

Bauer Media Group  
**BEST  
SELLER**

**XXL-Ausgabe**  
Fit & happy durch den Herbst



**MIT 12 SEITEN  
VITAL-EXTRA**

*Meins Frauen wie wir!*

# Meins

Nr. 23 | 27. Oktober 2021

**DAS ORIGINAL**  
Alle 14 Tage  
**NEU!**

## 100 werden und GESUND BLEIBEN?



*Kein Problem!*

Nina Ruge weiß,  
wie es geht

- Deutschland 3,20 €
- Österreich 3,70 €
- Schweiz 6,40 CHF
- Belgien 3,80 €
- Luxemburg 3,80 €
- Niederlande 4,00 €
- Frankreich 4,60 €
- Italien 4,60 €
- Portugal (Cont.) 4,60 €
- Spanien 4,60 €
- Griechenland 4,70 €
- Kanaren 4,70 €



### GETESTET

Es kann noch so viel mehr  
Beauty-Multitalent  
**HYALURON**

Glücksformel Altersteilzeit  
**RENTE MIT 70 - NICHT MIT UNS!**

**KLIMA RETTEN**  
Tolle Ideen, wie es  
richtig Spaß macht

Désirée  
Nosbusch (56)  
„Ja, wir  
brauchen eine  
**Frauenquote –  
leider!**“

# Jetzt machen wir's uns schön!

**GUT FÜR DIE  
SEELE  
LECKERE  
OFEN-HITS**



**ZUM  
GENIESSEN  
AN DEN  
RHEIN**

**DICK ANZIEHEN,  
SCHLANK AUSSEHEN  
COOLE  
FIGURWUNDER**

**50+**



Zeit für uns

# Wundermittel HYALURON



Es ist einer der besterforschten **Anti-Aging-Wirkstoffe** und überrascht uns dennoch immer wieder mit neuen Benefits. Zeit, den Frischmacher endlich mal selbst auszuprobieren!

- 1 Mit Vitaminen: „Hyaluron Drink“. Proceanis, 20-Tage-Anwendung ca. 50 €
- 2 Mit Orangen-geschmack: „Glow Sweet Glow“. Hum Nutrition, 60 Fruchtgummis ca. 27 €
- 3 Anti-Aging-Drink: „Regulatpro Hyaluron“. Dr. Niedermaier, 350 ml ca. 50 €
- 4 Zuckerfreie Gummibärchen: „Hey Flawless Youth Vitamin Ceramide & Hyaluron“. Bears with Benefits, 60 Stück ca. 30 €

## TRINKEN

Wie wäre es mit einer Frischekur von innen? Kaum ein anderer Wirkstoff lässt die Haut wieder so prall und glatt aussehen wie Hyaluron – und das auf ganz sanfte und natürliche Weise. Kein Wunder, denn Hyaluron ist ein körpereigener feuchtigkeitsbindender Wirkstoff. Und den kann man auch trinken. Die Haut wird damit von innen aufgepolstert, Fältchen werden gemildert und der Teint wieder strahlender. Hergestellt wird die Hyaluronsäure übrigens durch Fermentation von Pflanzenstoffen, ähnelt also der körpereigenen Hyaluronstruktur und ist daher besonders wirksam und verträglich. Dank der Molekularstruktur gelangt das Hyaluron über den Stoffwechsel in unseren Körper. Das Ergebnis nach ein paar Wochen: ein sicht- und spürbar verschönertes Hautbild!

## SPRITZEN

Wenn Beauty-Drinks und Hautpflege nicht den gewünschten Effekt zeigen, ist eine Unterspritzung mit Hyaluronsäure eine Überlegung wert: Erfahrene Beauty-Docs sorgen dafür, dass wir dabei fast nix spüren – und danach super aussehen!

Der klassische Anwendungsbereich ist das untere Gesichtsdrittel. Hierzu gehören die Nasolabialfalte (zwischen Nase und Mundwinkel), Mentolabialfalte (zwischen Mundwinkel und Kinn) und obere Lippenfältchen (sogenannte Plisseefältchen). Hyaluronsäure wird auch zum Volumenaufbau der Wangen, Reduzierung von Augenringen, zur Kinn- sowie Nasenkorrektur verwendet. Die Unterspritzung ist zwar risiko- und schmerzarm, dennoch kann es danach zu Rötungen, leichten Schwellungen oder sehr kleinen blauen Flecken kommen, die aber nach spätestens zwei bis drei Tagen abklingen. Der Behandlungseffekt von Hyaluronsäure tritt sofort ein und hält etwa bis zu sechs Monate an. Danach wird die Substanz im Körper vollständig abgebaut. Kosten starten bei ca. 180 €.

### MEINS hat's getestet:

#### Hyaluron-Spritze

**Beauty-Chefin Karina Mühlfarth** hat sich bei Dr. Susanne Steinkraus in Hamburg ([www.steinkraus-skin.de](http://www.steinkraus-skin.de)) den Hyaluron-Filler „Restylane“ von Galderma spritzen lassen.

**So war's für mich:** Wenn ich in den Spiegel gucke, bin ich eigentlich happy. Nur eine Mini-Sache stört mich: Mit den Jahren sind meine Wangenknochen nicht mehr ganz so definiert wie früher. Muss ich mich damit abfinden? Nee, denke ich – also mache ich einen Beratungstermin bei Dr. Susanne Steinkraus aus. Nachdem ich ihr meinen Wunsch schildert habe, rät sie mir, das Jochbein mit Hyaluronsäure unterspritzen zu lassen. Das soll die Partie schön modellieren. Na, dann los! Einige Pikser später (die taten übrigens null weh), ging's schon wieder nach Hause. Und dann? Am nächsten Morgen war mein Gesicht etwas geschwollen. Nach einigen Tagen hat mich das Ergebnis aber voll umgehauen: Ich sehe jetzt fast wieder so aus wie früher und finde, dass mein ganzes Gesicht irgendwie frischer wirkt. Ob ich's wieder machen würde? Jederzeit!





# CREMEN

Pflege mit Hyaluron wirkt in der Haut wie ein Wasserspeicher und sorgt für Elastizität und Spannkraft. Aber aufgepasst – Hyaluron ist nicht gleich Hyaluron. Die richtige Molekülgröße ist entscheidend: In der Hautpflege hat sich ein Mix aus Hyaluron mit kurzkettiger und langkettiger Verbindung bewährt. Erstere hat eine niedrige Molekülmasse und kann daher tiefer in die Haut eindringen und wirkt langfristig. Letztere hat eine Sofortwirkung. Übrigens: Viel hilft nicht viel! Ein hoher Hyalurongehalt fühlt sich nicht angenehm an. Die Pflegeprodukte neigen zum Kleben und rollen in Kombi mit anderer Kosmetik ab.

**1** Leichte Textur: „Cellular Hyaluron Professional Serum“. Nivea, ca. 20 € **2** Parfümfrei: „Aqua Intense Supreme Hyaluron Cream“. M. Asam, ca. 20 € **3** Intensivpflegemaske: „Hydro Gel Mask“. Annemarie Börlind, ca. 30 € **4** Serum: „Hyaluron Complex Concentrate“. Ginzai, ca. 34 € **5** Reichhaltig: „Anti-Aging Creme Hyaluron Benefit“. Klotz Labs, ca. 39 € **6** Lippenpflege: „Hyaluronic Acid + Peptide Lip Booster“. Paula's Choice, ca. 27 €



## Doppelter Schutz. Erhält die Spannkraft, glättet die Haut.

Mit dem pH-Wert 5,5

### FALTEN-FILLER

- aufpolsternd mit 3-fach Hyaluron Complex
- nachhaltige Feuchtigkeitspflege

### HAUTSTRAFFENDE LOTION

- lindert Spannungsgefühl, beugt Austrocknung vor

### AUGEN CREME

- wirkt der Faltenbildung entgegen
- mit Hyaluron Complex und Q<sub>10</sub>



sebamed Produkte sind in über 120 Studien dermatologisch-klinisch getestet. In Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

MADE IN GERMANY

www.sebamed.de

klinisch  
pH Wert  
5,5  
geprüft®  
**seba med**  
ANTI-AGEING



SEBAMED NIMMT IHRE HAUT IN SCHUTZ

pH Wert  
5,5