

Wir machen Frauen stark

# myself

MÄRZ 2025  
4,90 €  
DEUTSCHLAND  
5,20 € ÖSTERREICH  
SFR 8,30 SCHWEIZ

20 **myself**  
Jahre

## Die perfekte Welle

Von Wolf Cut bis Blunt-Bob: die lässigsten Haar-Trends

**JUBILÄUMS-AKTION**

Geschenke, die man nicht kaufen kann  
Exklusiv für Leserinnen

„Wie soll ich mich entscheiden?“  
20 Antworten auf die Fragen des Lebens

Mode macht (wieder) Spaß  
Layering, Farben, Muster – Stil-Upgrade fürs Frühjahr

# Einfach entspannt bleiben

Iss dich wach!  
Ständig müde?  
Die richtige Ernährung kann helfen

...in jeder Situation!

Ein Achtsamkeits-Coach verrät, wie das Leben leichter wird



Straffe, ebennmäßige Haut? Dafür muss man sich nicht gleich unters Messer legen.



# Nur ein bisschen frischer

Vier Treatments für einen  
strahlenden Teint,  
ohne Botox und Filler

Stellv.  
Beauty-Leitung  
Bettina Sahin



## Neue Leuchtkraft

Mein Hauttyp? Müde. Am meisten stört mich der fahle Teint, erkläre ich Marietta. Sie ist Kosmetikerin in der Praxis Dermatologie am Friedensengel in München und soll mich mit dem Glow-Treatment wieder zum Strahlen bringen. Entwickelt wurde die Behandlung von Dr. Miriam Rehbein, die nicht nur die schönen und reichen Münchner, sondern auch Hollywood-Stars zu ihren Patienten zählt. Auf der Liege in ihrer Praxis fühle ich mich selbst ein bisschen wie ein Promi. Sanfter Nebel umspielt mein Gesicht, während Marietta den Ablauf erklärt. Zuerst wird gereinigt, danach massiert. So weit, so üblich. Doch dann

folgt nicht etwa ein Beauty-Tool, um mein Hautbild zu verfeinern, es werden mehrere Anwendungen kombiniert: eine Mikrodermabrasion löst abgestorbene Zellen und Verhornungen, ein Fruchtsäure-Peeling mindert Unreinheiten und Pigmentflecken, und ein Microneedling stimuliert die Regeneration durch winzige Nadelstiche. Wach ist meine Haut spätestens, als sie beim Jet Peel von einem kühlen, starken Luftstrom angepustet wird. Zwischendrin gibt es eine Ampulle, ein Serum, eine Creme und eine Maske von Doctor Mi!, der Beauty-Brand von Dr. Miriam Rehbein. Ist das nicht zu viel? Als mir Marietta das Ergebnis präsentiert, erwarte ich rote Flecken statt Red-Carpet-Glow. Aber: Ich strahle. Müde? War einmal. Und das hält tatsächlich einige Wochen. Der Hauttyp kann sich ja bekanntlich auch mal ändern.

### **GLOW-TREATMENT**

*Der Preis: 190 Euro*

*Anzahl der Behandlungen:*

*einmal pro Monat*

*Mehr Infos: [dermatologie-am-friedensengel.de](http://dermatologie-am-friedensengel.de)*



Beauty-Chefin  
Yvonne  
Beeg



Managing  
Editor  
Sylvie  
Wallecan



Beauty-  
Redakteurin  
Olivia  
Dahleiden

## Volumen-Wunder

Mehr Frische und Volumen! Ich habe ein schmales Gesicht und im letzten Jahr ein paar Kilo abgespeckt. Gut für meinen Bauchumfang, aber nicht fürs Gesicht. Der Verlust vom sogenannten subkutanen Fettgewebe sowie der Abbau von Kollagen und Elastinfasern tun ihr Restliches. Volumen mit Filler aufzubauen, kommt nicht infrage. Natürlich soll es sein und die Mimik nicht verändern. Ein Anti-Aging-Treatment, über das ich schon länger nachdenke, heißt Profhilo. Die Methode ist nicht neu, soll aber Knitterfältchen mindern und die Haut aufpolstern. Dr. Antje Söller erklärt mir, was mich erwartet: Eine hochkonzentrierte, unvernetzte Hyaluronsäure wird mit zehn Stichen in die Bio Aesthetic Points (kurz BAP) im Wangen-, Kinn- und Kieferkonturbereich injiziert. Was Spritzen angeht, bin ich ein Weichei. Ich spüre links und rechts je vier leichte Einstiche. Nicht so schlimm wie erwartet, nur die letzten im Kinnbereich sind nicht ganz ohne. Die ultrafeine Hyaluronsäure werde sich in den nächsten 24 Stunden unter der Haut verteilen, so die Münchner Dermatologin, und wie eine intensive Feuchtigkeitsmaske die Haut von innen aufpolstern. In den Wochen danach werde meine eigene Kollagen- und Elastinproduktion getriggert. Klingt gut. Direkt danach werden die Stellen gekühlt, abends ist kaum noch was zu sehen. Für mich perfekt: Ich sehe aus wie ich, nur eben frischer.

### PROPHILO

**Der Preis:** 450 Euro pro Anwendung  
**Anzahl der Behandlungen:** Empfohlen werden zwei Sitzungen pro Halbjahr.  
**Mehr Infos:** [dermatologie-drsoeller.de](http://dermatologie-drsoeller.de)  
**Weitere Adressen:** Dr. Niklas Noack in Berlin ([niklasnoack.de](http://niklasnoack.de)), Dr. Susanne Steinkraus in Hamburg ([steinkraus-skin.de](http://steinkraus-skin.de))

## Ultraschall statt OP

Bitte straffere Haut  
Ab 55 nimmt die Kollagenproduktion ab und mit jeder neuen Falte mein Interesse an verschiedenen Treatments zu. Ich will aber keine OP und probiere daher die Ultherapy Prime aus. Bei dem non-invasiven Verfahren werden mit mikrofokussierter Ultraschalltechnologie Gewebepunkte unter der Haut auf 60 bis 70 °C erhitzt. Das stößt den eigenen Heilungsprozess an, der neues Kollagen und Elastin bildet. Die Münchner Dermatologin Dr. Tatjana Pavicic: „Zuerst wird die Haut mit Ultraschallgel vorbereitet und mit dem Ultraschall die ideale Behandlungstiefe festgestellt.“ Für eine klarere Jawline werden Ultraschallwellen vom Wangenknochen bis zum oberen Halsbereich geführt, die Ärztin kontrolliert das Ergebnis live auf dem Bildschirm, was das Verfahren risikofreier macht. Wie geraten, habe ich vorher eine Schmerztablette genommen. Jetzt spüre ich nur ein leichtes Prickeln, das an Brausebonbons erinnert. Die Behandlung dauert etwa eine Stunde und hinterlässt bei mir weder Rötungen noch Schwellungen. Bereits nach wenigen Tagen finde ich meinen Hals straffer, erste sichtbare Ergebnisse gibt es nach etwa drei Monaten, und die sollen mindestens ein Jahr anhalten. Dr. Pavicic rät, nicht zu lange mit einer Behandlung zu warten: „Prävention vor Restauration.“

### ULTHERAPY PRIME

**Der Preis:** von 800 Euro (Augenpartie) bis zu 3200 Euro (komplett)  
**Anzahl der Behandlungen:** einmal pro Jahr, individuell unterschiedlich  
**Mehr Infos:** [pavicic-muenchen.de](http://pavicic-muenchen.de)  
**Weitere Adressen:** Dermatologie Quist in Mainz ([dermatologie-quist.de](http://dermatologie-quist.de)), Dermatologikum Hamburg ([dermatologikum.de](http://dermatologikum.de))

## Der Akne-Laser

Reine Haut durch Laser?  
Geduld war noch nie meine Stärke. Seit ich 22 bin, stellt mich meine Haut auf die Probe. Ich bekomme ständig Miteser. Das soll mit AviClear enden. Was das Treatment einzigartig macht? Es ist die erste von der FDA zugelassene Laser-Behandlung für entzündliche Akne. In der Sophienklinik by Bergman Clinics erklärt mir Dr. Konstantin Feise, wie das geht: Mit einer Wellenlänge von 1726 nm wirkt der Laser direkt auf den Talg in den Drüsen ein und schädigt diese durch umgewandelte Hitze. Das hemmt eine übermäßige Talgproduktion, die Hauptursache von Entzündungen. Vor der Licht-Therapie wird das Gesicht gereinigt, und eine Tuchmaske schleust viel Feuchtigkeit ein. Dann wird meine Haut mit Aceton entfettet und Stück für Stück mit Wasser befeuchtet. Der auf zwei Grad heruntergekühlte Applikator setzt auf meiner feuchten Haut an, sodass die Hitze des Lasers kaum zu spüren ist. Nur an sensiblen Stellen wie oberhalb der Lippe pritzelt es. 30 Minuten wird mein Gesicht mit dem Laser gestempelt. Danach gibt's noch eine Feuchtigkeitsmaske. Geschafft. Ich bin überrascht: Meine Haut ist weder gerötet noch geschwollen und fühlt sich entspannt an. „Ein kurzfristiger Akneausbruch könnte trotzdem noch kommen“, so Dr. Feise. Für ein endgültiges Ergebnis muss ich mich also noch gedulden. Aber das bin ich ja gewohnt.

### AVICLEAR

**Der Preis:** 800 Euro pro Anwendung  
**Anzahl der Behandlungen:** Empfohlen sind drei Sitzungen alle vier Wochen.  
**Mehr Infos:** [sophienklinik-stuttgart.de](http://sophienklinik-stuttgart.de)  
**Weitere Adressen:** Dr. Afshin Fatemi in Düsseldorf ([s-thetic.de](http://s-thetic.de)), Hautarzt- und Laserzentrum Hannover ([hautarzt-laserzentrum.de](http://hautarzt-laserzentrum.de))