

GENAU RICHTIG
Wenn die Creme sich gut verteilen lässt, schnell einzieht und nicht über längere Zeit auf der Haut „liegen“ bleibt, stimmt die Produktmenge



COSMO-EXPERTIN

NAME
Dr. Dorothee Bergfeld
SPEZIALISIERUNG
Ästhetische Dermatologie und Lipotherapie
STANDORT
Frankfurt
FUN FACT
„Mein Motto: Wer schön sein will, muss lächeln.“



FRÜH LOSSPRITZEN

Ab 35 würde ich prophylaktisch mit einer minimalinvasiven Kombination aus Botox und Hyaluronsäurefillern anfangen. Denn wer früh beginnt, zögert große Eingriffe um viele Jahre hinaus. Dabei gilt: regelmäßig in kleinen Schritten behandeln. Also lieber weniger verwenden, dafür aber ein- bis zweimal im Jahr. Bei schon tiefen Falten und Furchen eignet sich eine Eigenfettbehandlung – etwa im Augen- oder Kinnbereich sowie für die Nasolabialfalte. Dafür wird erst in einem ambulanten Eingriff Fettgewebe aus Oberschenkel, Hüfte oder Bauch entnommen, dann im Labor aufbereitet. Während des zweiten Termins spritzt der Arzt das Fett unter lokaler Betäubung in die gewünschten Stellen. Ist zwar teuer (ab ca. 1000 €), hält aber auch bis zu acht Jahre. Sprich: Die Investition lohnt sich.



Eine Behandlung mit Eigenfett ist zwar teuer, hält aber auch bis zu acht Jahre.

Dr. Dorothee Bergfeld, Dermatologin



COSMO-EXPERTIN

NAME
Dr. Susanne Steinkraus
SPEZIALISIERUNG
Klassische und ästhetische Dermatologie, Lasermedizin, Ernährung
STANDORT
Hamburg
FUN FACT
„Ich hatte mal zwei Tage nach einem Retinol-Peeling einen wichtigen Termin – mit einem hochroten, gespannten Gesicht.“



Peelen Sie mehr

Abgestorbene Hautschüppchen verabschieden sich, die Haut wird rosig und nimmt Wirkstoffe besser auf – kurz: Peelings sind super. Und zwar nicht nur alle paar Monate, sondern jede Woche (öfter jedoch nicht, sonst ist die Haut zu strapaziert). Ich rate zu



sanften Enzym-Peelings. Diese enthalten weder Schleifpartikel noch Säuren, sondern arbeiten mit pflanzlichen Enzymen, die jene Eiweißmoleküle abspalten, welche verhornte Schuppen noch „festhalten“. Lieber nicht:

mechanisch peelen, denn viele Patienten rubbeln zu stark. Oder verwenden zu grobkörnige Varianten. Die sind wirklich nur bei sehr robuster Haut geeignet. Wer seinen Hauttyp nicht kennt, dem rate ich, zum Dermatologen zu gehen, um ihn bestimmen zu lassen. Denken Sie auch daran, dass die Reinigung des Gesichts immer penibel gründlich sein sollte, bevor Sie abends zu Bett gehen. Umwelteinflüsse, Make-up und Schweiß hinterlassen ihre Spuren, die sich allein mit Wasser nicht entfernen lassen. Deswegen nach dem Reinigen immer noch den Toner miteinbeziehen. Und: Hals und Dekolleté gehören genauso gereinigt und gepflegt. Nicht vergessen!

COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

SEPTEMBER 2019

DEUTSCHLAND € 3,00

ÖSTERREICH € 3,50 | SCHWEIZ CHF 6,30

**JETZT ANFANGEN,
LANGE TOP AUSSEHEN**

**Die 10 Anti-Aging-
Geheimnisse der
besten Dermatologen**

**Generation
Freizeit**

**Warum mehr und
mehr eine 4-Tage-
Woche anstreben.
Und wie's gelingt!**

Jessica Alba
...und ihr neuer
Karriere-Plan
(sie macht in Beauty)



#summerlove
SO VERLÄNGERN
SIE DAS
URLAUBSGEFÜHL -
EIN DOSSIER

**FUN, FEARLESS
FUCK (UP)**

**Superpeinliche
und saulustige
Sommer-
Sex-Pannen**

**EXPRESS-
WORKOUT**

**5 effektive
Blitzübungen
für jede
Problemzone**

**EINFACH
GUT!**

44

**simple Ideen,
sich das Leben
schöner zu
machen**

**Für
immer
verliebt**

**Was glückliche
Paare anders machen**

**KLEID, ABER
COOL, BITTE!**

**Die schönsten neuen Modelle für jede
Figur - und wie man sie lässig stylt**

