide, die Barrierefunktion der Haut zu regenerieren und ihre Widerstandskraft zu erhöhen.

Skin Longevity – das steckt dahinter

- Ziel: Langfristige Hautgesundheit statt kurzfristiger Effekte
- Ansatz: Wissenschaftlich fundierte, ursachenorientierte Pflege
- Fokus: Barriere stärken, Entzündungen vorbeugen, Feuchtigkeit erhalten
- Wirkstoffe: Retinoide, Niacinamid, Antioxidantien, Ceramide u.v.m.
- Must-have: Täglicher Sonnenschutz als Basis jeder Pflege

Für empfindliche Haut gilt: Weniger ist mehr. Eine kurze INCI-Liste ohne Alkohol, Duftstoffe oder aggressive Tenside ist entscheidend, um die Haut nicht zusätzlich zu belasten und ihr die nötige Ruhe zur Regeneration zu geben.

3. ÖLIGE UND ZU AKNE NEIGENDE HAUT

Fettige Haut produziert zu viel Talg, wodurch Poren verstopfen und Unreinheiten entstehen. Ein häufiger Fehler: zu aggressives Austrocknen der Haut. Viel effektiver und wissenschaftlich gut belegt sind folgende Wirkstoffe:

- Salicylsäure (BHA) reinigt die Poren von innen und verhindert Verhornungen.
- Niacinamid und Zink reduzieren überschüssigen Talg und beruhigen Entzündungen.
- Retinoide normalisieren die Zellerneuerung und beugen Mitessern vor.
- Azelainsäure wirkt antibakteriell und mildert Rötungen.

Wichtig ist eine sanfte, regelmässige Routine. Aggressive Produkte verstärken langfristig die Probleme.

4. HYPERPIGMENTIERTE HAUT

Pigmentflecken sind häufig das Resultat von UV-Licht, hormonellen

Veränderungen oder Entzündungen. Sie entstehen, wenn die Haut übermässig Melanin produziert. Die gute Nachricht: Sie lassen sich effektiv reduzieren. Wissenschaftlich nachgewiesen sind vor allem diese Wirkstoffe:

- Vitamin C hellt Pigmente auf und schützt gleichzeitig vor freien Radikalen.
- Niacinamid reduziert die Weitergabe von Pigmenten an obere Hautschichten.
- Retinoide beschleunigen die Zellerneuerung und lassen Flecken verblassen.
- Tranexamsäure, Azelainsäure und Kojisäure regulieren zusätzlich die Melaninbildung effektiv und sicher.

All das ist aber nur wirksam mit täglichem Sonnenschutz, da UV-Strahlen sonst neue Pigmentierungen auslösen.

GEDULD ZAHLT SICH AUS

Echte Hautgesundheit braucht Zeit und Konsequenz. Sichtbare Veränderungen geschehen nicht über Nacht, sondern sind das Ergebnis einer kontinuierlichen, gut abgestimmten Pflege. Erste Verbesserungen zeigen sich meist nach acht bis zwölf Wochen: Mit der Zeit verbessert sich nicht nur das Hautbild, sondern auch das Hautgefühl. Wer dranbleibt, profitiert langfristig von einer Haut, die nicht nur schön aussieht, sondern auch stark und stabil bleibt.

„FRÜHER STAND IN DER HAUTPFLEGE DER SCHNELLE EFFEKT IM VORDERGRUND – HEUTE RÜCKT SKIN LONGEVITY IN DEN FOKUS.“



Dr. med. Ieva Mockeviče

ist Fachärztin für Dermatologie und Venerologie bei Dermance in Zürich. Ihr Behandlungsansatz vereint wissenschaftliche Präzision mit individueller Ästhetik.

LANGLEBIGE ZELLKRAFT FÜR EWIGE SCHÖNHEIT



„Longevity Beauty“ bezeichnet einen ganzheitlichen Ansatz in der Hautpflege, der nicht auf kurzfristige Effekte, sondern auf die langfristige Förderung der Zellgesundheit abzielt. Im Fokus stehen dabei die Vitalität und Widerstandskraft der Haut, die durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Zellalterung, Telomeren und natürlichen Regenerationsmechanismen gezielt unterstützt wird.

Der menschliche Körper besteht aus rund 30 Billionen Zellen – darunter unzählige Hautzellen, die eine wichtige Schutzfunktion übernehmen und sich ständig erneuern. Doch mit zunehmendem Alter verlangsamt sich dieser Erneuerungsprozess. Das liegt unter anderem an der sogenannten zellulären Seneszenz – einem Zustand, in dem sich Zellen nicht mehr teilen, aber auch nicht vollständig absterben. Stattdessen verbleiben sie im Gewebe, setzen entzündungsfördernde Stoffe frei und beeinträchtigen die umliegenden Zellen in ihrer Funktion. In der Haut zeigt sich das durch typische Alterserscheinungen: Die Epidermis wird dünner, die Elasti-

FOTO: GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK.COM

zität lässt nach, Falten entstehen, und der natürliche Glow der Haut verblasst. Die Forschung zur Zellalterung liefert inzwischen tiefergehende Einblicke in die molekularen Ursachen dieser Prozesse – und genau hier setzen moderne Longevity-Konzepte an.

TELOMERE – DIE BIOLOGISCHEN UHRWERKE UNSERER ZELLEN

Ein zentrales Element in der Diskussion um Zellalterung sind die Telomere. Diese sich wiederholenden DNA-Sequenzen sitzen wie Schutzkappen an den Enden unserer Chromosomen. Ihre Aufgabe: das Erbgut während der Zellteilung zu schützen. Doch mit jeder Teilung werden die Telomere kürzer – ein natürlicher Vorgang, der irgendwann das Ende der Teilungsfähigkeit markiert. Wenn die Telomere eine kritische Länge unterschreiten, tritt die Zelle in die Seneszenz oder wird programmiert abgebaut – ein Prozess, der zur Alterung beiträgt. Wissenschaftler sehen in der Telomerverkürzung eine der Hauptursachen für das biologische Altern.

Einige Studien legen sogar nahe, dass der Zustand der Telomere ein verlässlicher Marker für das biologische Alter ist – und nicht nur für das kalendarische. Für die Hautpflege bedeutet das: Strategien, die Telomere schützen oder gar verlängern könnten, versprechen ein enormes Potenzial zur Verlangsamung der Hautalterung.

REGENERATION STATT REPARATUR – EIN PARADIGMENWECHSEL

Traditionelle Anti-Aging-Produkte setzen oft auf kurzfristige Effekte: Falten

Schon gewusst?

Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass bestimmte pflanzliche Inhaltsstoffe das Zellalterungspotenzial der Haut positiv beeinflussen können. Darüber hinaus legt eine Studie nahe, dass Vitamin D3 die biologische Alterung verlangsamen könnte, indem es die Telomerlänge bewahrt. Teilnehmer, die täglich 2.000 IE Vitamin D3 einnahmen, zeigten im Vergleich eine signifikant geringere Verkürzung der Telomere, was einer Verzögerung der biologischen Alterung um fast drei Jahre entspricht.



Telomere spielen eine Schlüsselrolle für die Zellgesundheit und damit für die sichtbar schöne Haut.

auffüllen, Feuchtigkeit spenden, Glow verstärken. Doch Longevity Beauty geht weiter. Der Fokus liegt auf der Unterstützung der natürlichen Regenerationsfähigkeit der Haut. Das Ziel ist nicht nur die äussere Verbesserung, sondern auch die Förderung gesunder Zellzyklen, eine stabile Hautbarriere und die Vorbeugung vorzeitiger Alterung. Hier kommen Wirkstoffe ins Spiel, die nicht nur kosmetisch wirken, sondern auch auf zellulärer Ebene.

- Peptide, die zelluläre Kommunikationsprozesse anregen
- Antioxidantien wie Resveratrol oder Vitamin C, die freie Radikale neutralisieren
- Niacinamid, das die Hautbarriere stärkt und Entzündungen reduziert
- Adaptogene, pflanzliche Wirkstoffe, die den Zellen helfen, sich an Stress anzupassen
- Telomerase-Aktivatoren, die experimentell erforscht werden, um Telomere zu stabilisieren

Ziel ist eine Hautpflege, die nicht nur Symptome bekämpft, sondern auch die Ursachen der Alterung direkt adressiert.

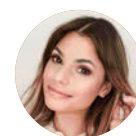
TECHNOLOGISCHE INNOVATIONEN

Auch technologisch entwickelt sich das Feld rasant weiter. Hochentwickelte Formulierungen, liposomale Wirkstofftransporte oder sogar Ansätze aus der Epigenetik halten Einzug in die Kosmetikwelt. Besonders spannend sind Produkte, die gezielt auf die Hautmikrobiota

eingehen – denn ein ausgewogenes Mikrobiom kann Entzündungsprozesse regulieren und die Hautalterung bremsen. Auch die Messung des biologischen Hautalters durch molekulare Analyseverfahren gewinnt an Bedeutung. Sie ermöglicht eine individuell angepasste Pflege, abgestimmt auf den tatsächlichen Zustand der Hautzellen. So wird Hautpflege zunehmend personalisiert, präzise – und langfristig wirksam.

LANGLEBIGE SCHÖNHEIT BEGINNT IN DER TIEFE

Letztlich bedeutet Longevity Beauty einen Perspektivwechsel: Statt gegen das Altern zu kämpfen, geht es darum, den natürlichen Alterungsprozess zu verstehen, zu begleiten und bestmöglich zu unterstützen. Die Haut wird nicht als Oberfläche, sondern als lebendiges, regeneratives Organ betrachtet, dessen Balance und Gesundheit im Mittelpunkt stehen. Langlebigkeit ist in diesem Kontext nicht gleichzusetzen mit ewiger Jugend. Es geht um eine Haut, die vital, widerstandsfähig und im Gleichgewicht ist.



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

LANGFRISTIGE SCHÖNHEITSZIELE ERREICHEN

In einer Welt, die schnelle Lösungen und sofortige Ergebnisse feiert, liegt der wahre Schlüssel zu nachhaltiger Schönheit in der Kontinuität und Qualität Ihrer Pflege. Langfristige Schönheitsziele erreichen Sie nicht durch kurzfristige Trends, sondern durch massgeschneiderte Pflegeroutines.



FOTO: VELISTA PRODUCTION/SHUTTERSTOCK.COM

Ihre Haut ist ein lebendiges Organ, das sich kontinuierlich erneuert und auf äussere Einflüsse reagiert. Um sie in ihrer natürlichen Regeneration zu unterstützen, sind regelmässige Behandlungen im Kosmetikinstitut essenziell. Anders als sporadische Pflegeimpulse legen konstante Anwendungen die Grundlage für eine dauerhaft gesunde und strahlende Haut.

Jede Behandlung sollte mit einer professionellen Hautanalyse beginnen. Nur so lässt sich der aktuelle Zustand genau erfassen und ein individueller Pflegeplan entwickeln, der auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Ob Tiefenreinigung, Lymphdrainage oder Anti-Aging-Behandlungen: Die Regelmässigkeit macht den Unterschied. Mit jeder Anwendung verbessert sich die Hautstruktur, Unreinheiten können frühzeitig vermieden werden, und der Teint wirkt ebenmässiger, straffer und vitaler.

DIE KRAFT MODERNER TECHNOLOGIEN

Ein entscheidender Faktor für langfristige Ergebnisse ist der Einsatz moderner, wirkungsvoller Geräte, die tief in die Hautschichten wirken. Innovative Technologien pflegen Ihre Haut nicht nur oberflächlich, sondern stärken auch ihre Struktur nachhaltig und fördern die Erneuerung. Solche Geräte bieten präzise Lösungen für die unterschiedlichen Bedürfnisse Ihrer Haut und unterstützen die natürlichen Regenerationsprozesse. Die Kombination dieser Technologien mit hochwertigen Pflegeprodukten verstärkt die Wirkung jeder Behandlung und sorgt für langanhaltende Ergebnisse.

NACHHALTIGE PFLEGE IST INDIVIDUELLE PFLEGE

Nachhaltige Schönheit bedeutet nicht nur, die Haut optisch zu verschönern, sondern auch sie langfristig zu stärken. Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen, frei von schädlichen Zusätzen, kombiniert mit moderner, bewährter Technologie, erzielen optimale Ergebnisse. Effiziente Geräte spielen dabei eine

„EIN ENTSCHEIDENDER FAKTOR FÜR LANGFRISTIGE ERGEBNISSE IST DER EINSATZ MODERNER GERÄTE, DIE TIEF IN DIE HAUTSCHICHTEN WIRKEN.“

zentrale Rolle. Sie ergänzen kosmetische Behandlungen wirkungsvoll und sorgen für sichtbare Verbesserungen – schonend und nachhaltig. Vier Beispiele für wirkungsvolle Technologien:

- **Mikrodermabrasion:** Entfernt sanft abgestorbene Hautzellen, regt die Zellerneuerung an und sorgt für ein glatteres, ebenmässigeres Hautbild.
- **Radiofrequenz:** Erzeugt tiefenwirksame Wärme, stimuliert die Kollagenproduktion, strafft die Haut und reduziert feine Linien.
- **Ultraschall:** Fördert die Durchblutung und schleust Wirkstoffe tief in die Haut ein – für eine verbesserte Regeneration und Nährstoffversorgung.
- **LED-Lichttherapie:** Verschiedene Lichtwellen aktivieren die Hautreparatur, mildern Entzündungen und unterstützen die Kollagenbildung.

DIE BEDEUTUNG EINES GESUNDEN LEBENSSTILS

Ihre Haut spiegelt nicht nur Ihre Pflegeroutine wider, sondern auch Ihren Lebensstil. Ein gesunder Lebensstil ist essenziell, um Ihre Schönheitsziele langfristig zu unterstützen. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr hält die Haut hydratisiert und elastisch. Eine ausgewogene Ernährung – reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien – stärkt sie von innen und schützt vor freien Radikalen. Auch regelmässige Bewegung ist wichtig: Sie fördert die Durchblutung und verbessert so die Nährstoffversorgung der Haut.

Ebenso entscheidend ist erholsamer Schlaf, denn in der Nacht laufen die Regenerationsprozesse der Haut auf Hochtouren. Stressreduktion, etwa durch Meditation, Yoga oder bewuss-

te Pausen helfen, Hautprobleme wie Unreinheiten oder vorzeitige Alterung zu minimieren.

DIE ROLLE DER HEIMPFLEGE

Der nachhaltige Erfolg hängt ebenso von der täglichen Pflegeroutine zu Hause ab. Hochwertige Seren, Feuchtigkeitsspendende Cremes und ein verlässlicher Sonnenschutz sind unverzichtbar, um die Haut vor äusseren Einflüssen zu schützen und ihre Regeneration zu unterstützen.

Eine wirksame Heimpflege basiert auf drei essenziellen Schritten: Eine gründliche Reinigung bereitet die Haut optimal vor, ein gezieltes Serum mit Wirkstoffen wie Hyaluronsäure oder Vitamin C unterstützt Regeneration und Feuchtigkeitsbalance, und ein täglicher Sonnenschutz mit mindestens LSF 30 bewahrt die Haut vor UV-bedingter Alterung. Wer diese Routine konsequent umsetzt, verstärkt die Wirkung professioneller Behandlungen und fördert ein dauerhaft gesundes, ebenmässiges Hautbild.

SCHÖNHEIT ALS INVESTITION

Langfristige Schönheitsziele zu erreichen, erfordert Geduld, Vertrauen – und die richtige Strategie. Regelmässige Behandlungen im Kosmetikinstitut, kombiniert mit innovativen Geräten, einer konsequenten Heimpflege und einem gesunden Lebensstil, bilden die Grundlage für eine Haut, die schön und auch gesund sowie widerstandsfähig ist.



Alessandra Mangarelli

verfügt über langjährige Erfahrung in der klassischen Kosmetik und führt ihr eigenes Kosmetikinstitut. Ihre Arbeit verbindet dermatologisch fundierte Pflegeansätze mit innovativen Technologien – in enger Zusammenarbeit mit Fachärztinnen und Beauty-Spezialistinnen.

FIT, STARK, SCHÖN

Von aussen fit, von innen stark – und dabei schön altern! Für Tennisprofi Anna Klasen ist das mehr als ein Ziel: Es ist ein Lebensstil.

Für mich beginnt Schönheit nicht im Badezimmer-schrank, sondern auf dem Teller, im Kopf und im Herzen. Als Leistungssportlerin zählt für mich nicht nur, wie ich aussehe, sondern vor allem, wie ich mich fühle. Und das Gefühl, morgens aufzuwachen, voller Kraft zu sein und meinem Körper beim Arbeiten zuzusehen, ist unbezahlbar. Ich habe viele Ernährungsformen ausprobiert, doch nichts hat mich langfristig so leistungsfähig und leicht fühlen lassen wie die roh-vegane Ernährung. Sie gibt mir nicht

nur physische Power, sondern auch mentale Klarheit.

ROH-VEGANE ERNÄHRUNG: NÄHRSTOFFPOWER PUR

Roh-vegan bedeutet, dass ich auf alle tierischen Produkte verzichte – und meine Nahrung nicht über 42 Grad erhitze. Das klingt radikal? Vielleicht. Aber was man dafür bekommt, ist eine Ernährung voller Enzyme, lebendiger Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe – genau die Stoffe, die beim Erhitzen zerstört werden. Sie regenerieren unsere Zellen, lassen unsere Haut strahlen und kurbeln den Stoff-

wechsel an. Viele denken bei Rohkost an Karottensticks, aber mein Speiseplan ist alles andere als langweilig: Zucchini-Pasta mit Avocado-Pesto, fermentierte Cashew-Cremes, gekeimte Buchweizen-Bowls, frische Säfte und grüne Smoothies sind mein „Daily Fuel“.

Mein Favorit nach dem Training: ein leckerer Shake aus Banane, gefrorenen Erdbeeren, Wasser und fermentiertem Cashew-Quark. Superleicht, frisch und nährend für meine Zellen.

BEWEGUNG ALS NATÜRLICHER VERJÜNGUNGSFAKTOR

Sport ist mein Beruf, aber auch mein Jungbrunnen. Bewegung bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern aktiviert auch Entgiftungsprozesse, stimuliert das Lymphsystem und hält unsere Zellen jung.

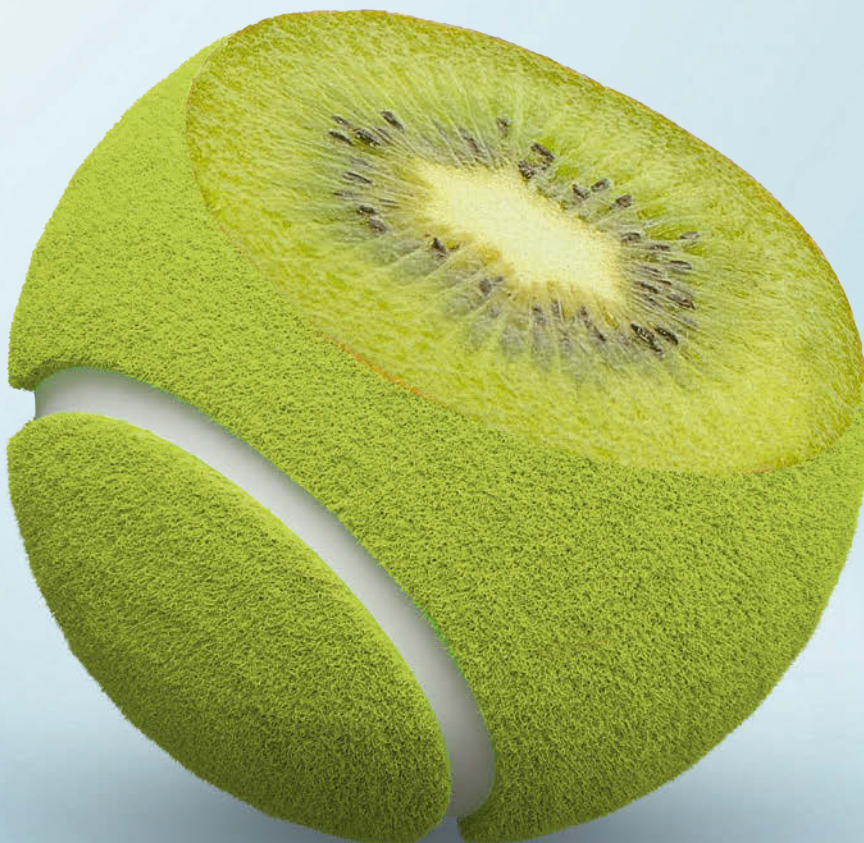
Regelmässige Bewegung erhöht nachweislich die Telomerase-Aktivität – also die Fähigkeit unserer Zellen, sich zu regenerieren. Wer sich bewegt, fördert die Zellgesundheit und beugt chronischen Entzündungen vor – eine der Hauptursachen für frühzeitige Alterung.

Auch mental macht Bewegung den Unterschied: Sie setzt Endorphine frei, baut Stress ab und stabilisiert den Hormonhaushalt. In Kombination mit der richtigen Ernährung ist Sport für mich ein echter Longevity-Booster.

WAS DER DARM MIT DER HAUT ZU TUN HAT

Als Sportlerin habe ich gelernt: Der Darm ist der Ursprung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Schönheit. Wenn die Verdauung rundläuft, funktioniert alles besser. Und das sieht man auch der Haut an.

„BEWEGUNG, GESUNDE ERNÄHRUNG, BEWUSSTE PAUSEN – DAS ALLES IST KEINE ZAUBEREI.“



Rohkost ist reich an Ballaststoffen, unterstützt eine gesunde Darmflora und hilft beim Entgiften. Weniger Schlacken, weniger entzündungsfördernde Stoffe – das bedeutet: reinere Haut, weniger Cellulite, strafferes Bindegewebe.

Ich hatte früher mit allerlei Hautunreinheiten und Neurodermitis zu kämpfen. Seit ich roh-vegan lebe, brauche ich kaum noch Kosmetik. Mein Körper reguliert sich selbst. Das ist für mich wahre Schönheit.

MENTALE STÄRKE DURCH ACHTSAME ERNÄHRUNG

Wer sich bewusst ernährt, verändert auch sein Denken. Ich spüre mehr Klarheit, einen verbesserten Fokus, und eine stärkere Verbindung zu meiner Intuition. Essen ist für mich keine Nebensächlichkeit mehr – es ist Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Energieaufnahme. Rohkost entschleunigt zudem. Sie erdet mich. Sie bringt mich zurück zu meinem natürlichen Rhythmus – und das tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele.

Morgens starte ich mit warmem Zitronenwasser, einem Stretching und einem Obstfrühstück – oft Apfel und Datteln, Orangen oder einem grünen Smoothie aus Mango, Banane und Blattspinat. Tagsüber esse ich gekeimtes Müsli mit Beeren, fermentierten Quark aus Nüssen mit Obst und Samen, rohe Energiekugeln oder Buchweizenbrot aus dem Dörrautomaten. Am Abend gibt es oft Salat mit Avocado oder Oliven, Süsskartoffel (ja, die kann man auch roh essen), verschiedenes Gemüse und Kräuter. Ich höre auf meinen Körper – und passe meine Mahlzeiten an mein Trainingspensum und an meine täglichen Bedürfnisse an.

WASSER – DIE EINFACHSTE MEDIZIN

Was viele unterschätzen: Wasser ist das wirksamste Detox-Mittel überhaupt. Aber nur, wenn es rein und strukturiert ist. Ich achte darauf, jeden Tag mindestens drei Liter gefiltertes und belebtes Wasser zu trinken – und zwar fernab der Mahlzeiten. So wird mein Lymphsystem aktiviert,

Roh-vegan und leistungsfähig – kein Widerspruch

Viele glauben, dass man mit roh-veganer Ernährung keine Höchstleistungen vollbringen kann. Ich sage: Doch, wenn man es richtig macht. Klar, Rohkost muss gut geplant sein, besonders im Spitzensport.

Ich achte besonders auf:

- gesunde Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse und gekeimtem Getreide (zum Beispiel Apfel, Beeren, Gurke, gekeimter Hafer)
- gesunde Fette (zum Beispiel aus Avocado, Nüssen, Samen)
- pflanzliches Eiweiss aus gekeimten Linsen, Erbsen, Brokkolisprossen, Blattgemüse, oder Hanfsamen
- Mineralstoffe wie Eisen (aus Wildkräutern, Sesam), Magnesium (zum Beispiel in Bananen, Kakao) und Zink (zum Beispiel in Kürbiskernen)
- Auch Omega-3-Fettsäuren (zum Beispiel aus Chiasamen oder Algenöl), sind essenziell für Konzentration, Gelenkgesundheit und Hormonbalance. Mit der richtigen Auswahl an naturbelassenen Lebensmitteln ist man optimal versorgt.

die Haut bleibt elastisch, und mein Körper kann effizient entgiften. Besonders das lauwarme Wasser mit einem Spritzer Zitrone am Morgen unterstützt die Leberprozesse, regt den Stoffwechsel an und bereitet den Körper auf den Tag vor.

YOGA, MEDITATION UND FREQUENZHEILUNG

Doch wahre Regeneration geschieht nicht nur auf körperlicher Ebene. Ich habe gelernt: Ein stiller Geist ist der beste Nährboden für Gesundheit und Schönheit.

Tägliche Meditation – selbst wenn es nur zehn Minuten sind – hilft mir, Stress loszulassen und innere Kraft zu tanken. Yoga bringt meinen Körper in Balance und schafft Raum in meinen Gedanken. Zudem unterstützt Frequenztherapie – zum Beispiel mit Schumann-Resonanz, Binaural Beats oder HealingTones – die Zellkommunikation auf feinstofflicher Ebene. Diese feinen Reize wirken tief. Sie harmonisieren, entspannen und regenerieren, auch wenn man sie nicht sofort sieht. Doch genau dort entsteht die Grundlage für echte Gesundheit und Schönheit.

LANGFRISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IST KEIN ZUFALL

Viele denken, rohe Ernährung oder alternative Methoden seien unvereinbar mit Leistungssport. Ich erlebe

das Gegenteil. Mein Körper ist kraftvoller, schneller und regenerationsfähiger – und das nicht trotz, sondern wegen meines Lebensstils.

Ich höre auf meinen Körper, gebe ihm, was er braucht – und lasse weg, was ihn belastet: kein Alkohol, keine verarbeiteten Produkte, kein Zucker, keine künstlichen Zusätze. Dafür Mikronährstoffe, pflanzliche Proteine, fermentierte Lebensmittel, gesunde Fette und viel lebendiges Wasser.

FAZIT

Für mich ist Longevity nicht nur ein Anti-Aging-Trend, sondern auch die Entscheidung, achtsam mit sich selbst umzugehen. Bewegung, gesunde Ernährung, gute Routinen, bewusste Pausen – das alles ist keine Zauberei. Es ist Training, und das Fundament für ein langes, gesundes und erfülltes Leben. Schönheit beginnt dort, wo wir uns selbst wichtig nehmen!



Anna Klasen

Die Autorin ist Profitennispielerin und Pionierin in den Bereichen Gesundheit, Vitalität und Wellbeing. Mit ihrer Expertise kombiniert sie ihre jahrelange Erfahrung aus dem Spitzensport mit innovativen Ansätzen für ein ganzheitlich gesundes und langes Leben.

LONGEVITY IN DER KABINE

Der Megatrend „Longevity“ – übersetzt „Langlebigkeit“ – ist weit mehr als ein Buzzword. Er prägt die Gesundheits- und Schönheitsindustrie tiefgreifend. Während Mediziner sich zunehmend mit der Frage beschäftigen, wie wir unsere Lebenszeit nicht nur verlängern, sondern auch vital gestalten können, gewinnt das Thema auch in der professionellen Hautpflege an Relevanz. Denn was für unseren Körper gilt, gilt ebenso für unsere Haut: Ein langes Leben in Balance, Vitalität und Gesundheit ist das neue Ideal.

Die professionelle Kosmetik spielt dabei eine zentrale Rolle – sowohl als beratende Instanz als auch als Impulsgeberin für evidenzbasierte Pflegekonzepte. Was bedeutet Longevity in der Kosmetik? Es bedeutet nicht bloss „An-

ti-Aging“, sondern vielmehr ein ganzheitliches Well-Aging-Konzept: Es geht darum, die Jugendlichkeit und Funktionsfähigkeit der Haut möglichst lange zu erhalten, sie zu stärken – nicht nur zu verschönern. Dabei fließen Erkenntnisse aus der Molekularbiologie, der Zellforschung

und der Biotechnologie ein, die inzwischen ihren festen Platz in modernen Pflegeserien gefunden haben. Besonders spannend: Die Forschung hat sogenannte „Master-Gene“ identifiziert – allen voran Klotho und Sirtuine (Sirt). Diese Gene regulieren entscheidende Prozesse der

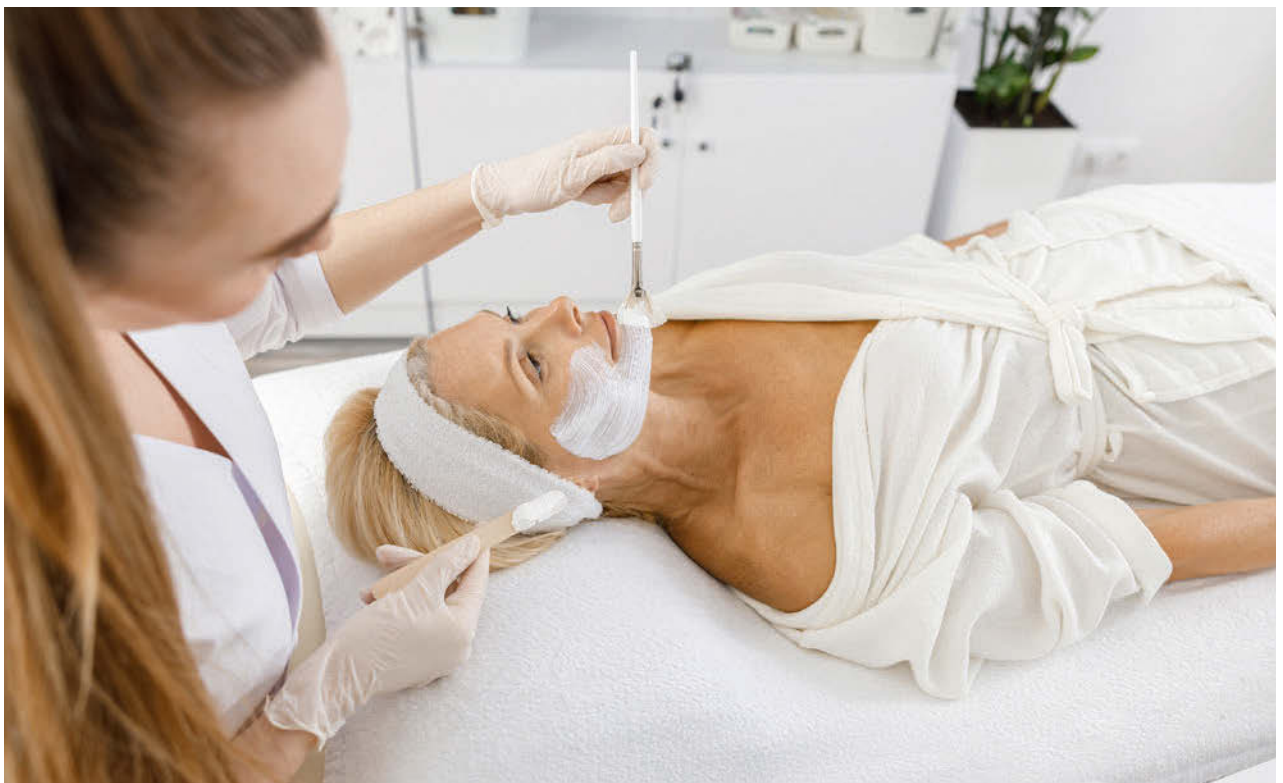


FOTO: IWAN DUDKA/SHUTTERSTOCK.COM

Zellgesundheit wie DNA-Reparatur, Zellstoffwechsel, Regeneration und Schutz vor oxidativem Stress. Ihre Aktivität nimmt mit dem Alter ab – was sich unmittelbar auf die Haut auswirkt. Kosmetika, die genau hier ansetzen, können die Hautpflege revolutionieren.

WISSENSCHAFT TRIFFT KOSMETIKINSTITUT

Longevity ist längst nicht mehr nur ein Thema für Biolabore oder medizinische Studien. Im Kosmetikinstitut wird es konkret: durch Behandlungen, die auf Zellvitalität, Regeneration und die Reaktivierung hautgener Prozesse setzen. Dabei stehen drei übergeordnete Ziele im Fokus:

- **1.Reaktivieren:** entfernen von Schadstoffen, Detox, Anregung der Zellerneuerung
- **2.Restrukturieren:** Hautbarriere stärken, Feuchtigkeit auffüllen, Zellen aktivieren
- **3.Rejuvenieren:** Festigkeit, Elastizität und Schutzmechanismen steigern

Tipp

Setzen Sie auf Produkte und Treatments, die den wissenschaftlich fundierten Longevity-Ansatz umsetzen. So bieten Sie nicht nur Pflege, sondern auch eine Vision von nachhaltiger Hautgesundheit – heute und in Zukunft.

Kosmetikerinnen, die diesen Ansatz verstehen und gezielt umsetzen, bieten ihrer Kundschaft einen echten Mehrwert – fernab kurzfristiger Effekte. Sie beraten nicht nur zur richtigen Pflegeroutine, sondern sensibilisieren für nachhaltige Hautgesundheit.

TRENDWIRKSTOFFE FÜR EINE NEUE HAUT-ZUKUNFT

Der Wunsch nach jugendlicher Haut ist zeitlos. Was sich jedoch verändert, sind die Ansprüche: Kunden verlangen sichtbare Wirksamkeit, gepaart mit realistischen Versprechen, sensorischen Erlebnissen und Nachhaltigkeit. Sie informieren sich,

Vier Longevity-Wirkstoffe

Diese Wirkstoffe stehen aktuell besonders im Fokus der Longevity-Kosmetik:

1. Klotho-Peptid: Aktiviert das sogenannte Jugendprotein – essenziell für Zellregeneration und Vitalität
2. Ashwagandha-Extrakt: Ein Adaptogen*, das oxidativen Stress reduziert, die Hautbarriere stärkt und das Klotho-Protein schützt (*Substanz, die die Anpassungsfähigkeit des Körpers gegen Stress fördert)
3. Resveratrol: Bekannt aus der Weinrebe, aktiviert zelluläre Reparaturmechanismen und schützt vor Entzündungen
4. Evergreen-Extrakt: Regt die Produktion von Sirt-1 an – einem Schlüsselenzym der Zell-Langlebigkeit

Diese Powerwirkstoffe wirken wie ein molekulares Anti-Stress-Programm für die Haut und können helfen, den natürlichen Alterungsprozess gezielt zu verlangsamen.

vergleichen, hinterfragen. Die Antwort darauf liefern hochentwickelte Wirkstoffsysteme, die wissenschaftlich fundiert und hautphysiologisch abgestimmt sind.

BERATUNG MIT WEITBLICK: WAS BEDEUTET LONGEVITY FÜR DIE KOSMETIKERIN?

Kosmetikerinnen übernehmen heute mehr denn je die Rolle der Hautgesundheits-Coachin. Sie sind nicht nur Anwenderinnen hochwertiger Produkte, sondern auch Vermittlerinnen von Wissen.

Wer den Longevity-Ansatz versteht, kann fundiert und individuell beraten – sei es bei der Auswahl der Heimpflege oder bei der Planung instituts-eigener Treatments.

Dabei ist es wichtig, die Hautbedürfnisse nicht isoliert zu betrachten, sondern als Teil eines ganzheitlichen Lebensstils: Ernährung, Stressmanagement, Schlaf, Bewegung und Pflege – alles zählt auf das Konto der Langlebigkeit ein. Die Kosmetikerin wird so zur Partnerin für langfristige Hautgesundheit.

WAS ERWARTET DIE KUNDENSCHAFT?

Kunden, die heute ein Kosmetikinstitut besuchen, suchen nicht nur „schöne Haut“, sondern auch Lebensqualität. Sie möchten ihre Haut verstehen, mit ihr in den Dialog treten – und vor allem: langfristig gut aussehen, ohne künstlich zu wirken. Der Begriff „Real Aging“ oder „Slow

Aging“ wird dabei zunehmend wichtiger. Behandlungen, die Longevity-orientiert sind, bieten ein Erlebnis auf mehreren Ebenen:

- spürbare Soforteffekte
- langfristige Hautverbesserung
- emotionale Entspannung
- das Gefühl, „in guten Händen“ zu sein

Damit wird Kosmetik nicht nur zur Hautpflege, sondern auch zur Investition in Lebensqualität.

FAZIT: DIE ZUKUNFT DER KOSMETIK IST VITAL

Longevity ist mehr als ein Trend – es ist ein Paradigmenwechsel. Die professionelle Hautpflege richtet den Blick nach innen, auf die molekularen Grundlagen des Alterns, und nutzt biotechnologisch entwickelte Wirkstoffe, um genau dort anzusetzen. Kosmetikerinnen werden zu Beraterinnen für ein aktives, gesundes Hautleben. Und Kundinnen erhalten endlich das, was sie suchen: Schönheit mit Substanz – jung, vital und authentisch.

In einer Branche, die sich im Wandel befindet, ist Longevity kein Luxus, sondern ein neues Leistungsversprechen.



Hannelore Thoma

Die Autorin leitet die Entwicklung und Anwendungstechnik bei Janssen Cosmetics in Aachen.

PEPTIDE: KLEINE KETTEN, GROSSE WIRKUNG

Peptide gehören derzeit zu den Topthemen im Beautybusiness. Die kleinen Eiweissbausteine gelten als Schlüsselstoffe moderner Anti-Aging-Präparate, glätten Falten, verjüngen die Haut. So weit, so wunderbar. Doch wie natürlich sind sie überhaupt? Und welche Standards gelten hier? Wir besprechen in diesem Artikel, inwieweit die neue Wunderwaffe auch in der Naturkosmetik eingesetzt werden kann, und was hierbei zu beachten ist.

Peptide sollen den Hautzellen entscheidende Impulse zur Reparatur liefern und für mehr Kollagen und eine

glattere Hautstruktur sorgen. Und sie können nachweislich kleine Fältchen glätten. Inwieweit ist aber der Einsatz von Peptiden mit Naturkos-

metikstandards vereinbar? Erste vielversprechende Präparate sind bereits auf dem Markt. Wir werfen in diesem Artikel einen Blick auf natürliche



Varianten, Besonderheiten unterschiedlicher Peptide und auf mögliche Kombinationen mit zum Beispiel Bakuchiol, Feuchtigkeitsbindern oder der Parakresse.

WAS SIND PEPTIDE UND WIE FUNKTIONIEREN SIE?

Peptide bestehen aus kurzen Sequenzen von etwa zwei bis 50 Aminosäuren, die über sogenannte Peptidbindungen verknüpft sind. Lange Ketten (über 50 Aminosäuren) werden üblicherweise als Polypeptide oder Proteine bezeichnet. Peptide spielen eine zentrale Rolle bei vielen körpereigenen Prozessen: Sie übermitteln Signale, steuern Heilungsprozesse, regulieren Entzündungen und regen die Zellkommunikation an, auch in der Haut.

PEPTIDE IN DER HAUTPFLEGE

Dieses Potpourri an Eigenschaften machen wir uns in der Hautpflege zunutze. Bestimmte Peptide können Hautzellen anregen, mehr Kollagen zu bilden, vorzeitiger Hautalterung entgegenwirken, die Lipidbarriere stärken und die Hautfeuchtigkeit verbessern. Für kosmetische Zwecke werden Peptide entweder synthetisch im Labor nachgebaut oder durch biotechnologische Verfahren (Fermentation oder enzymatische Spaltung natürlicher Proteine) gewonnen.

Dabei wirken nicht alle Peptide auf die gleiche Weise. Sie lassen sich in vier Hauptgruppen unterteilen:

- **Signalpeptide** regen die Fibroblasten an, vermehrt Strukturproteine zu produzieren. Die wichtigsten sind das Kollagen und das Elastin.
- **Carrier-Peptide** transportieren Spurenelemente wie Kupfer in die Haut, die für Reparaturprozesse oder zur Stabilisation kleiner Gefäße benötigt werden.
- **Neurotransmitter-Inhibitor-Peptide** können die oberflächliche Gesichtsmuskulatur leicht entspannen und auf diese Weise Mimikfalten glätten: Eine Art „Botox light“.
- **Enzymhemmende Peptide** beeinflussen Enzyme, die für den Abbau

von Kollagen und Elastin verantwortlich sind. Sie können so die Hautalterung verlangsamen.

DIE WIRKUNGEN

Die Anti-Falten-Wirkung bestimmter Peptide ist recht gut dokumentiert. In einer herstellerunabhängigen Studie konnte Palmitoyl-Pentapeptid-4 die Faltenfläche und die Tiefe der Falten nachweislich verringern. Kupfer-Peptide wiederum verbesserten die Hautfestigkeit und Regeneration. Peptide sind grundsätzlich gut verträglich. Anders als Retinol lösen sie in der Regel keine Hautreizung aus. Je nach Peptid und Formulierung können sie Soforteffekte auslösen (zum Beispiel das Glätten von Falten) und auch längerfristig die Hautstruktur beeinflussen.

WO PEPTIDE EINGESETZT WERDEN

In der Kosmetik sind Peptide vor allem in Seren, Anti-Aging-Präparaten, in der Augenpflege und manchmal auch in Dekolleté- und Handcremes enthalten, die der Hautglättung dienen.

PEPTIDE UND NATURKOSMETIK: PASST DAS ZUSAMMEN?

Ob sich Peptide mit den Richtlinien zertifizierter Naturkosmetik vereinbaren lassen, hängt stark von ihrer Herkunft ab. Viele der in herkömmlichen Anti-Aging-Produkten eingesetzten Peptide sind synthetischen Ursprungs und kommen so in der Natur nicht vor. Die Cosmos- oder Natrue-Zertifizierung setzt zum Beispiel voraus, dass Peptide aus natürlichen Quellen stammen oder mittels Fermentation oder enzymatischer Spaltung hergestellt sein müssen. Pflanzlich gewonnene Peptide können damit durchaus naturkosmetikkonform sein. Biotechnologisch hergestellte Peptide auf pflanzlicher Basis machen es möglich, die Vorteile dieser Wirkstoffgruppe auch in der zertifizierten Naturkosmetik zu nutzen. Erste Wirkstoffe dieser Art (zum Beispiel Quinoa-Peptide oder Peptide aus Algen oder Hibiskus) sind bereits erhältlich.

SINNvolle KOMBINATIONEN

Peptide sind „gemeinsam stärker“ und perfekt für Kombinationen geeignet. Besonders beliebt:

- **Peptide und Bakuchiol:** Bakuchiol gilt als pflanzliche Retinolalternative und wirkt mit Peptiden synergistisch auf die Kollagensynthese.
- **Peptide und Parakresse:** Extrakte der Parakresse, auch als „Bio-Botox“ bekannt, enthalten Spilanthal, einen Wirkstoff, der kurzfristig mimische Falten glätten kann.
- **Peptide und pflanzliche Hyaluronsäure** (gewonnen per Fermentation) für mehr Feuchtigkeit. Alternativ auch Aloe vera, pflanzliche Hydrolate, Glucane.
- **Peptide und Vitamin-C-reiche Pflanzenextrakte** (zum Beispiel Acerola, Sanddorn) oder natürliches Vitamin C verbessern die antioxidative Wirkung.

Gut zu wissen: Peptide entfalten ihre Effekte insbesondere in Kombination mit feuchtigkeitsspendenden Stoffen. Diese verbessern deren Penetration.

FAZIT

Die in der Naturkosmetik eingesetzten Peptide überzeugen vielfach durch eine hohe Verträglichkeit, vielfältige Kombinationsmöglichkeiten und breite Einsatzbereiche. Als biomimetische Hochleistungswirkstoffe gewinnen sie zunehmend an Bedeutung – insbesondere in der anspruchsvollen Anti-Aging-Pflege. Für Kosmetikerinnen und Kosmetiker eröffnet sich damit die Möglichkeit, Behandlungen und Produkte anzubieten, die den Anspruch an Wirksamkeit (Cosmeceuticals) mit einer natürlichen Zusammensetzung vereinen.



Elke Klein

Die Autorin ist Gesundheitswissenschaftlerin und PR-Beraterin. Sie betreibt einen Blog und unterstützt Kosmetikerinnen beim Thema digitales Marketing. www.cline-cosmetics.de

SKIN RENEWAL DE LUXE

Längst reicht die klassische Gesichtspflege nicht mehr aus – moderne ästhetische Medizin kombiniert daher Hightechverfahren, personalisierte Pflegepläne und wissenschaftlich fundierte Konzepte, um die Haut nicht nur optisch zu verjüngen, sondern auch nachhaltig gesund zu erhalten.

Die Ansprüche an moderne Hautpflege sind gestiegen – sichtbare Ergebnisse, individuelle Lösungen und maximale Hautgesundheit stehen im Fokus. Klassische Methoden al-

lein reichen oft nicht mehr aus. Heute setzt die ästhetische Medizin auf eine Kombination aus Hightech, fundierter Hautanalyse und massgeschneiderten Konzepten, um die Haut nachhaltig zu erneuern.

Schon gewusst?

Ultraschall eignet sich besonders gut für empfindliche Haut und ist auch bei dunkleren Hauttypen gut verträglich – mit einem sehr geringen Risiko für Pigmentverschiebungen.

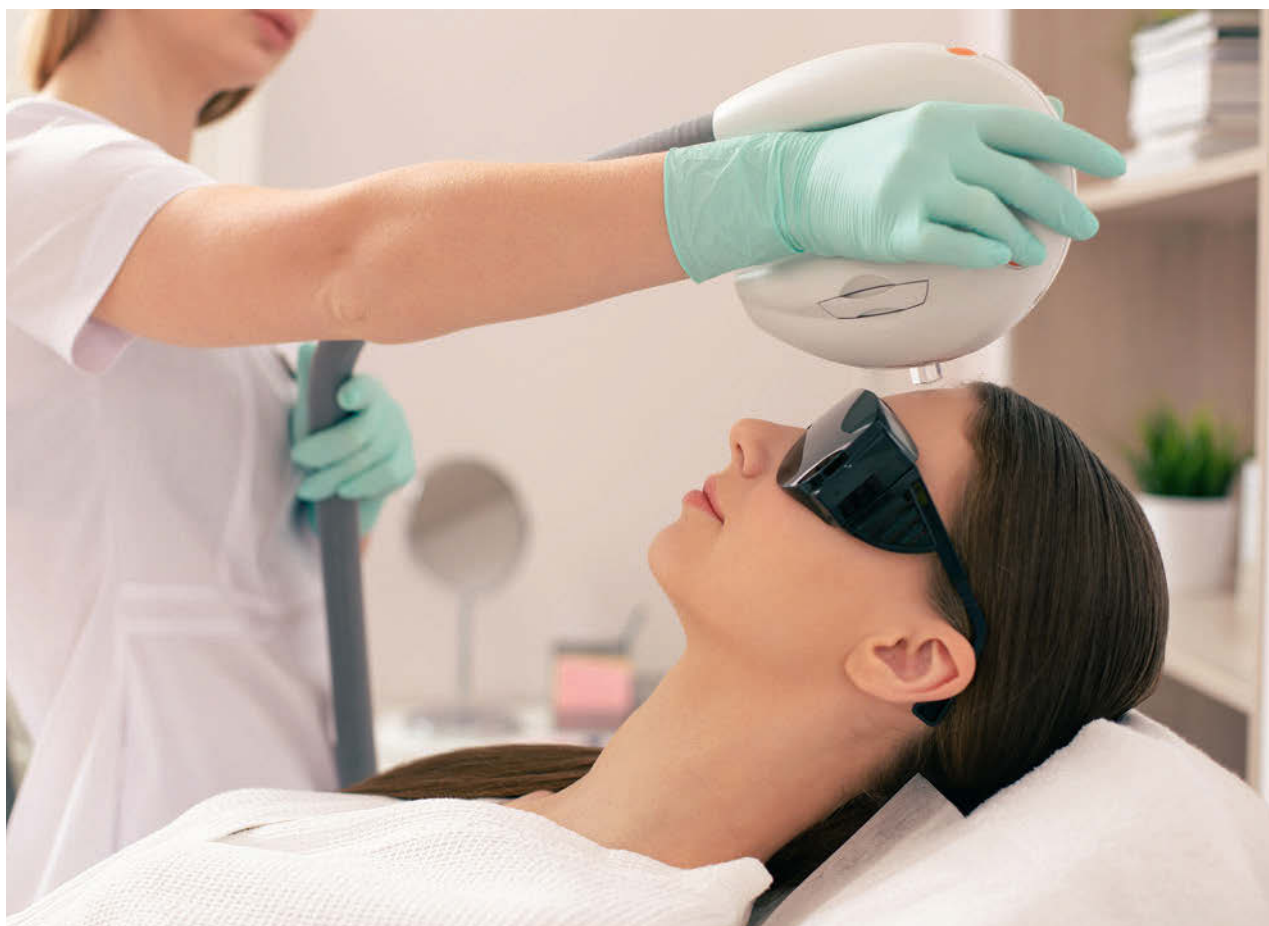


FOTO: MAPLES IMAGES / SHUTTERSTOCK.COM

HIGHTECH TRIFFT HAUTPFLEGE

Die Haut ist unser grösstes Organ – und Spiegel unseres Lebensstils. Umweltbelastung, UV-Strahlung, Stress und andere Einflüsse hinterlassen mit der Zeit sichtbare Spuren. Wer an Hauterneuerung denkt, hat häufig Mikrodermabrasion oder Fruchtsäure-Peelings im Kopf. Diese bewährten Klassiker haben ihren Platz, doch die ästhetische Dermatologie ist heute deutlich weiter. Hier ein Überblick über aktuelle, besonders effektive Behandlungsansätze:

- **Microneedling mit Radiofrequenz** Microneedling gilt als eine der effektivsten Behandlungen, um die Haut von innen zu erneuern. Winzige Nadeln setzen kontrollierte Mikroverletzungen, die körpereigene Heilungsprozesse anregen und neues Kollagen entstehen lassen. Kombiniert mit Radiofrequenz (RF), wird Wärme in tiefere Hautschichten geleitet, wodurch ein noch stärkerer Straffungseffekt erzielt wird.
- **Laser Skin Resurfacing** Fraktionierte CO₂-Laser zählen zu den Stars der Hauterneuerung. Durch gezielte Lichtenergie werden in der obersten Hautschicht Mikroverletzungen gesetzt, während tiefere Schichten zur Kollagenbildung angeregt werden. So lassen sich Fältchen, Narben und Sonnenschäden effektiv behandeln. Neue Geräte sind sanfter und präziser, sodass sich auch empfindliche Hauttypen gut behandeln lassen.
- **HydraFacial** Die Haut wird in einem einzigen Schritt tief gereinigt, sanft gepeelt und mit Antioxidantien sowie Hyaluronsäure versorgt – perfekt, um gestresster Haut sofortige, strahlende Frische zu schenken.
- **Plasmatherapie (PRP)** Eigenes Blutplasma wird aufbereitet und in die Haut injiziert – auch als „Vampir-

Lifting“ bekannt. Die darin enthaltenen Wachstumsfaktoren stimulieren die Zellregeneration und fördern ein jugendliches, frisches Hautbild.

- **Faden-Lifting** Mit Polydioxanon-Fäden, die als Stützstruktur in der Haut wirken, kann ein natürliches Lifting erzielt werden – ganz ohne Skalpell. Durch dieses minimal-invasive Verfahren bildet sich um den Faden neues Bindegewebe. Die Fäden werden nach kurzer Zeit resorbiert, wodurch die Haut fester und straffer wirkt.
- **Minimalinvasive Methoden** Botulinumtoxin und Filler sind nach wie

Gut zu wissen

Ziel dieser Treatments ist es, Kollagenproduktion anzuregen, Poren zu verfeinern und Pigmentstörungen zu mindern. Während minimalinvasive Verfahren keine Ausfallzeiten erfordern, sind ihre Effekte dank modernster Technologie beeindruckend nachhaltig.

vor beliebt, werden jedoch heute gezielter und subtiler eingesetzt – mit dem Ziel, natürliche Gesichtszüge zu bewahren und eine harmonische Ausstrahlung zu fördern.

LUXUSBEHANDLUNGEN FÜR NACHHALTIGE ERGEBNISSE

Skin Renewal De Luxe steht für mehr als nur makellose Haut. Es vereint Exklusivität, höchste Qualität und Effektivität. Die Palette an Behandlungen für frische und glatte Haut ist so vielfältig wie individuell anpassbar. Immer mehr Beauty-Institute setzen auf personalisierte Konzepte:

- Signature Facials sind massgeschneiderte Gesichtsanwendungen mit High-End-Produkten und

apparativen Technologien wie LED-Lichttherapie oder Ultraschall – individuell abgestimmt auf die jeweiligen Hautbedürfnisse.

- Regenerationskuren sind mehrwöchige Programme, die Microneedling, Infusionstherapien und Laserbehandlungen kombinieren, bieten sichtbare Verbesserungen bei Hautdicke und Elastizität.
- Cellular Rejuvenation sind Behandlungen, die auf zellulärer Ebene ansetzen – etwa durch Peptidkomplexe, Retinol und Antioxidantien und eröffnen neue Dimensionen der Hautverjüngung.

TRENDS UND ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN

Die Zukunft der ästhetischen Medizin verbindet modernste Technologie mit einem ganzheitlichen Verständnis von Hautgesundheit. Individuelle Hautanalysen, AI-gestützte Auswertungen und personalisierte Pflegekonzepte ermöglichen präzise, langfristig wirksame Behandlungen. Der Fokus liegt zunehmend auf Prävention statt Korrektur: Regelmässige, sanfte Treatments stärken die Haut frühzeitig. Gleichzeitig rücken ganzheitliche Ansätze wie Ernährung, Mikronährstoffe und Stressmanagement in den Vordergrund – für eine schönere, gesunde Haut auf lange Sicht.

FAZIT: INVESTITION IN DIE EIGENE HAUTGESUNDHEIT

Die neue Ära der Ästhetischen Medizin macht klar: Schönheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis intelligenter Technologien, personalisierter Pflege und ganzheitlicher Gesundheit.

„STRAHLKRAFT UND STÄRKE – DIE RICHTIGE KOMBINATION UNTERSTÜTZT DIE HAUT NACHHALTIG.“

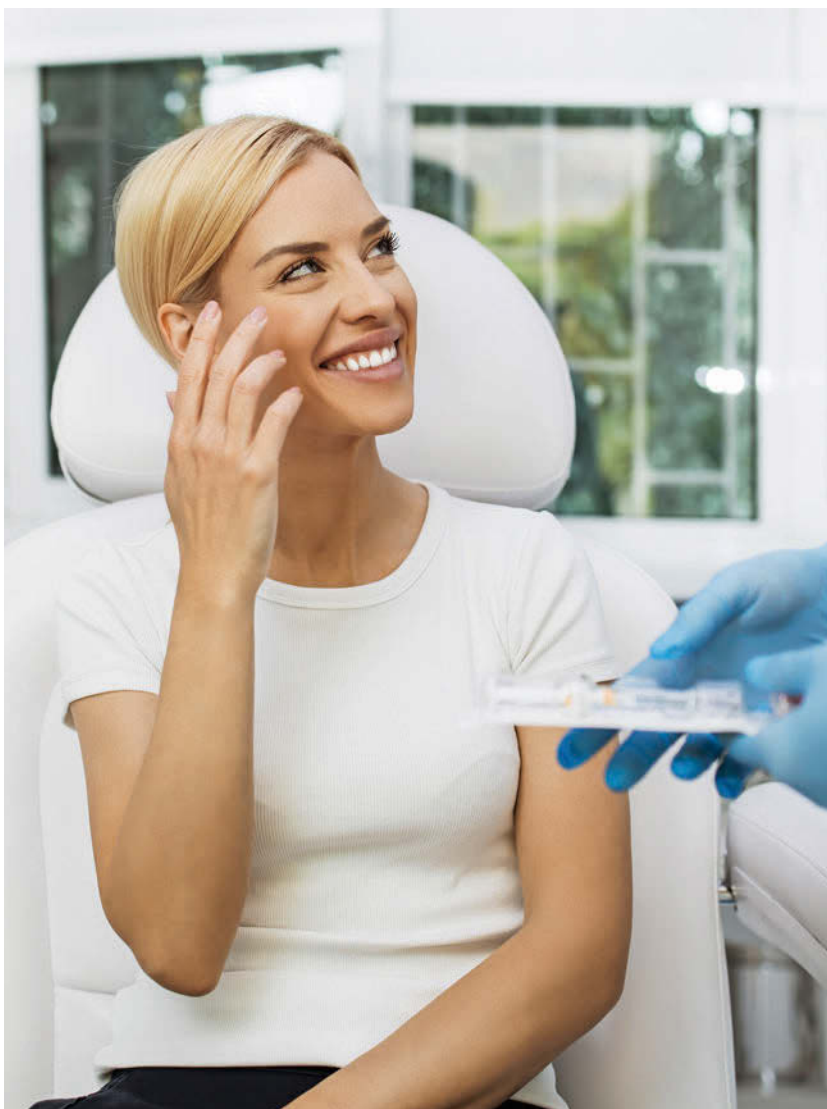


Maximilian Becker

Der Autor arbeitet als Arzt für Dermatologie und Ästhetische Medizin in der Praxis Dermanence am Standort Zürich-Stadelhofen.
www.dermanence.ch

8 TRENDS IN DER ÄSTHETISCHEN MEDIZIN

Die Nachfrage nach ästhetischen Medical-Behandlungen ist gross und nimmt auch weiterhin zu. Welche zu den meistgefragtesten Eingriffen zählen, welche Trends es gibt, und warum es für Kosmetikerinnen so wichtig ist, hier auf dem Laufenden zu bleiben, erfahren Sie hier.



Ärztliche ästhetische Behandlungen sind nach wie vor auf dem Vormarsch: Faltenunterspritzungen und Botulinumbehandlungen (Botox) gehören dabei zu den meistgefragten Eingriffen. Aber auch neue Verfahren wie Injektionsbehandlungen mit Biostimulatoren, gerätebasierte Behandlungen und das Trendthema Exosomen rücken immer mehr in den Fokus.

1. „TWEAKMENTS“ FÜR NATÜRLICHE ERGEBNISSE

Auch wenn heute offener über ästhetische Eingriffe gesprochen wird, wünschen sich viele Patienten nach wie vor ein natürliches, unauffälliges Ergebnis. Tweakments (Wortkombination aus „tweak“ = optimieren und „treatment“ = Behandlung) kombinieren verschiedene minimalinvasive Verfahren mit geringem Gewebeeingriff, um harmonische und subtil verjüngende Resultate zu erzielen. Zum Einsatz kommen dabei zum Beispiel Botulinumtoxin oder Hyaluronsäure, Biostimulatoren, PRP (Plättchenreiches Plasma), Microneedling, Peelings oder Laserverfahren.

2. MICRO-BOTOX

Micro-Botox bezeichnet die oberflächliche Injektion von Botulinum-

toxin in sehr geringer Dosierung. Im Gegensatz zum klassischen Botox, das gezielt mimische Muskeln entspannt, wird es flächiger und näher an der Hautoberfläche eingesetzt.

3. FILLER FATIGUE („FILLER-MÜDIGKEIT“)

Gefragt bleiben Lippenunterspritzungen und die Konturierung der Kiefer-Kinn-Linie (Jawline). Insgesamt beobachten Dermatologen jedoch einen Rückgang der Filler-Nachfrage. Gründe sind unter anderem überkorrigierte, „aufgepolsterte“ Gesichter, sowie vereinzelte Studien, die zeigen, dass Hyaluronsäure teils jahrelang im Gewebe verbleibt. Hinzukommt der Aufschwung alternativer Verfahren wie Biostimulatoren, energiebasierter Systeme oder regenerativer Therapien.

4. REGENERATIVE MEDIZIN UND BIOSTIMULATOREN

Ein klarer Trend geht in Richtung „regenerative Ästhetik“ – also Verfahren, die die körpereigene Regeneration anregen, statt ausschliesslich Volumen aufzubauen. Zentrale Wirkstoffe sind Biostimulatoren wie Poly-L-Milchsäure (PLA), die aktuell wieder stark gefragt sind – insbesondere als sogenannte Skinbooster, bei denen nicht nur das Volumen, sondern auch Hautqualität und Spannkraft im Mittelpunkt stehen.

Einen innovativen Impuls setzen Polynukleotide – natürliche Bausteine von DNA und RNA –, die unter anderem aus Süßwasserfischen gewonnen und hochgereinigt werden. Polynukleotide stimulieren Fibroblasten, also Zellen des Bindegewebes, zur Bildung von Kollagen und Bindegewebsstrukturen (extrazelluläre Matrix). Besonders effektiv zeigen sie sich bei Knitterfältchen, Aknenarben, müder Haut und feinen Fältchen rund um die Augen.

5. EXOSOMEN

Exosomen sind winzige extrazelluläre Vesikel (Bläschen), die von nahezu allen lebenden Zellen freigesetzt werden. In der ästhetischen Medizin wer-

den Exosomen aktuell überwiegend topisch eingesetzt – etwa im Rahmen regenerativer Hautbehandlungen zur Unterstützung der Hauterneuerung, zur Wundheilung oder bei der Behandlung von Haarausfall.

Das Interesse an Exosomen ist gross, ihr Potenzial vielversprechend. Gleichzeitig ist die Herstellung anspruchsvoll. Auch fehlen bislang unabhängige Langzeitstudien zur Wirkung und Sicherheit. Es bleibt also spannend, wie sich dieser innovative Ansatz in der ästhetischen Praxis und Kosmetik weiterentwickeln wird.

6. LONGEVITY – HAUTALTERUNG VERSTEHEN, BEVOR SIE LOSGEHT

In der ästhetischen Medizin bedeutet das: Es wird zunehmend präventiv behandelt – bevor sichtbare Zeichen wie beispielsweise Falten entstehen. Zentrale Werkzeuge sind personalisierte Massnahmen wie DNA-Analysen, Epigenetik-Screenings oder Mikronährstoffdiagnostik. Auch Kosmetikprodukte mit epigenetisch wirksamen Inhaltsstoffen – etwa bestimmten Peptiden, Niacinamid oder Polyphenolen – gewinnen an Bedeutung.

7. ENERGIEGESTÜTZTE SKIN-TIGHTENING-TECHNOLOGIEN

Rund um das Thema Hautstraffung gibt es diverse gerätebasierte Treatments: Radiofrequenzgeräte und Radiofrequenz-Microneedling sind sehr gefragt, aber auch HIFU (High-intensity Focused Ultrasound) und mikrofokussierter Ultraschall kommen zum Einsatz, um unter anderem die Kollagenneubildung in den tieferen Gewebeschichten zu stimulieren, ohne dabei die Hautoberfläche zu beschädigen.

8. INTEGRATED MEDICAL SKINCARE – HAUTPFLEGE ALS TEIL DES BEHANDLUNGSKONZEPTS

In der ästhetischen Medizin setzt sich zunehmend ein integrativer Ansatz durch: Ärztliche Behandlungen werden gezielt durch hochwertige, „me-

dizinnahe“ Hautpflege begleitet – sowohl zur optimalen Vorbereitung als auch zur regenerativen Nachsorge. Insbesondere kombinierte Methoden wie Aquafacial in Verbindung mit einer Kräuterschälkur haben sich als wirksam erwiesen, um die Hautregeneration zu fördern und die Wirksamkeit anschliessender Behandlungen zu verbessern. Doch nicht jedes medizinische Treatment verbessert automatisch die Hautstruktur. Genau hier setzt die kosmetische Pflege an. Wirkstoffkosmetik mit hautbarrierestärkenden, antioxidativen und zellstimulierenden Substanzen kann die Kollagenbildung anregen, Entzündungen mildern, die Hauterneuerung fördern und die Ausfallzeit (Downtime) nach Behandlungen verkürzen.

AUSBLICK

Die ästhetische Medizin bewegt sich in Richtung individualisierter und präventiver Konzepte mit Fokus auf Hautqualität und Hautgesundheit. Das eröffnet Ärzten, aber auch Kosmetikerinnen neue Wege, um ihre Kunden umfassend und wirkungsvoll zu begleiten.

Quelle:

¹ Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC). Patientenbefragung 2023/24. DGÄPC-Statistik 2024 [Internet]. Köln: DGÄPC; 2024 Nov [zitiert 2025 Jul 09]. Verfügbar unter: <https://www.dgaepc.de/wp-content/uploads/2024/11/dgaepc-statistik-2024-web-komprimiert.pdf>



Dr. med. Christine Schrammek-Drusio

Die Geschäftsführerin der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH ist Dermatologin und Allergologin. Als Anti-Aging-Expertin entwickelt sie Behandlungsmethoden, unter anderem die Kräuterschälkur „Green Peel“ sowie dermatologische Pflegeprodukte.



Christina Drusio

Die Autorin ist Teil der Inhaberkategorie und Mitglied der Geschäftsführung der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH. Sie ist Fachärztin für Dermatologie und als Expertin zum Thema Haut eine geschätzte Referentin bei internationalen Vorträgen und Seminaren.

INSTITUT DES MONATS

EINFACH DIE SEELE BAUMELN LASSEN

BEAUTY&MORE COSMETIC

Seit 20 Jahren ist Simone Sievi mit Herzblut und voller Leidenschaft als Kosmetikerin im Herzen von Weinfelden tätig. Neue Herausforderungen und Behandlungsmöglichkeiten stellen für die Unternehmerin und ihr Team bis heute jeden Tag eine Bereicherung dar.



Das eingespielte Team von beauty&more cosmetic: Juli Goldinger, Jule Steigmann und Inhaberin Simone Sievi.

FOTOS: GABRIELA HINDER FÜR BEAUTY&MORE COSMETIC

Mitten in der Altstadt von Weinfelden, im schönen Kanton Thurgau, in einem 1680 erbauten Altbauhaus, befindet sich das Schönheitsinstitut von Simone Sievi. Die 46-Jährige hat sich hier vor 20 Jahren mit beauty&more cosmetic selbstständig gemacht, nachdem sie in verschiedenen Kosmetikstudios sowie in einer Arztpraxis tätig gewesen war. Als sie dann in ihrer letzten Festanstellung die Geschäftsführung übernehmen konnte, stand der gelernten Kosmetikerin EFZ nichts mehr im Wege. Auf 120 m² mit insgesamt fünf Behandlungsräumen können die Kundinnen die Seele baumeln lassen, Kraft für den Alltag schöpfen und gleichzeitig langfristig das Erscheinungsbild ihrer Haut verbessern. „Jede Haut ist unterschiedlich und jeder Mensch hat andere Bedürfnisse. Wir verbinden Körper, Geist und Seele und verknüpfen Gelerntes mit jahrelanger Erfahrung. Wir setzen auf Fachwissen, Professionalität und Teamwork“, erklärt die passionierte Inhaberin.

INDIVIDUELLE AUSZEIT IN SCHÖNEM AMBIENTE

Helle Naturtöne und natürliche Elemente wie Stein und Holz laden dazu ein, eine Auszeit von der Hektik des Alltags zu nehmen und Schönheit und Wellness

ganz individuell, auf die Bedürfnisse abgestimmt, zu geniessen.

„Mir hat es von Anfang an gefallen, dass ich mit Menschen zu tun habe und sie nach einer Behandlung glücklich und entspannt sowie mit einem guten Gefühl das Institut verlassen“, so Simone Sievi. Dafür setzt sie auf neueste Technologien und exklusive Produkte auf ganzheitlicher Basis.

WOHLFÜHLOASE TRIFFT AUF HIGHTECH

Der Fokus des derzeit dreiköpfigen Teams liegt auf der Gesunderhaltung der Haut durch Hightech-Behandlungen mit grossartigen Soforteffekten sowie der Beratung zur optimalen Pflege für zuhause, um die Ergebnisse langfristig erhalten zu können.

Dabei wird hauptsächlich mit den Produkten von Reviderm gearbeitet. „Wir sind alle sehr begeistert von den Kabinenbehandlungen, die jeweils auf die Geräte abgestimmt sind. Die Resultate sind dank der Hightech-Wirkstoffe sofort sichtbar, und die Produkte sind vor allem gut verträglich.“

Eine ausführliche bildbasierte Hautanalyse erfolgt bei Neukunden durch den Observ®, um in die Tiefe der Haut zu blicken und den wahren Hautzustand über alle Hautschichten hinwegzusehen. Die-



FAKTEN

Eröffnet:
2005

Inhaberin:
Simone Sievi

Ausbildung:
Kosmetikerin EFZ und FA | Sachkundenachweis V-NISSG

Teamgrösse:
3

Behandlungsfokus:
Gesunderhaltung der Haut durch Hightech Behandlungen sowie die optimale Heimpflege

Räumlichkeiten:
circa 120 m² | 5 Behandlungsräume

Geräte und Marken:
Reviderm | OPI | Malu Wilz | Methode Brigitte Kettner | Matis | Observ | Diodenlaser Asclepion | HydraBeauty | MesoJet | Microneedling | Mesoporation | Ultraschall

Kunden pro Monat:
circa 300



KONTAKT

beauty&more cosmetic

Frauenfelderstrasse 32
8570 Weinfelden

www.beauty-more.ch

E-Mail: info@beauty-more.ch

Instagram:

@beauty_and_more_weinfelden



Helle Naturtöne, individuell abgestimmte Behandlungen und ein professionelles Team laden zum Entspannen ein.

se Analyse ermöglicht eine bestmögliche Behandlung und Pflege des erfassten Hautalters.

BREITES ANGEBOTSSPEKTRUM

Die Kundinnen und Kunden – viele von ihnen bereits seit vielen Jahren regelmässig zu Gast bei beauty&more cosmetic – schätzen das breite Angebotspektrum. Neben den zahlreichen Gesichtsbehandlungen wie klassisch, Microneedling, Ultraschall, MesoJet, Fruchtsäurebehandlung, Mikrodermabrasion, Hydra Beauty und Mesoporation werden vor allem Haarentfernung, Hand- und Fusspflege sowie Behandlungen rund um das Auge stark nachgefragt. Künftig soll das Angebot durch eine Podologin und eine aussergewöhnliche Körperbehandlung erweitert werden.

Bei Marketingmassnahmen setzt Simone Sievi in erster Linie auf digitale Möglichkeiten. Die Homepage ist übersichtlich und immer up to date, dazu werden die Social-Media-Kanäle regelmässig bespielt. Ansonsten profitiert das etablierte Unternehmen von positiver Mund-zu-Mund-Propaganda.

DREIERGESPANN MIT VIEL WISSEN

Doch das Angebot allein macht noch kein erfolgreiches Institut aus. Die em-



Seit 20 Jahren hat das Institut seine Türen geöffnet. Viele Stammkunden hinterlassen positive Feedbacks zu den Behandlungen, dem Ambiente, dem Fachwissen und der Motivation des Teams.

pathische Geschäftsführerin, die auch selber ausgebildet, setzt auf ein motiviertes Team und viel Fachwissen. Sie selbst sowie ihre Angestellten, Jule Steigmann und Juli Goldinger – ebenfalls Kosmetikerinnen EFZ –, bilden sich regelmässig weiter und lassen sich zu neuen Produkten, Geräten und Behandlungen schulen.

ZUKUNFTSORIENTIERT

Simone Sievi blickt voller Stolz auf die vergangenen zwei Jahrzehnte zurück: auf die kontinuierliche Weiterentwicklung ihres Unternehmens, auf tolle Mit-

arbeiter, viele treue Kunden sowie ihr soziales Engagement.

Trotz aller Nostalgie geht der Blick vor allem in eine Richtung: nach vorne. Herausforderungen wie Mitarbeitersuche, Neukundengewinnung und -bindung oder künftigen Kooperationen begegnet sie in ihrer typisch positiven Art. Und ihre Kundinnen freuen sich auch in Zukunft darauf, einfach abzuschalten und sich wohlfühlen.

Text: Nadine Schwarz



Ein Rundumpaket durch Analyse. Beratung, abgestimmte Behandlungen und passende Heimpflege.



Mit einem Lächeln in die Zukunft.

Social Media

WAS GEHT AUF UNSEREN KANÄLEN?

JA, LIKE MICH DOCH!



BEAUTY_FORUM_CH

UMFRAGE

Auf INSTAGRAM zum Dossier: Pflege des Hautmikrobioms

50%

kennen sich gut mit dem Thema Mikrobiom aus.

75%

achten bei ihrer Auswahl auf mikrobiomfreundliche Produkte.

100%

beachten den pH-Wert der Kundin und den der verwendeten Produkte.



SPRUCH DES MONATS

„STRAHLE VON INNEN HERAUS –
SO BLEIBT DEINE SCHÖNHEIT EWIG!“

FOLLOW US

3.742



BEAUTY FORUM SCHWEIZ

Kommentiert unter diesem Bild



FACEBOOK: Besserwisser im Institut – hast du Erfahrung mit solchen Kundinnen und wie gehst du mit ihnen um?



BEAUTY_FORUM_CH

Magie des Mikrobioms

Unsere Haut ist nicht nur ein Schutzmantel, sondern auch ein eigener Lebensraum.

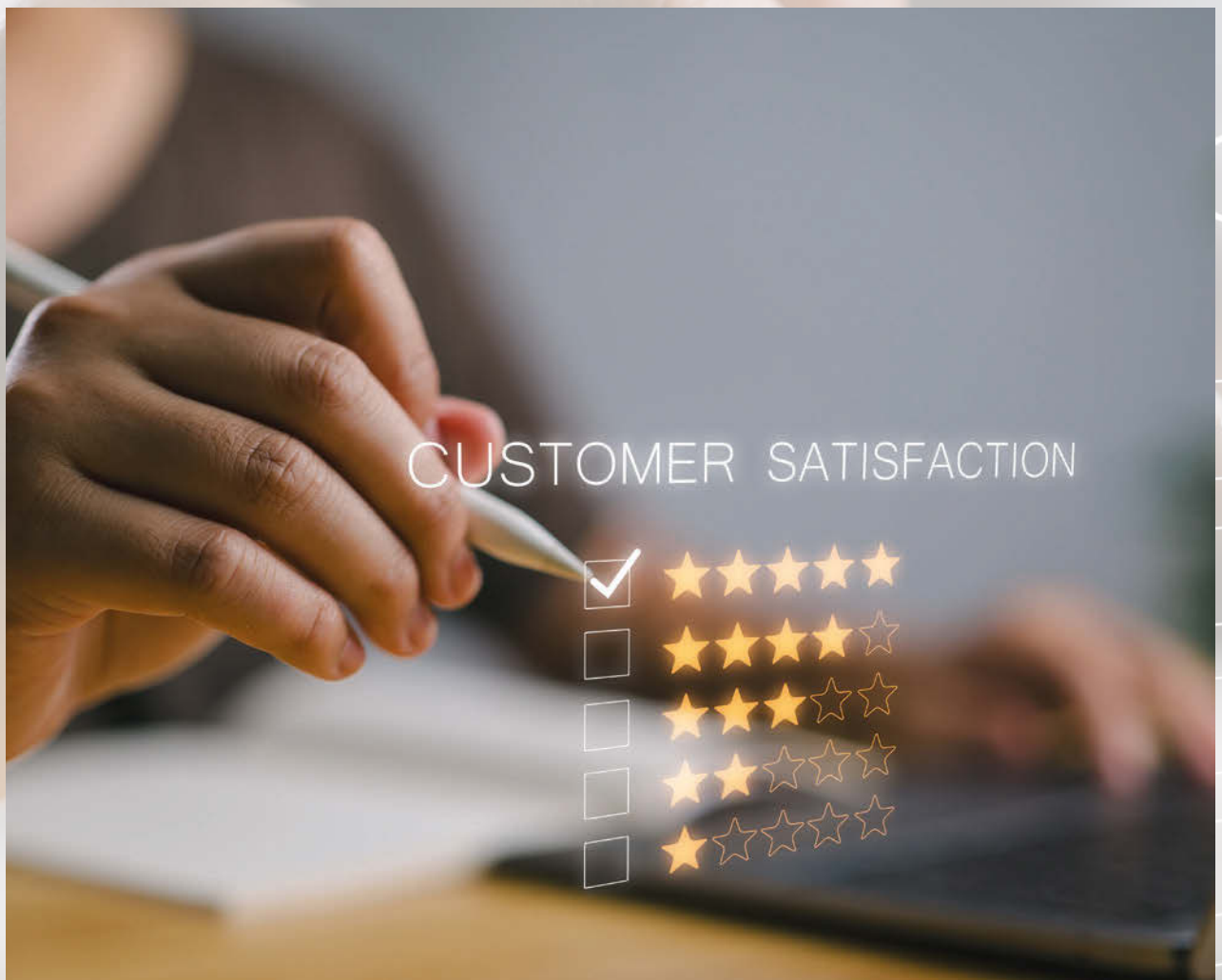
INSTAGRAM: Die Haut wird von Milliarden Mikroorganismen wie Bakterien, aber auch Pilzen, Viren und mikroskopisch kleinen Milben besiedelt. Zusammen bilden sie das sogenannte Hautmikrobiom. Dieses spielt eine zentrale Rolle für ein frisches, ebenmäßiges Hautbild. Gerät es aus dem Gleichgewicht, zeigen sich schnell Irritationen, Trockenheit oder Unreinheiten. Was das Mikrobiom schwächt – und wie wir es schützen können, welche professionellen Produkte und Behandlungen ausserdem wirklich unterstützen, lest ihr in unserem Dossierthema der Ausgabe 10.



FOTO: KOTIN/SHUTTERSTOCK.COM

ERFOLGREICHES EMPFEHLUNGS- MARKETING

Was macht ein Institut zur Marke? Erfahren Sie, wie Bekanntheit, Innovationskraft und ein einzigartiges Auftreten Sie klar vom Wettbewerb abheben können.



Echtheit berührt. Vertrauen verbindet. Und wer Gemeinschaft schafft, bleibt im Gespräch.

Ihr Auftritt ist professionell, Ihr Institut setzt Massstäbe. Mit fachlicher Kompetenz und einem stimmigen Gesamtbild sorgen Sie für Aufmerksamkeit – Ihr Handeln spricht sich herum. Ob durch Ihre Leistungen, Ihre Kommunikation oder Ihr Auftreten: Sie stehen für Beauty auf höchstem Niveau und heben sich deutlich vom Wettbewerb ab. Genau das möchten Sie in den kommenden Jahren weiter ausbauen? Erfahren Sie, wie Sie mit gezieltem Empfehlungsmarketing in drei Schritten nachhaltig Ihre Position stärken.

Tipp

In der Marketingwelt spricht man hier von der „Macht der dritten Person“ – einer besonders wirksamen Form der Empfehlung, die überzeugt.

1. ECHTHEIT: SEIEN SIE GANZ SIE SELBST

Verzichten Sie in Ihrem Institut bewusst auf oberflächliche Effekte oder übertriebene Showeinlagen. Ihre Authentizität schafft echte Bindung – wie eine stabile Brücke, die selbst scheinbar unüberwindbare Hindernisse überwindet.

Denken Sie daran: Auch ausserhalb Ihres Geschäfts wirken Sie als Markenbotschafterin. Sie werden gesehen, beobachtet und – im besten Fall – für Ihre Haltung und Ausstrahlung geschätzt. Ihre gesellschaftlichen Fähigkeiten und Ihr persönliches Engagement heben Sie von anderen ab – und machen Sie zur Gesprächspartnerin, wenn es um Beauty auf Top-Niveau geht.

Achten Sie auf realistische Zielsetzungen:

- Definieren Sie gemeinsam mit Ihrer Kundschaft klare Behandlungsziele
- Berücksichtigen Sie zeitliche, persönliche und finanzielle Ressourcen
- Vermeiden Sie unrealistische Versprechen – Luftschlösser beeindruckt niemanden dauerhaft

„WER AUTHENTISCH AUFTRITT, VERTRAUEN SCHAFFT UND ECHTE GEMEINSCHAFT FÖRDERT, WIRD ZUR MARKE – SICHTBAR, SPÜRBAR UND WEITEREMPFOHLEN.“

2. MENSCHEN VERTRAUEN MENSCHEN

Vertrauen entsteht besonders dann, wenn Menschen nahbar sind und echte Erfahrungen teilen. Entscheidend sind dabei einfache, nachvollziehbare Geschichten – Erlebnisse aus dem echten Leben, die berühren, verständlich sind und einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Ehrlichkeit wirkt hier stärker als jede Hochglanz-Inszenierung, denn was authentisch ist, überzeugt auf natürliche Weise. So schaffen Sie eine starke Vertrauensbasis:

- Bitten Sie gezielt um Erfahrungsberichte Ihrer Kundinnen und Kunden – schriftlich, mit Vornamen (optional auch Nachnamen), in Form von Online-Rezensionen oder kurzen Videostatements für Social Media.
- Laden Sie Ihre Kundschaft ein, bei Events im Institut persönliche Beiträge zu leisten. Diese echten Stimmen wirken – emotional, glaubwürdig und verbindend.

Wichtig: Bleiben Sie in all dem transparent, ehrlich und menschlich – das ist der beste Weg, um Vertrauen langfristig zu sichern.

3. EIGENE BEAUTY-COMMUNITY FORMEN

Wenn es Ihnen gelingt, eine eigene Beauty-Community zu bilden, sind Sie ganz und gar en vogue. Menschen mit ähnlichen Lebenseinstellungen verbinden sich gerade heute gerne mit Gleichgesinnten, die vergleichbare Interessen verfolgen und dafür auch eintreten.

Weil sich im Dschungel der zahlreichen Möglichkeiten und der schnellen Veränderungen einige Frauen und Männer auf ihrer Lebensreise verloren fühlen und deshalb Orien-

tierung und Halt suchen. Was in alten Zeiten die Vereinstätigkeit war, nennt sich heute neudeutsch Community – eine Gruppe von Menschen, die Gemeinsamkeiten verbinden, wie z.B. geteilte Interessen und Werte oder Beschäftigungen und Erfahrungen. So schaffen Sie Gemeinschaft:

- Bieten Sie Raum für Austausch auf Augenhöhe – zu Themen der inneren und äusseren Schönheit. Damit erweitern Sie Ihr geschäftliches Tätigkeitsfeld um die treibende Kraft des Langlebigkeitstrends.
- Vermeiden Sie Belehrungen – setzen Sie stattdessen auf echte Erlebnisse und konkrete Lösungen.
- Veranstalten Sie „Empfehlungs-Event-Tage“ in Ihrem Institut – mit Inhalten, die über klassische Behandlungen hinausgehen.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten der digitalen Welt, um auch ausserhalb Ihres Instituts Präsenz zu zeigen. Planen Sie regelmässige Online-Meetings, die nicht nur Ihrer bestehenden Kundschaft, sondern auch Interessierten offenstehen.

FAZIT

Menschen orientieren sich gerne an erfolgreichen Menschen, eifern ihnen nach und möchten bewusst oder unbewusst zu ihrem direkten Umfeld dazugehören. Nutzen Sie dieses psychologische Argument aktiv für Ihr Empfehlungsmarketing und seien Sie gespannt auf dessen Wirtschaftlichkeit.



Carmela Ramundo

Die Autorin ist langjährige Dozentin für Kosmetologie und Mentorin für ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein. www.loewinnenkraft.ch

DAS IDEALE KOSTEN-MANAGEMENT

Für viele Kosmetikerinnen ist die Betriebswirtschaft immer noch ein „Buch mit sieben Siegeln“ oder mindestens ein „rotes Tuch“. Bis jetzt! Mit diesem Artikel wollen wir diesen wichtigen Bereich beleuchten und Ihnen wertvolle Tipps geben, wie Sie wettbewerbsfähig bleiben und eine gute Gewinnmarge erzielen können.

Einleitend sind wir uns sicher einig, dass sich in der heutigen Wirtschaftslage selbstständige Kosmetikerinnen mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert sehen. Steigende

Rohstoffpreise, gesetzlich regulierte Mindestlöhne und wachsende Betriebskosten wie Mieten, Versicherungen und Nebenkosten, setzen die Gewinnspannen unter Druck. Angesichts dieser Bedingungen ist

es entscheidend, die Preisstrategien zu überdenken, um sowohl wettbewerbsfähig zu bleiben als auch eine angemessene Gewinnspanne zu erzielen. Folgende Punkte helfen, Ihre Preisstrategie neu zu denken:



FOTO: PEOPLEIMAGES.COM - YURI A/SHUTTERSTOCK.COM

1. KOSTEN DECKEN UND GEWINN SICHERSTELLEN

Eine gründliche Kostenanalyse ist der erste Schritt zur Preisgestaltung. Ermitteln Sie alle Kosten, die mit den angebotenen Dienstleistungen verbunden sind. Dazu gehören:

- Materialkosten
- Personalkosten
- Betriebskosten

Eine gängige Faustregel ist, dass der Gewinn mindestens 30 Prozent des Nettoumsatzes ausmachen sollte.

2. MARKTANALYSE UND WETTBEWERBSFÄHIGKEIT

Bevor Sie Ihre Preise erhöhen, sollten Sie die Preise der Konkurrenz analysieren. Was bieten andere Kosmetikstudios an und zu welchem Preis? Es ist wichtig, die Preise wettbewerbsfähig zu gestalten, doch nicht zu niedrig, um keine Preisspirale nach unten zu fördern.

3. DAS EIGENE ANGEBOT ÜBERPRÜFEN

Wir unterteilen in der Kosmetikbranche in MUSS- und KANN-Leistungen. Zu den MUSS-Leistungen zählen u. a. Fusspflege, Maniküre, Ausreinigungen, Augenbrauen zupfen/färben und Ähnliches. Bei diesen (meist preisgünstigeren) Leistungen kommt es erfahrungsgemäss schneller zu Diskussionen, weil sich die Kunden ohnehin gezwungen füh-

So gelingt die erfolgreiche Umsetzung von Preiserhöhungen

- Behutsamer Preiserhöhungsansatz: Erhöhen Sie die Preise regelmässig schrittweise (im Durchschnitt etwa drei bis fünf Prozent pro Jahr) anstatt in grossen Sprüngen.
- Bundle-Angebote: Bieten Sie Kombipakete oder Treueprogramme an, um den Kunden einen Anreiz zu bieten, trotz der Preiserhöhungen weiterhin zu buchen.
- Feedback einholen: Fragen Sie Ihre Kunden nach ihrer Meinung und Anregungen.
- Exzellenten Kundenservice aufrechterhalten: Stellen Sie sicher, dass Ihr Institut gut erreichbar ist und Sie (oder Ihr Team) gerne auf Fragen oder Bedenken reagieren.
- Schulung des Teams: Stellen Sie sicher, dass Ihr Team über die Preisänderungen informiert ist und die neuen Preise sowie die Gründe dafür klar kommunizieren kann.

len, sie in Anspruch zu nehmen. Bei den KANN-Leistungen wie Haarentfernung, Anti-Aging-Behandlungen, Permanent Make-up und Ähnliches, entscheiden sich die Kunden bewusst für den regelmässigen Luxus.

Die Zahlungsbereitschaft hier, zusammen mit exzellentem Kundenservice, ist in der Regel auch bei gestiegenen Preisen sehr viel höher.

4. WERTKOMMUNIKATION UND TRANSPARENZ

Die Art und Weise, wie Sie eine Preiserhöhung kommunizieren, ist entscheidend. Stellen Sie die Qualität Ihrer Dienstleistungen in den Vordergrund und erläutern Sie, welche Verbesserungen oder neuen

Angebote die Preiserhöhung rechtfertigen.

ÜBERWINDEN SIE IHRE EXISTENZANGST

Eine der grössten Hürden für Kosmetikerinnen bei der Preisgestaltung ist die Angst, Kunden zu verlieren. Diese Furcht ist verständlich, insbesondere in einem so wettbewerbsintensiven Markt. Es ist jedoch notwendig, dieser Angst mit Fakten und einer fundierten Strategie zu begegnen. Wenn Sie die oben genannten Strategien befolgen, können Sie selbstbewusst Preiserhöhungen umsetzen, ohne die Kundenbeziehungen zu gefährden.

FAZIT

Abschliessend lässt sich sagen, dass eine durchdachte Preisstrategie entscheidend ist, um das eigene Kosmetikinstitut auch in herausfordernden Zeiten erfolgreich zu führen. Lassen Sie sich nicht entmutigen – Transparenz und Kommunikation sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen Preisgestaltung und letztlich zu einem florierenden Geschäft ohne Unsicherheiten und Existenzängste.



Thomas Pretschner

Der Autor ist Unternehmensberater und hat sich auf nachhaltige Unternehmensführung, Imageentwicklung und Marketingstrategien für Kosmetikinstitute spezialisiert.
www.thomas-pretchner.de

3 Praxis-Tipps

1. Beachten Sie dabei, dass Sie mit einer durchschnittlichen Terminauslastung von nur etwa 60 bis 70 Prozent kalkulieren. Haben Sie mehr Termine, verdienen Sie unterm Strich auch mehr.
2. Am einfachsten sind Preiserhöhungen, wenn Sie eine Leistung anbieten, die kein anderer Wettbewerber bietet. Das sogenannte „Alleinstellungsmerkmal“ bietet Ihnen bei hoher Nachfrage ungeahnte Möglichkeiten, Ihre Preise nach Wunsch und Bedarf anzupassen, weil es schlicht keine Substitute (ähnliche Ersatzleistungen anderer) gibt.
3. Prüfen Sie, wie viele MUSS-Leistungen anteilig Ihren Gesamtumsatz ausmachen. Die Zeit der Preiserhöhungen ist ideal, um den Kundenstamm zu optimieren. Das heisst, Sie können sich durch Erhöhung der MUSS-Leistungen Freiräume schaffen, in denen Sie gezielt Kunden für KANN-Leistungen behandeln können. Das erhöht nicht nur Ihren Umsatz und Gewinn, sondern sorgt gleichzeitig auch für eine breite Kundenbasis, die zukünftig erheblich unempfindlicher gegenüber weiteren Preiserhöhungen ist.



TRUE COLOURS

In diesem Step-by-step zeigt Ihnen Make-up-Artistin Vanessa Coelho, wie Sie mit einem goldenen Akzenten die herbstliche Schönheit ins Gesicht Ihrer Kundin zaubern.

DIE EXPERTIN



VANESSA COELHO

Die Luzerner Coiffeuse & Make-up-Artistin ist seit über 16 Jahren mit Leidenschaft in der Beautywelt tätig. Sie führt den Coiffeursalon VC hair and make up in Luzern und hat mit VCBEAUTY ihre eigene Make-up-Linie geschaffen.

@vc_hair_makeup @vcbeauty.ch
www.vcbeauty.ch.

Wenn das Licht weicher wird, die Tage kürzer und die Farben intensiver, ist es Zeit für einen Make-up-Look, der die warme Stimmung des Herbstes aufgreift. „True colours“ kombiniert natürliche Frische mit glamourösen Akzenten – inspiriert vom goldenen Licht der schimmernden Herbstsonne. Sanfte, perfekt verblendete Texturen verschmelzen mit der Haut und schaffen ein ebenmässiges Finish, das Leichtigkeit und Eleganz zugleich ausstrahlt. Warme Braun- und Goldtöne sorgen für einen strahlenden Augenaufschlag.

ZWISCHEN NATÜRLICHKEIT UND RAFFINESSE

Dieser Look lebt von subtilen Techniken wie Underpainting, soften Übergängen und gezielter Definition. Anstatt die Haut zu überdecken, wird sie in ihrer Struktur unterstützt. Die Kombination aus sorgfältiger Vorbereitung, hochwertiger Foundation und feinen Details an Augen und Lippen macht diesen Style ideal für herbstliche Genussmomente. „True colours“ ist nicht laut, aber präsent – ein Make-up-Look, der nicht nur zur Saison passt, sondern bleibenden Eindruck hinterlässt.



1 Zuerst sollte die Haut gründlich gereinigt und gut mit Feuchtigkeit versorgt werden. Eine gut hydratisierte Haut sorgt für ein ebenmässigeres Finish und lässt das Make-up gleichmässiger auftragen. Ein feuchtigkeitsspendender Primer eignet sich perfekt, um die Haut zusätzlich zu glätten und die Haltbarkeit der Foundation zu verlängern – die ideale Basis für ein makelloses Ergebnis.



2 Für ein besonders natürliches Ergebnis kommt die Underpainting-Technik zum Einsatz. Zunächst wird ein Concealer verwendet, um Schatten auszugleichen und das Gesicht sanft zu konturieren – noch bevor die Foundation aufgetragen wird. Anschliessend werden alle Übergänge mit einem Pinsel sorgfältig verblendet, um ein harmonisches, weiches Finish zu erzielen.

„DIESER MAKE-UP-LOOK IST VON ZEITLOSER SCHÖNHEIT. ELEGANT, KLASSISCH, MIT MODERNER RAFFINESSE.“

Vanessa Coelho



3

Ein sanft schimmernder Ton auf dem beweglichen Lid bringt Frische und Leuchtkraft in den Blick, während ein warmer Brauntönen in der Lidfalte Tiefe und Kontur verleiht – so entsteht ein ausdrucksstarker, goldener Augenaufschlag. Schwarzer Puder-Eyelinier, verfeinert mit einem flüssigen Eyeliner, setzt präzise Akzente, Mascara und Lashes öffnen den Blick und vollenden das Augen-Make-up mit klarer Definition und intensiver Präsenz.



4

Die Foundation wird von der Gesichtsmitte aus sanft mit einem Pinsel eingearbeitet. Das Contouring bleibt ausgespart. So entsteht eine hauchdünne, ebenmässige Schicht, die das Gesicht modelliert, ohne sichtbare Übergänge.



5

Der cremige Blush wird auf die höchsten Punkte der Wangen aufgetragen und sanft nach aussen verblendet. Die cremige Textur verschmilzt perfekt mit der Foundation und sorgt für ein strahlendes, natürliches Finish und einen frischen, lebendigen Teint.



6

Zum Abschluss mattiert ein sanft aufgetragenes Puder das Make-up und ein Fixierspray sorgt für langanhaltende Frische. Die Lippen werden mit einem braunen Lipliner definiert und mit einem matten, roten Lippenstift ausgefüllt.



Fertiger Look

Ein eleganter, zeitloser Make-up-Look, der klassische Schönheit mit moderner Raffinesse verbindet – perfekt ausbalanciert und strahlend, um selbst höchsten Ansprüchen gerecht zu werden.

FOTOS: LUZ PALOKAJ

MAKE-UP: VANESSA COELHO

MODEL: JASMIN TWENY

MEHR RUHE, MEHR KRAFT

In einer Welt, die pausenlos läuft, wird Stillstand zum Luxusgut. Immer mehr Menschen entdecken, dass echte Stärke nicht im Dauer-„Hustle“, sondern in bewusster Regeneration liegt. Der „Recovery“ steht für eine neue Haltung: Erholung als ein Akt der Selbstführung.

Der Begriff „Recovery“ beschreibt eine wachsende Bewegung, die Erholung nicht länger als Schwäche, sondern als Voraussetzung für nachhaltige Leistungsfähigkeit versteht.

Nach Jahren der Dauerverfügbarkeit, digitaler Überreizung und mentaler Erschöpfung wächst das Bedürfnis nach Balance. Menschen erkennen: Wer sich regelmässig Zeit für körperliche und mentale Regeneration

Schon gewusst?

Laut Global Wellness Report 2025 zählt „Recovery“ zu den Top-3-Wellbeing-Trends. Über 68 % der Befragten geben an, gezielt Zeit für Erholung in ihren Alltag zu integrieren.



FOTO: KIEFERPIX/SHUTTERSTOCK.COM

nimmt, lebt gesünder, kreativer und fokussierter.

BEWUSSTE PAUSEN

Dieser neue Lifestyle bedeutet nicht, nichts zu tun – im Gegenteil. Er steht für bewusste Pausen, tieferen Schlaf, entschleunigte Routinen und achtsamen Umgang mit Energie. Statt permanenter Selbstoptimierung rückt Selbstfürsorge in den Mittelpunkt. Dazu gehören Rituale wie Journaling, Bewegung ohne Leistungsdruck, Digital Detox oder einfach ein Abend ohne Plan. Auch Unternehmen beginnen umzudenken: Erholung wird als strategischer Erfolgsfaktor betrachtet, nicht als Freizeitproblem.

DER KÖRPER ALS KOMPASS

Erholung beginnt dort, wo wir wieder lernen, unseren Körper wahrzu-

nehmen. Müdigkeit, Spannung oder Gereiztheit sind keine Störungen, sondern Signale, die auf Überforderung hinweisen. Wer sie ernst nimmt, kann frühzeitig gegensteuern.

Kleine Rituale wie Atempausen zwischen Meetings, Spaziergänge ohne Handy oder bewusste Mahlzeiten helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Regeneration wird so zu einem alltäglichen Mikrotraining – für Gelassenheit und Präsenz.

RUHE ALS STATUSSYMBOL

Während früher „Busy-Sein“ als Beweis für Erfolg galt, wird heute die Fähigkeit, sich abzugrenzen und auszuruhen, zum Zeichen echter Souveränität. Wer Pausen bewusst gestaltet, schafft Raum für Kreativität, Empathie und Klarheit – Qualitäten, die in der neuen Arbeitswelt entscheidend sind.

ERHOLUNG ALS HALTUNG

Recovery lädt dazu ein, nicht mehr gegen den eigenen Rhythmus zu arbeiten, sondern mit ihm. In einer Kultur, die „schneller“ mit „besser“ verwechselt, bedeutet echte Erholung Widerstand – und gleichzeitig den vielleicht wichtigsten Schritt nach vorn.

DIE KRAFT DES INNEHALTENS

Erholung ist kein Luxus, sondern eine bekennende Lebenskompetenz. Wer lernt, bewusst zu pausieren, stärkt nicht nur Körper und Geist, sondern gewinnt Klarheit, Präsenz und Lebensqualität.

Recovery als Mindset-Haltung zeigt: Wachstum entsteht nicht im ständigen Tun, sondern im Wechselspiel von Aktivität und Ruhe. Denn wahre Power liegt nicht im Tempo – sondern im Rhythmus.

NR. 12 ERSCHEINT AM 15. DEZEMBER 2025

VORSCHAU



NAIL IT

Trends der kreativen Nagelkunst.



HAUT-ZEIT

Achtsamkeit in der Kosmetik: Wenn Pflege zum Ritual wird.



DOSSIER:

ZART STATT STARK

Sanft, aber wirksam – so wünschen sich Kundinnen mit empfindlicher Haut ihre Pflege. In unserer nächsten Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie Sie Behandlungen optimal an sensible Hauttypen anpassen. Ausserdem erfahren Sie, welche Wirkstoffe beruhigen, welche Methoden schonend wirken – und wie Sie so langfristig für strahlende Haut und zufriedene Kundinnen sorgen.

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 und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Speziell in der Kosmetik bieten wir zudem die weltbekannte Green Peel® Kräuterschälkur von Dr. med. Christine Schrammek an. Dank dem Anschluss an die Simon Keller AG profitieren Sie beim Besuch eines Seminars von Sonderkonditionen auf die kursspezifischen Produkte.

Swiss Wellness Academy
Lysachstrasse 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 absolvieren bereits Tausende von Schülerinnen und Schülern die anspruchsvolle Ausbildung mit Diplom der Fachschule für Kosmetik Maria Schweizer und legen 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 – Schweiz

Wimpern-Schulungen für alle Level
Professionelles Training mit offiziell anerkannter Nouveau Lashes Zertifizierung und hochwertigen, EU-gefertigten Produkten der neuesten Generation.

- LVL Collagen / Cera Wimpernlifting mit CeramideBIO
- Augenbrauen-Laminierung
- 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.

Distribution und Schulungszentrum
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

BROWS

■ Zug / Bern

HD Brows – Schweiz

Von Anfänger bis Profi – umfassende Augenbrauensschulungen

BrowSculpt Brow Lamination mit HD Brows
Eine Technik, um natürliche Brauenhärchen neu zu positionieren und langanhaltend zu fixieren.

BrowStay Hybrid-Färbung

Der neueste Trend in der Brauenwelt! Diese vegane und hennafreie Farbe färbt sowohl die Härchen als auch die Haut für ein intensives Ergebnis.

- 100 % vegan
- HENNA-frei
- Pflanzliche Inhaltsstoffe

NEU: Airbrush BrowStay Hybrid

Präzise Linien und Perfektion mit Airbrush-Technik und Brow Lamination.
Werden Sie Brow-Expert*in mit HD Brows!
Auch als Online-Schulung verfügbar.

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

MAKE-UP

■ Wetzikon

MIA. Dein Make-up Coach Make-up & Hair Academy

Für Privatpersonen und Unternehmen – speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von KosmetikerInnen, FriseurInnen, NailistInnen, DrogistInnen und allen Make-up-LiebhaberInnen. Unser innovatives Coaching-Programm ermöglicht eine schnellere, effizientere und kostengünstigere Ausbildung auf höchstem Niveau.

Ohne Prüfung zum Diplom Make-up Expert. Unsere Schulungen finden in Kleingruppen von ein bis vier Personen statt, so können wir eine 100-prozentige Umsetzung garantieren. Egal ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung im Bereich Make-up hast, bei uns findest du das passende Weiterbildungsangebot. Zusätzlich können Sie sich in unserer Make-up-Academy zum Hair Stylist ausbilden lassen und als Erweiterung Master Classes besuchen.

MIA. Dein Make-up Coach
Zürcherstrasse 91, 8620 Wetzikon ZH
Tel. 079 754 44 76
info@makeup-coach.ch
www.makeup-coach.ch

NAIL

■ Bern / Zug / Luzern

Bio Sculpture – Schweiz

Die Nageldesign-Ausbildung, die weit über den Standard hinausgeht!
Seit 1988 ist BIO Sculpture ein führender Name in der Nagelbranche, bekannt für unsere hochwertigen, HEMA-free, NON-TOXIC, VEGANE Produkte mit FDA- und CPNP-Zertifizierungen.

Unsere Schulungen geniessen weltweit einen erstklassigen Ruf.

- EVO Gel-Lack System (ISO 10993-5)
- BIOGEL (Original seit 1988)
- BI-OLYGEL (Non-Toxic Acryl Gel)
- Seiden-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); Online-Umschulungen

Distribution und Schulungszentrum CH | AT
UNEW Beauty Couture AG
Sinslerstrasse 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.

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



MIA. DEIN MAKE-UP COACH

Ausbildung - Make-up Expert

Speziell für die Beauty-Branche – B2B Preise

100 % Durchführung garantiert

Schnelle Erfolge – viel Praxis

Diplom ohne Prüfung



Jetzt informieren! 15 % Rabattcode: BF25

MIA. Dein Make-up Coach | Zürcherstr. 91 | 8620 Wetzikon ZH | +41 79 754 44 76 | info@makeup-coach.ch | www.makeup-coach.ch



■ Mellingen

GRECO AG / LCN

Infos zum Weiterbildungsangebot: Ausbildung zur Nail-Designerin, Ausbildung zur Maniküristin und Workshops Nail-Art, Umschulungen auf LCN Produkte

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 und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Speziell in der Kosmetik bieten wir zudem die weltbekannte Green Peel® Kräuterschälkur von Dr. med. Christine Schrammek 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 und Physiotherapie weiter und bieten praxisnahe Verkaufs- und Marketingseminare an. Speziell in der Kosmetik bieten wir zudem die weltbekannte Green Peel® Kräuterschälkur von Dr. med. Christine Schrammek 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 Be-

reich 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
ccadorin@3cconseil.ch
www.koloristika.ch

IMPRESSUM

32. Jahrgang 2025
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.lorenzoni@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 Rindlisbacher,
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 01.01.2025

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
Am Hardwald 3, 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
117 rue de Charenton
F-75012 Paris
Tel. +33 1 84 79 27 90
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. Vielfältigungen jeder Art bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Fremdbeiträge, 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 veröffentlichen oder zu zitieren und die Bebilderung der Fachartikel selbst vorzunehmen.

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

HOROSKOP

Schütze (23.11. – 21.12.)

VOLLE POWER VORAUSS:

Mit einer Hand voll kosmischer Glücksbringer im Gepäck gestaltet sich der Dezember zu einem echten Erfolgsmonat! So stärkt die Sonne im eigenen Zeichen (bis 21.12.) Ihr Selbstbewusstsein, Mars unterstützt diese powervolle Energie bis zum 15.12. und intensiviert Ihren Ehrgeiz. Dank Venus besitzen Sie aber auch einen ausgezeichneten Draht zu Ihren Kundinnen, deren Wertschätzung Ihnen sicher ist (bis zum 24.12.). Zu Ihrem himmlischen Karriere-Team gesellt sich ab dem 12.12. zudem Business-Planet Merkur, der Ihnen zusammen mit Pluto ein ausgezeichnetes Händchen für lohnende Geschäfte verleiht.

DAS LIEBES-SPECIAL FÜR DIE GEBURTSTAGSKINDER:

In den kommenden Wochen steht Ihnen die Tür ins Land der Liebe ganz weit offen! Sie brauchen nur noch einzutreten! Denn Liebessternchen Venus zeigt sich bis zum 24.12. in Förderlaune und sorgt für Harmonie, innige Zweisamkeit und romantische Höhenflüge. Aber auch Erotik-Planet Mars gibt sein Bestes, so dass die Dezember Lovestory auch ordentlich knistert. Auch für Schütze-Singles steht das Liebesbarometer günstig. Sofern Sie noch auf der Suche sind, sollten Sie besonders die Zeit vom 12. – 24.12., wenn sich Venus und Flirtgenie Merkur die Bälle zuspielen, nutzen!



♈ Steinbock (22.12. – 20.1.):

Die erste Monatshälfte eignet sich, um Dinge zum Abschluss zu bringen und Ihre Akkus wieder aufzuladen. Ab dem 16.12. bringt Mars dann frische Energie und den richtigen Biss, um sich wieder auf neue Ziele auszurichten.

♉ Stier (21.4. – 20.5.):

Je besser es Ihnen gelingt, sich selbst treu zu bleiben, desto erfolgreicher wird der Dezember! Und treffen Sie Ihre Entscheidungen jetzt nicht nur mit dem Kopf, sondern vertrauen Sie Ihrer Intuition und Ihrer Herz-Intelligenz!

♊ Jungfrau (24.8. – 23.09.):

Tappen Sie jetzt nicht in die Perfektionsfalle und schrauben Sie Ihre Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch, sonst verbrauchen sich Ihre Energiereserven schneller als Ihnen lieb ist.

♋ Wassermann (21.1. – 19.2.):

Gedanklich sind Sie wahrscheinlich schon mit 2026 beschäftigt! Auch wenn Visionen und Ziele wichtig sind, sollten Sie sich trotzdem auf das Hier und Jetzt fokussieren. Denn die Gegenwart bietet jede Menge Erfolgchancen!

♌ Zwillinge (21.5. – 21.6.):

Die Gefahr, sich zu verzetteln ist in den kommenden Wochen gross wie nie! Aber jegliche Übertreibung führt im Moment zur Überforderung und die macht Sie weder glücklich noch erfolgreich! Lernen Sie deshalb auch mal Nein zu sagen!

♎ Waage (24.9. – 23.10.):

Die starke kosmische Schütze-Betonung weckt Ihr inneres Feuer und Ihren Wissensdurst. Bis Mitte des Monats fühlen Sie sich ausgesprochen energiegeladener und produktiver, ehe dann Mars (ab 16.12.), Sonne (ab 22.12.) und Venus (ab 25.12.) auf die Bremse treten.

♏ Fische (20.2. – 20.3.):

Auch der Dezember bleibt herausfordernd und Sie müssen aufpassen, dass Sie sich Ihre Kräfte gut einteilen! Denn viele Verpflichtungen fordern Ihren ganzen Einsatz!

♐ Krebs (22.6. – 22.7.):

Der beste Zeitpunkt, um wichtige Gespräche zu führen und grössere Entscheidungen zu treffen ist gleich zu Monatsbeginn. Denn bis zum 11.12. versorgt Sie Merkur mit Klarheit, verbaler Überzeugungskraft und lösungsorientierten Ideen.

♑ Skorpion (24.10. – 22.11.):

Ihr Erfolgslauf geht weiter! Bis zum 11.12. ist Business-Stern Merkur an Ihrer Seite und pusht Ihre Geschäftstüchtigkeit und ab dem 16.12. bringt die zunehmende Steinbock-Betonung Stabilität und Anerkennung! Deshalb lohnt es sich, jetzt nochmal Vollgas zu geben und Ihre Ziele im Auge zu behalten.

♒ Widder (21.3. – 20.4.):

Angetört von den beiden Yang-Planeten Sonne und Mars geben Sie auch zum Jahresende hin nochmal so richtig Gas! Denn Ihr Ehrgeiz ist gerade grenzenlos und vor allem wissen Sie ganz genau, was Sie wollen! Ab Mitte des Monats nimmt allerdings die Steinbock-Betonung am Sternenhimmel zu und bremst Sie immer wieder mal aus.

♈ Löwe (23.7. – 23.8.):

Bis zum 11.12. tendieren Sie zu einer starken mentalen Verbissenheit. Versuchen Sie nichts zu erzwingen, bleiben Sie optimistisch und folgen Sie der Freude! Dann findet sich für alles eine passende Lösung!



Jutta Gilch

ist Kosmetikerin und selbstständige Astrologin. Ihr Ziel als Beautycoach besteht darin, energetische Blockaden aufzulösen, die uns daran hindern, das Schöne in und um uns zu pflegen.

Mitmachen GEWINNSPIEL



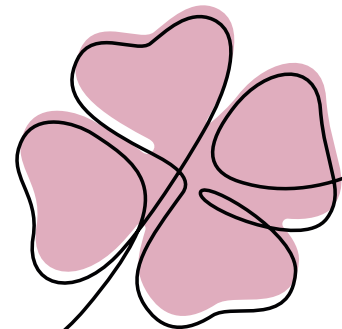
1 x das Lydia Dainow Produktset „RetinoLift“

Wir verlosen einmal das Lydia Dainow Produktset „RetinoLift“, bestehend aus dem „VitaLift Serum“ und der „RetinoLift Creme“.

Einsendeschluss: 13.12.2025

Um zu gewinnen, müssen Sie nur diese drei Fragen richtig beantworten.
Die Antworten zu den unten stehenden Fragen finden Sie hier ganz in der Nähe ...

1. **Wo werden die Produkte von Lydia Dainow verkauft?**
 - A Exklusiv über Kosmetikinstitute
 - B Discounter
 - C Warenhäuser
2. **Wie lange gibt es Lydia Dainow schon?**
 - A 2 Jahre
 - B 15 Jahre
 - C 91 Jahre
3. **Wo werden die Lydia Dainow Produkte entwickelt und produziert?**
 - A England
 - B Schweiz
 - C Polen

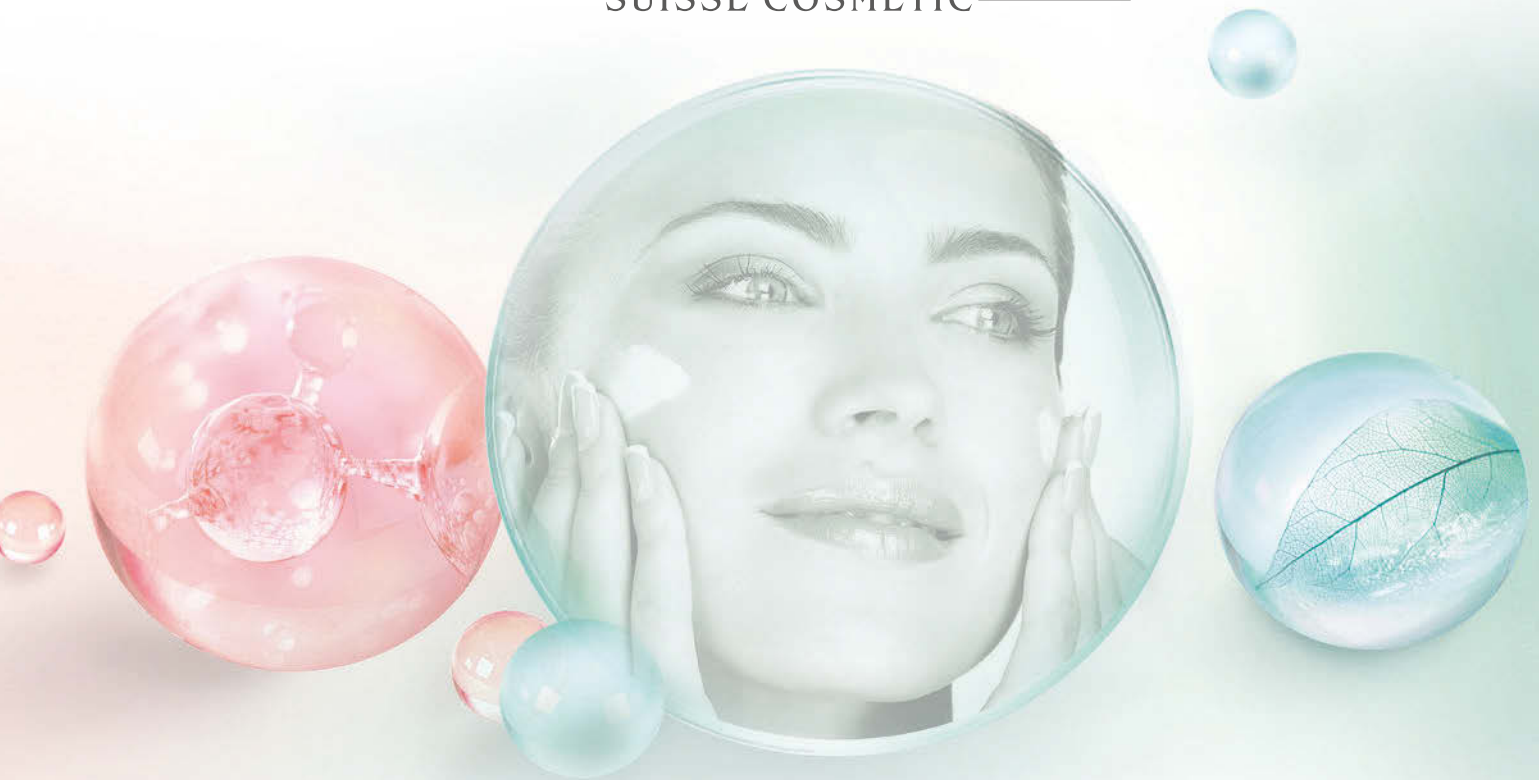


SO NEHMEN SIE AM GEWINNSPIEL TEIL:

Schicken Sie eine E-Mail mit Stichwort „Gewinnspiel November“ an martina.sidler@health-and-beauty.com, in der Sie Ihre Antworten auf die drei Fragen nennen.

Geben Sie die Webseite Ihres Kosmetikinstituts an sowie die Postadresse, an die wir den Preis senden dürfen, sollten Sie der glückliche Gewinner sein. Der Gewinner wird nach Einsendeschluss per E-Mail informiert.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimmen Sie der Datenverarbeitung im Rahmen des Gewinnspiels zu. Die Gewinneradressen werden auch an unseren Gewinnspielpartner Lydia Dainow Suisse Cosmetic GmbH weitergegeben. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Health and Beauty Marketing Swiss GmbH sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



Schweizer Qualität, Tradition und Innovation

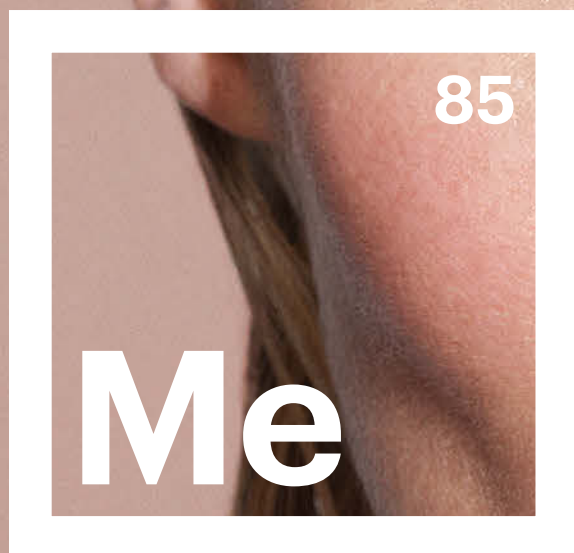
für eine strahlende schöne und gesunde Haut

- Hochwertige Produkte, die nur über Kosmetik-Institute verkauft werden
- Umfassendes Sortiment für alle Bedürfnisse, mit Naturkosmetik Produkten
- über 90 Jahre Tradition und Erfahrung
- Alles aus einer Hand – durchgehende Qualitätskontrolle
- Familienunternehmen mit eigener Produktion in der Schweiz



Weitere Informationen unter:
Telefon: +41 062 878 31 41
www.lydiadainow.com

mesoestetic



cosmelan®
Pigmentflecken:
vertraue dem Marktführer