

Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen | www.bilderfrau.de



DIE NEUE **Kalzium-Diät**
 Ganz gesund 6 Pfund abnehmen S. 42

100 Luxus-Räder zu gewinnen!
 Im Wert von 60 000 Euro S. 51

FALTEN WEG!

BILD der FRAU & Top-Experten haben's getestet

S. 30

Von Creme bis Botox: Was wirklich strafft

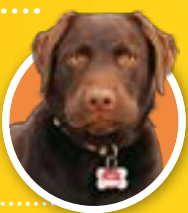


Romantik-Look in Rosé S. 10

VORSICHT!

Heimliche Gesundheits-Fallen
z.B. Matratze, Zahnbürste, Schuhe S. 44

Mit Herz & Schnauze
Wie Hunde uns retten, helfen, beschützen S. 34



Mond-Horoskop für Mai S. 80

Samenspender-Kind Sarah (21): „Wo ist mein Vater?“ S. 72

Unwiderstehlich! 3 neue Schoko-Kuchen S. 62



Gelähmt, aber er kämpft! **EXKLUSIV Samuels Mutter: „Ich bin so stolz auf meinen Sohn“**
Ihr Leben nach dem „Wetten, dass“-Unfall S. 38



Glücklich getrennt - wie geht das, Stefan Mross? S. 22



B € 1,40; DK 15,50 DKK; F € 1,50; E € 1,50; I.C. € 1,90; GR € 2,35; I € 1,50; KRO 19,00 HRK; L € 1,30; NL € 1,60; A € 1,25; PL 9,00 PLN; P (cont.) € 2,20; CH 2,20 CHF; CZ 73 CZK; SK € 2,00; TN 4,50 TD; TR 8,40 TL; H 620 Ft.

Was hilft wirklich

EXKLUSIV Von Creme bis Botox:

BILD der FRAU und die besten Experten haben's getestet!

Der Antifalten-Markt ist ein Dschungel: Tuben, Tiegel, immer neue Kosmetik-Behandlungen. Aber was ist sinnvolle Pflege und was nur rausgeworfenes Geld? Wir haben acht Straff-Methoden auf den Prüfstand gestellt – mit überraschenden Ergebnissen!

Was haben wir getestet?

BILD der FRAU hat das renommierte Institut SIT (Skin Investigation and Technology) in Hamburg beauftragt, acht verschiedene Hautstraff-Methoden zu prüfen. Gemessen wurde das Volumen von Augenfalten vor der Behandlung und danach. Behandlungszeitraum: vier Wochen.

Wer hat sich testen lassen?

Acht Frauen zwischen 42 und 65 Jahren.

Warum wurden Augenfalten gemessen?

Weil die Haut um die Augen vielfach dünner ist als an anderen Stellen im Gesicht, hier besonders gut gemessen werden kann.

Welche Methoden haben wir untersucht?

Botox, drei Gesichtscremes (von preiswert bis teuer), Hautbügeln, Mesotherapie, Mikrodermabrasion und Gesichtsgymnastik (alle Details in den Kästen).

Was hat am besten geholfen?

Botox hatte den größten Effekt. Die Spritze für 180 Euro glättete die Falten am schnellsten und wirksamsten. Überraschend aber: Die Cremes und das Faltenbügeln folgen schon danach! Sie liegen in ihren Ergebnissen dicht beieinander.

Und ganz wichtig: Bei den Cremes kommt es nicht auf den Preis an! Die Aldi-Creme „Biocura“ für 2,49 Euro, die Creme „Nivea Q10“ für rund 10 Euro und die Creme „Estée Lauder Re-Nutriv“ für 130 Euro bewirkten im Test fast identische Ergebnisse!

Ähnlich gut funktionierte das „Nu Skin Galvanic Spa System“ – ein Faltenbügeln: Allerdings sind hier die Kosten deutlich höher. Das Bügeln kostet einmalig rund 350 Euro, die nötige Creme dazu regelmäßig 50 Euro. Die Gesichtsgymnastik landete leider auf dem letzten Platz: Sie brachte im Vier-Wochen-Test keine Verbesserung.

Wie lange hält der Antifalten-Effekt?

Für alle Verfahren und auch die Cremes gilt: Sie müssen regelmäßig angewendet werden! Benutzen Sie auch nur eine Woche Ihre Antifalten-Augencreme nicht, lassen die pflegenden und glättenden Effekte nach, die Falten werden wieder tiefer.

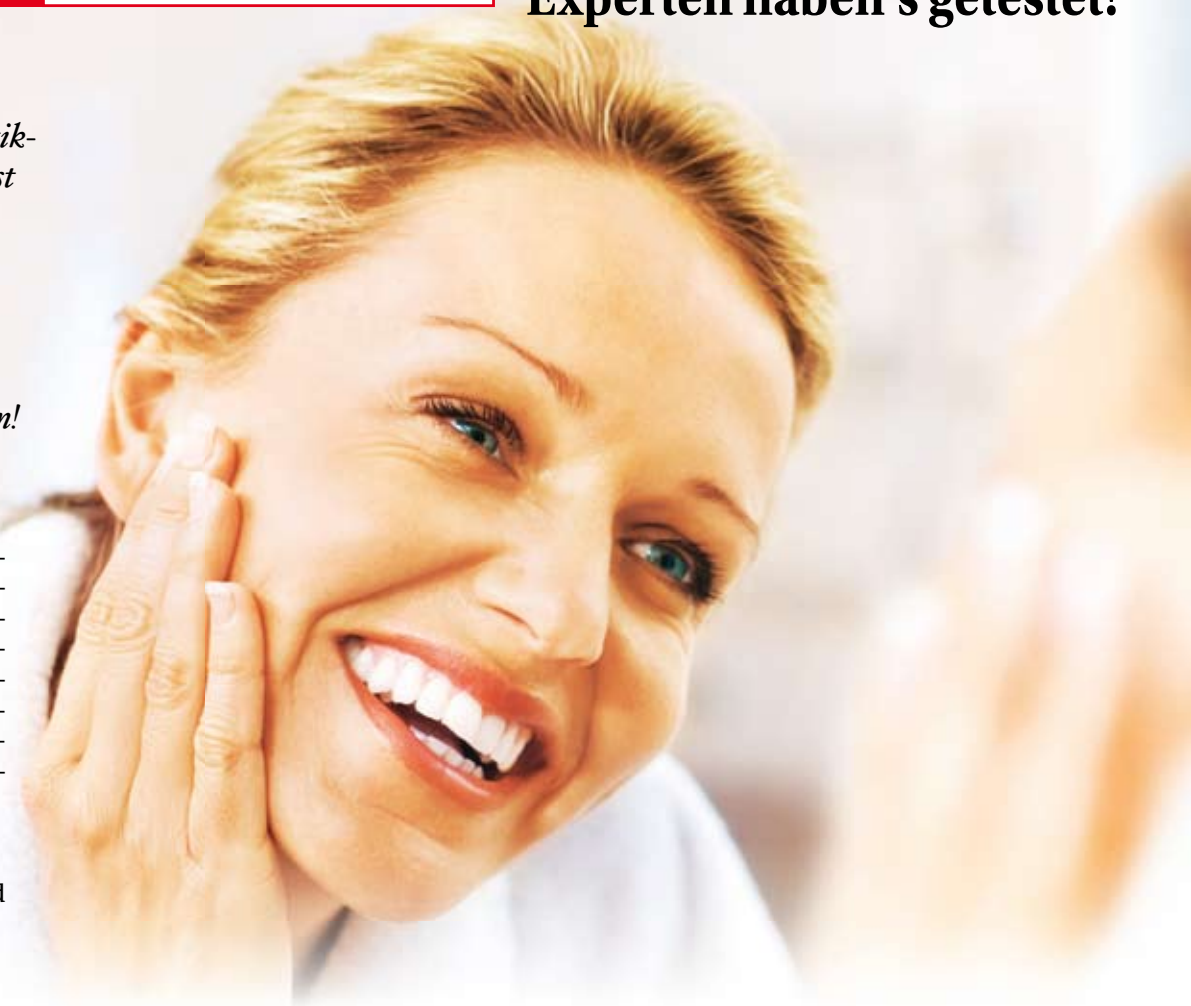
Länger dauert die Botox-Wirkung an – je nach Hauttyp drei bis sechs Monate. Aber auch dann muss nachgespritzt werden, um ein identisches Ergebnis zu erzielen.

Mikrodermabrasion und Mesotherapie müssen mehrfach und langfristig genutzt werden, um einen Effekt zu erzielen.

DAS TEST-ERGEBNIS:

Hitliste der Hautstraffer		
1	Botox	ab 180 Euro
2	Nivea Q10	rund 10 Euro
3	Hautbügeln Nu Skin	ab 400 Euro
4	Estée Lauder Re-Nutriv	130 Euro
5	Aldi Biocura	2,49 Euro
6	Mikrodermabrasion	ab 100 Euro
7	Mesotherapie	ab 100 Euro
8	Gesichtsgymnastik (kein Effekt)	kostenlos

Sortiert nach der Verbesserung der Augenfalten (vier Wochen Behandlung, Abnahme der Falten in Volumenprozent)



Oben: Messung der Augenfalten mit Computerunterstützung. Unten: Mess-Licht fällt auf die Augenpartie



gegen Falten?

BOTOX PLATZ 1

ab 180 Euro je nach Umfang
„Unterschied sichtbar!“
Ilse Sillah (60), Erzieherin:

Ich würde es immer wieder machen! Die Falten sind wirklich weniger geworden – ich muss sie jetzt nicht mehr mit meinen Haaren kaschieren. Ich dachte auch, dass es schmerzhafter sein wird. Aber die linke Seite hat nur etwas gebrannt, die leichte Schwellung war am Abend wieder weg. Auch meine Freundin Conny hat den Unterschied bemerkt. Und mein Sohn meinte: „Mama, man sieht das ja wirklich!“ So eine Behandlung kann schon das Selbstbewusstsein stärken. Schade nur, dass sie nicht ewig hält.




VORHER **NACHHER**

DIE EXPERTIN: Viele Patientinnen haben Angst, dass ihre Mimik durch Botox starr wird. Man muss sich langsam herantasten und niedrig dosieren. Botox ist eher nicht für die Behandlung von tiefen Falten geeignet, dafür aber umso besser bei leichteren – und es beugt neuen Falten vor.

Botox ist ein Nervengift, das die zu den Muskeln führenden Nerven blockiert. Dadurch werden Muskeln lahmgelegt, die Runzeln verursachen. Doch keine Angst: Botox wird stark verdünnt verwendet. Nur bei Über- oder Falschdosierung kann sich z.B. ein Augenlid schließen. Wichtig: Botox-Behandlung nur beim Fachmann nach ausführlichem Vorgespräch durchführen lassen. Der Preis richtet sich nach dem Umfang der Behandlung.

Creme „Nivea Q10“ PLATZ 2

rund 10 Euro
„Bei der bleib ich!“
Christiane Schimpf, Rentnerin (65):

Ich finde die Creme klasse! Ich habe auch das Gefühl, dass die Falten nicht mehr so tief sind. Die Creme zog auch nicht in die Augen, wie so viele andere, und fettete nicht. Ich habe sie morgens und abends auf der Augenpartie aufgetragen. Ich werde diese Creme auf jeden Fall weiter benutzen: Die Haut fühlt sich toll an, der Preis stimmt! Vorher hab ich Pflegeprodukte oft gewechselt, damit höre ich jetzt auf.




VORHER **NACHHER**

Gesichtsbügeln PLATZ 3

ab 400 Euro PLATZ 3
„Ist mir zu teuer“
Beatrix Freier (62), Personalfachfrau:

Ich finde schon, dass es was gebracht hat. Zwei Minuten lang hab ich morgens und abends mit dem Gerät die Creme aufgetragen. Es gab keine Rötungen oder Ähnliches. Und die Creme ist sehr angenehm auf der Haut. Meine Freundinnen haben mich zwar ausgelacht, aber meine Kosmetikerin musste zugeben, dass man nach zwei Wochen schon eine kleine Veränderung sieht. Insgesamt ist mir das aber zu teuer.



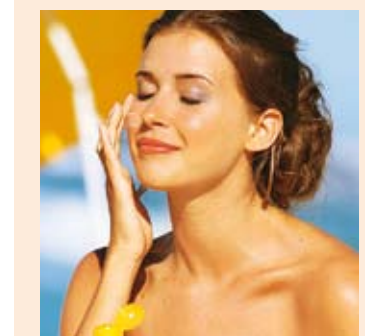

VORHER **NACHHER**

DIE EXPERTIN: Beim „Bügeln“ schleust man die Wirkstoffe nicht wirklich in die Tiefe der Haut. Eine langfristige Verbesserung ist so nicht möglich.

Natürlich schöne Haut

Wer diese 7 Tipps befolgt, bleibt auf sanfte Weise glatt:

- 1 Zu starke und zu lange Sonneneinstrahlung meiden. Nur selten oder gar nicht ins Solarium gehen.
- 2 Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.
- 3 Viel trinken.
- 4 Je nach Hauttyp regelmäßig pflegen: Feuchtigkeitscreme tagsüber und nachts.
- 5 Nicht rauchen.
- 6 Ausreichend schlafen.
- 7 Sorgfältig abschminken.



Antifalten-Methoden im Test

Es muss keine teure Creme sein!

Creme „Estée Lauder Re-Nutriv“ **PLATZ 4**
 rund 130 Euro
„Haut glatter“
Silke Drechsel, Hausfrau (63):


■ Ich bin sehr zufrieden, ich sehe einen Unterschied: Die Augenschatten sind etwas weniger geworden und auch die Falten. Ich habe die Creme mit einem Spachtel aufgetragen, sie zog sofort ein, sodass ich mich schon kurze Zeit später schminken konnte. Mein Aussehen war mir immer sehr wichtig, ich habe schon mit 13 Jahren angefangen, mich einzucremen. Darum: Ich werde die Creme weiter benutzen und bin gern bereit, den etwas höheren Preis dafür zu zahlen.




VORHER **NACHHER**

Die Expertin zu den drei Antifalten-Cremes:

■ In guten Cremes stecken „Radikalfänger“: Das sind Antioxidantien, die die „freien Radikale“ davon abhalten, die Kollagenproduktion zu beschädigen. Polypeptide und Coenzym Q10 sind solche Antioxidantien. Wenn im Alter der Östrogenspiegel sinkt, sind auch Cremes mit Phytohormonen sinnvoll. Grundsätzlich sollte die Haut immer gut durchfeuchtet sein, das hält sie prall und frisch. **Es gibt aber keine Notwendigkeit, teure Cremes zu benutzen!** Sehr zu empfehlen sind auch Produkte aus der Apotheke mit guter Hautverträglichkeit.



Dr. med. Anna Brandenburg vom Dermatologikum Hamburg

Creme „Biocura“, Aldi **PLATZ 5**
 2,49 Euro
„Zieht schnell ein“
Magdalena Bayer, Rentnerin (63):

■ Ich habe die Creme nur auf der rechten Gesichtseite benutzt. So konnten wir nach vier Wochen besser mit der unbehandelten Seite vergleichen. Meine eingecremte Gesichtshaut fühlt sich viel weicher und angenehmer an. Die Seite spannte und juckte. Die Haut sieht auf der eingecremten Seite besser aus, die Falten sind nicht mehr so tief. Die Creme zieht schnell ein und hat einen angenehmen Geruch. Ich denke jetzt darüber nach, nur noch die neue Hautcreme zu nutzen. Denn der Preis ist für mich wichtig: Warum soll ich mehr bezahlen, wenn ich auch so zufrieden bin?




VORHER **NACHHER**

Mikrodermabrasion **PLATZ 6**
 ab 100 Euro pro Behandlung
„Poren sind feiner“
Ilona Ahrens (42), Kauffrau:

■ Meine Poren sind feiner geworden, meine Haut fühlt sich richtig glatt an. Und meine Krähenfüße sind fast weg! Dabei wurden nur zwei Mikrodermabrasionen gemacht, den richtigen Effekt sieht man angeblich erst nach zehn Behandlungen. Am Anfang fühlte es sich an wie ein leichter Sonnenbrand. Das ging aber schnell weg. Ich würde das sofort wieder machen.



Mit Kristallen wird die oberste Hautschicht abgeschliffen



VORHER **NACHHER**

DIE EXPERTIN: Die Methode hilft bei unregelmäßiger Hautstruktur. Weil die obersten Zellschichten abgetragen werden, sieht die Haut viel frischer aus, hat mehr Spannkraft. Für Falten ist das Verfahren eher nicht geeignet.

Mesotherapie **PLATZ 7**
 ab 100 Euro pro Behandlung
„Blaue Flecken gekriegt“
Birgit Schulz (63), Rentnerin:

■ Meine Haut wurde aufgepolstert, ist schön gleichmäßig geworden. Im ersten Moment war es aber unangenehm: Es fühlte sich an, als würde eine Nähmaschine über mein Gesicht fahren. Die ersten zwei Tage war mein Gesicht stark gerötet. Ich hab eine Creme mit Arnika bekommen, die hat geholfen, außerdem hab ich die Haut gekühlt. Aber es entstanden auch blaue Flecken – in Centstück-Größe. Trotzdem mache ich weiter!



Mesotherapie: Winzige Nadeln injizieren spezielle Wirkstoffe direkt in die Haut



VORHER **NACHHER**

DIE EXPERTIN: Die Reize der kleinen Nadeln regen bei der Mesotherapie Blutzirkulation und Zellumsatz an. Hyaluronsäure und Vitamine werden in die Hautschichten geschleust – ein Frische-Kick und gut gegen feine Fältchen!

Gesichtsgymnastik **PLATZ 8**
 kostenlos
„Hat nichts gebracht“
Sigrid Lange (65), Rentnerin:

Die Gesichtsgymnastik brachte keine messbare Wirkung auf die Falten

■ Jeden Morgen und jeden Abend die Übungen zu machen fand ich erst ganz schön anstrengend. Aber mit der Zeit gewöhnt man sich an die Übungen, sie werden zur Routine. Allerdings: Ich sehe überhaupt keine Veränderung! Schade.



DIE EXPERTIN: Botox zum Beispiel nutzt man ja, um die Spannung aus gewissen Mimik-Partien herauszunehmen. Da ist es nur logisch, dass Gesichtsgymnastik nichts bringt und Falten sogar noch verschlimmern kann.

Fotos: Karin Costanzo, Fotolia, ddp images