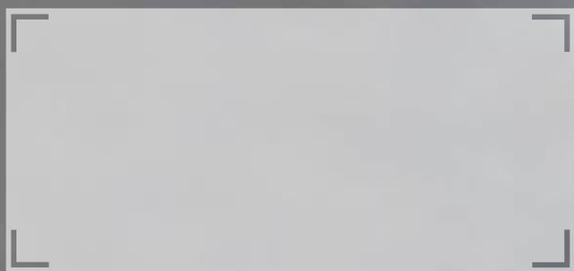


# MEIN AVÈNE JOURNAL

GRATIS  
ZUM  
MITNEHMEN

## *Better-Aging- Special*

Pflege-, Styling- &  
Unterhaltungstipps  
für alle Frauen



happy 30

# 2020 FEIERT AVÈNE 30. GEBURTSTAG!



Von Gesundheit zu Schönheit

Die Marke Eau Thermale Avène wurde 1990 von dem südfranzösischen Pharmazeuten Pierre Fabre (\* 1926 – † 2013) gegründet. Seine Vision: eine Dermo-Kosmetik-Marke für alle Menschen mit empfindlicher Haut erschaffen. Sein Credo: Von Gesundheit zu Schönheit. Heute ist das Unternehmen Pierre Fabre, dem Avène angehört, das zweitgrößte unabhängige pharmazeutische Unternehmen Frankreichs, in dem rund 13 500 Mitarbeiter in über 130 Ländern beschäftigt sind.



Das Herz von Avène

Im Val d'Orb, am Fuße der südfranzösischen Cevennen, liegt das kleine Dorf Avène. Hier entspringt das einzigartige Avène Thermalwasser, das direkt an der Quelle Sainte Odile unter sterilen Bedingungen abgefüllt wird. Es besitzt nachweislich besondere Eigenschaften zur Pflege und zum Schutz von empfindlicher Haut. Aus diesem Grund bildet Avène Thermalwasser die Basis einer dermo-kosmetischen Pflegelinie, die unter strengen Testverfahren zur Wirksamkeit, Verträglichkeit und Hypoallergenität von den Experten der Laboratoires Dermatologiques Avène entwickelt wurde.



Therapie und Beruhigung: die Thermalklinik

Basierend auf der über 250-jährigen Kurtradition von Avène wurde 1990 die Thermalklinik unweit der Quelle eröffnet. Unter ärztlicher Aufsicht werden jährlich rund 4 000 Patienten mit entzündlichen Hauterscheinungen wie Neurodermitis, chronischen Ekzemen, Psoriasis, Verbrennungen und Vernarbungsstörungen in Form von Wasseranwendungen mit dem einzigartigen Thermalwasser von Avène behandelt.

EAU THERMALE Avène

die Quelle der Beruhigung

Liebe Leserin, lieber Leser,  
das Älterwerden ist eine Entwicklung, die wir alle gemeinsam haben. Wie wir mit dieser Veränderung umgehen, unterscheidet sich jedoch von Mensch zu Mensch – vor allem, wenn es um das Aussehen geht. Die einen werden mit steigender Anzahl der Kerzen auf der Geburtstagstorte immer gelassener und zufriedener, den anderen wird allein beim Gedanken an graue Haare und Falten unwohl. An dieser Stelle kann man sich einmal wieder die Frage stellen: Ist Schönheit mit Jugend gleichzusetzen? Ein berechtigter Punkt, denn in unserer Gesellschaft wurde jahrzehntelang genau diese Ansicht verankert. Doch glücklicherweise findet hier nun ein Umdenken statt: Diversität wird immer wichtiger – dazu gehören auch Menschen jenseits der 30. Age-Positivity heißt das Stichwort, denn wer glücklich ist und das ausstrahlt, ist schön – ganz egal, ob er 28 oder 78 ist. Dem können wir nur zustimmen, weshalb wir uns in diesem Heft ganz intensiv mit dem Thema Better-Aging beschäftigen. Was Sie erwartet? Viele Pflegetipps für eine vitale, strahlende Haut und kräftiges Haar, Modeklassiker, die garantiert jeder Frau stehen, und ein paar tolle Unterhaltungstipps, die Lust aufs Älterwerden machen. Apropos: Avène feiert dieses Jahr seinen 30. Geburtstag! Freuen Sie sich schon jetzt auf ein Jubiläums-Special, das ab März erhältlich ist.



Gaby Wurth, Marketingleitung

Viel Spaß beim Blättern und Lesen!

Gaby Wurth

## Meine Favoriten der Saison



1. 3, 2, 1 – Extra-Volumen  
VOLUMEA Volumen-Pflegespray von René Furterer, in ausgewählten Apotheken erhältlich, UVP 18,90 €



2. Fit in den Frühling  
Nachhaltige Yogamatte von Fittastic



3. Fruchtig-zitroniger Würzspaß  
Grünes Laos-Curry in Bio-Qualität von Spicebar

▶ **Avène Online**

Weitere Informationen über Avène und eine umfassende Produktübersicht finden Sie unter [avene.de](http://avene.de)



Die Angst vorm Älterwerden lachen wir einfach weg, denn glückliche Frauen sind schöne Frauen, wie schon Audrey Hepburn wusste.

„Schönheit beginnt  
in dem Moment,  
in dem du beschließt,  
du selbst zu sein.“

*Coco Chanel*



Was Gesichtereinigung und ein Jaderoller mit cleverer Altersvorsorge zu tun haben, verraten wir Ihnen ab Seite 22.

6 **Boulevard**  
Frühjahrestrends 2020

8 **Special:  
Better-Aging**

10 Die schönsten Zitate zum Älterwerden  
Gut gesagt!

12 Wie fühlt sich das Älterwerden an?  
Drei Frauen berichten

15 Die richtige Pflege für jedes (Haut-)Alter  
Das braucht Ihre Haut jetzt

18 Sprechen Sie Beauty?  
Unser Anti-Aging-Lexikon

20 **Sprechstunde Haut**  
Anti-Aging: Tipps und Trends



Ein echtes Vorbild:  
Fashion-Bloggerin Lyn Slater

22 Clevere Altersvorsorge  
Die richtige Pflege zählt

24 **Courance**  
Du siehst aber frisch aus!

26 Frauen, die wir toll finden  
Franziska Knappe

27 A-OXitive Gewinnspiel  
Jetzt mitmachen!

28 Modeklassiker: Die dürfen bleiben!  
Styling-Tipps inklusive

30 Kraftlos? Nicht mit uns!  
So pflegen Sie älter werdendes Haar

31 Unterhaltungstipps, die Lust aufs  
Älterwerden machen

32 **Nouveautés**  
Was gibt's Neues bei Avène?

35 Vorschau, Impressum



Bon  
Anniversaire,  
Avène!



VEJA\*

\*portugiesisch: Schau hin

Sneaker sind längst alltagstauglich geworden und gehören in jeden gut sortierten Schuhschrank. Ein Label, das es uns besonders angetan hat: Veja! Die französische Marke liefert seit mehr als zehn Jahren coole Sneaker, die umweltschonend und unter fairen Bedingungen in Brasilien hergestellt werden. [veja-store.com](http://veja-store.com)

## Auf nach Berlin

Die schönsten Orte unserer Hauptstadt – empfohlen von inspirierenden Berlinerinnen. Dieser besondere City-Guide enthält aktuelle Tipps für mode- und stilbewusste Frauen zu den Themen Design, Mode, Essen sowie Musik und verrät persönliche Highlights der porträtierten Frauen. Da bekommen wir gleich Lust auf den nächsten Mädelsstrip.

City-Guide „Berlin for Women only“ von Birte Sebastian und Nicole Adler, erschienen im Brandstätter Verlag

Auch als München-Edition erhältlich!



## 2 Frauen 2 Brüste

In ihrem Podcast sprechen die beiden Krebs-Bloggerinnen Paulina Ellerbrock und Alexandra von Korff echt und unverblümt, aber auch mit einem Augenzwinkern über das Thema Brustkrebs mit allen Höhen und Tiefen. Ihr Ziel: Krebs soll kein Tabuthema mehr sein. Finden wir toll!

Podcast „2 Frauen 2 Brüste“



Shopping-Helfer

Raffia Bag Shopper

von Gabriele Frantzen

## Wisch & weg

Schon gewusst? Wer sein Gesicht nicht regelmäßig reinigt, riskiert, seine Hautalterung zu beschleunigen. Wir haben die Express-Lösung gefunden, dank der sich auch Beauty-Faultiere nicht länger drücken können: Die Mizellen Reinigungslotion von Avène ist Make-up-Entferner, Reinigung und Gesichtswasser in einem und hat spätestens jetzt einen festen Platz in unserem Badschrank.

Mizellen Reinigungslotion von Avène, in Ihrer Apotheke erhältlich, UVP 15,90 €



## Gute-Laune-Lesehilfen

Die Zeiten, in denen man sich still und heimlich eine Lesebrille im Oma-Style ausgesucht hat, sind nun endgültig vorbei. Denn das Pariser Label IZIPIZI bietet farbenfrohe Lifestyle-Unisex-Brillen an, die Design, Farbe und Fröhlichkeit kombinieren. Da fällt die Auswahl auf einmal richtig schwer.

[izipizi.com](http://izipizi.com)

## Wohlfühlmoment aus dem Tiegel

Sich eine entspannte Mini-Auszeit gönnen und gleichzeitig die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen – das ist möglich. Und zwar mit dem BODY Feuchtigkeitsspendenden Balsam von Avène. Denn er sorgt nicht nur für eine intensive, bis zu 24 Stunden anhaltende Feuchtigkeitsversorgung, sondern versetzt uns dank zart schmelzender Textur und angenehmem Duft sofort in Wellness-Stimmung.

BODY Feuchtigkeitsspendender Balsam von Avène, in Ihrer Apotheke erhältlich, UVP 21,90 €



## NOCH EINE RUNDE, BITTE!

Wien hat kulinarisch so viel mehr zu bieten als Kaffee, Apfelstrudel und Schnitzel – nämlich richtig gute Drinks! Die Miranda-Bar ist unsere absolute Lieblingsadresse: Hier schlürft man in stylischem Ambiente mit tropischem Einschlag originelle Drinks, wie zum Beispiel den „Bunny & Thyme“ mit Thymian-aromatisiertem Gin und Karottensaft. Lecker!

Miranda-Bar, Esterházygasse 12, 1060 Wien

## Beauty-Fragen an Gabriele Frantzen

Schmuckdesignerin des Labels Gabriele Frantzen



**Wie lange brauchst du morgens im Bad?** Das geht eigentlich ziemlich schnell, circa 25 Minuten. Wenn ich allerdings die Haare waschen und föhnen muss, brauche ich noch mal 20 Minuten länger.

**Wie wichtig ist dir Kosmetik?** Sehr wichtig, ich achte sehr darauf, nur Produkte zu verwenden, die meiner Haut wirklich guttun und keine belastenden Inhaltsstoffe enthalten. Deshalb schaue ich auch immer genau nach, was in den jeweiligen Kosmetika enthalten ist.

**Dein Tipp für eine strahlende Haut?** Sonnenschutz ist für mich unersetzlich! Ich trage immer einen hohen Lichtschutzfaktor auf und versuche mich im Sommer nicht dauerhaft in der prallen Sonne aufzuhalten. Denn auch im Schatten wird man braun. Außerdem kann ich für einen strahlenden Teint viel frische Luft, gerne auch Meer- oder Seeluft, empfehlen.

# Better- Aging



# DIE SCHÖNSTEN *ZITATE* ZUM ÄLTER- WERDEN



*Alter schützt vor Liebe  
nicht, aber Liebe vor  
dem Altern!*

Coco Chanel



*Jeder, der sich die Fähigkeit  
erhält, Schönes zu erkennen,  
wird nie alt werden.*

Franz Kafka



*Meine Falten wegzubügeln  
wäre gleichbedeutend damit, meine  
Vergangenheit auszulöschen.*

Diane von Fürstenberg



*Mein Beauty-Geheimnis? Ich  
glaube, dass glückliche Frauen die  
schönsten Frauen sind.*

Audrey Hepburn



*Jeder möchte lange leben,  
aber keiner will alt werden.*

Jonathan Swift



*Älter werden heißt auch  
besser werden.*

Jack Nicholson



*Alter ist  
irrelevant, es sei  
denn, du bist  
eine Flasche  
Wein!*

Joan Collins

EAU THERMALE  
**Avène**

die Quelle der Beruhigung

INNOVATION

ANTI-AGING-PFLEGE

## DermaAbsolu

*für reife Haut*

- Stärkt
- Restrukturiert
- Revitalisiert

Mit Hyaluronsäure-  
Booster\*

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES  
**Avène**  
PARIS

EAU THERMALE  
**Avène**

**JETZT TESTEN!**

\*Aktiviert die körpereigene Hyaluronsäureproduktion

# Wie fühlt sich das Älterwerden an?

Das haben wir drei Frauen unterschiedlichen Alters gefragt. In unserer Kolumne lassen sie uns an ihren Gedanken teilhaben.

## 25

Marie Jaster, Gründerin  
des unisex Onlinemagazins  
Beige.de

Mit 25 denkt man nicht über das Altern nach. Die Zeit als Kind ist genauso weit entfernt wie die, in der man Verantwortung für eine eigene Familie übernehmen möchte, man schwebt zwischen dem Auskosten und dem Finden seiner Persönlichkeit. Und auch im Bad ist man sich noch nicht sicher: post-pubertäre Hautpflege gegen unreine Haut oder doch schon das erste Anti-Aging-Produkt?

Zumindest habe ich mir so immer das Leben mit 25 Jahren vorgestellt. In der Realität sieht es dann aber doch anders aus. Anstatt in der Mitte des Studiums zu stecken und abends wilde Partys in WGs zu feiern, bin ich Gründerin einer eigenen Firma, statt mit Unreinheiten kämpfe ich mit den ersten Stressfältchen um die Augen und dank FaceApp, einer Künstlichen-Intelligenz-App, die voraussagt, wie man im Rentenalter aussieht, weiß ich genau, wie ich mit 70 Jahren aussehen werde.

Ob mir das Angst macht? Nein! Und da spreche ich nicht nur für mich, sondern für alle Millennials, die etwa zwischen 1980 und 2000 geboren wurden. Und warum bereiten uns das Altern, die Aussicht auf Furchen und Falten und das Fortschreiten



des Lebens keine Angst? Weil wir jede Sekunde unseres Lebens ausschöpfen und auf die Medizin der Zukunft zählen.

Wir schließen heute mit 17 Jahren die Schule ab, sind mit 24 Jahren mit dem Studium fertig und mit 28 Jahren mit großer Wahrscheinlichkeit bereits erfolgreich im Berufsleben. Wir verschwenden keine Sekunde und wuppen in gleichberechtigten Beziehungen Familie und Job. Beruflich sowie privat sind uns keine Grenzen mehr gesetzt. Warum sollten wir also Angst haben vor der Eieruhr des Lebens, die jede Sekunde abzulaufen droht und uns mit schrillum Ton verkündet, dass jetzt alles vorbei ist? Wir definieren uns nicht mehr über unser Alter.

Dazu kommt, dass uns auch die Wissenschaft das Gefühl gibt, dass das Ablauen der Uhr noch in ganz weiter Ferne liegt. Kurz gesagt: Wir warten nicht auf den Tod, sondern auf den nächsten Durchbruch in der Medizin. Unheilbare Krankheiten werden heilbar, Prognosen sagen in nur wenigen Jahren eine durchschnittliche Lebenserwartung von über 120 Jahren voraus, dank fortschreitender Entwicklungen in der Beauty-Branche sieht man uns unser biologisches Alter nicht mehr an.

Und was, wenn doch? Dann macht das nichts! Ein langes Leben und die dazugehörigen kleinen Fältchen sind schließlich die neuen Statussymbole unserer Zeit. Models wie Lauren Hutton, die mit 73 Jahren auf dem Cover der italienischen Vogue war, Tippi Hedren, der 88-jährige Star der Gucci-Kampagne, oder Jane Birkin, die in den letzten Jahrzehnten keinen Funken ihrer Schönheit eingebüßt hat, bereiten dem Age-Shaming, also dem ständigen Entschuldigen für sein Alter und sein Aussehen, ein Ende.

Ob ich also Angst habe, wenn ich eines Morgens vor dem Spiegel stehe, mein Hals schlaff ist, die Lachfalten nach einem breiten Grinsen nicht mehr verschwinden und meine Hand mit Altersflecken die schönste Sternenkarte der Welt schreibt? Nein. Ich werde jede einzelne Falte feiern, denn sie erzählt die Geschichte meines Lebens. Und das ist bunt, laut, schnell und alles andere als langweilig – so ist zumindest mein Plan. •

## 40

Anna Berge, Art-Direktorin

Erst mal vorweg, ich bin 40 Jahre alt, habe drei Kinder und fühle mich jung. Trotzdem kann ich ihn nicht mehr ignorieren, den schleichenden Alterungsprozess. Mein Körper und speziell meine Haut verändern sich, ich brauche seit kurzem eine Lesebrille und ich kann mir Dinge nicht mehr so gut merken wie noch vor ein paar Jahren. Meine jüngeren Kolleginnen finden es lustig, aber auch merkwürdig, wenn ich frage, wie noch mal ihr Nachname war, oder wenn ich eine angesagte Band nicht kenne. Sie merken einen Unterschied und ich auch. Klar, mit Job und den Kindern habe ich viele Dinge, an die ich minütlich denken muss. Da werden unwichtigere gerne mal vergessen.

Mir fällt auf, dass meine Kolleginnen häufiger ans Altern denken und sich viel mehr davor fürchten als ich in ihrem Alter. Vor allem haben sie Angst vor äußerlichen Veränderungen, obwohl sie alle noch so jung sind und das einfach genießen könnten. Dieser Umstand mag durch viele unterschiedliche Faktoren beeinflusst sein. Medien wie Instagram haben durch die gefilterten und optimierten Bilder sicherlich einen enormen Einfluss auf viele (vor allem jüngere) Menschen. Körperliche Beschwerden hingegen sind noch kein Thema. Das kommt später.

Aber wie war das bei mir früher? Ich versuche mich zu erinnern. Mit 20 war ich gerade am Anfang meines Studiums und fühlte mich jung, stark und sicher. Ich konnte abends lange draußen oder in Bars sitzen, mit Freunden reden, tanzen und war am nächsten Tag nicht wirklich müde. Wenn ich mit meiner zehn Jahre älteren Freundin



zusammensaß, die sich über ihre Augenringe und Cellulite Gedanken machte, konnte ich das nicht nachvollziehen. Ich fand sie so, wie sie war, einfach schön. Die ganze Problematik erschien mir sehr weit weg. Ich selber mochte meinen Körper, der nie sehr modelmäßig aussah, meine Haut und meine Haare. Klar, Letztere könnten auch etwas feiner und weniger widerpenstig sein. Und zum Glück hatte ich nie große Probleme mit Akne oder zu großen

Poren. Auch mein etwas spezielles schmales Gesicht mit niedriger Stirn und eng beieinanderstehenden Augen hat mich niemals verunsichert. Irgendwie mochte ich immer, wie ich

*„Ich habe mittlerweile begriffen, dass ich bewusster mit dem Altern umgehen sollte. Ich muss mehr dafür tun, dass ich mich wohlfühle“*

bin. Das habe ich sicher meinem „Dünnmachspiegel“ im Kinderzimmer zu verdanken, der mich hat glauben lassen, dass ich sehr schlank bin, sowie sicherlich auch meiner Mutter, die ein gutes Vorbild war und auch sehr gut mit sich und ihrem Körper klarkam. >

Aus diesem Grund bin ich nicht konsequent gegen das Altern vorgegangen und habe im Vergleich zu vielen Freundinnen nicht regelmäßig Cremes fürs Gesicht und den Körper genutzt. Ich habe auch keine Sportart lange verfolgt. Nach den Geburten der Kinder in meinen 30ern habe ich im Anschluss nicht wirklich versucht, gegen die Nachwirkungen vorzugehen. Aber damit ist jetzt Schluss. Ich bin gerade 40

geworden und habe zum Spaß die Face-App ausprobiert. Es klingt sicher etwas lächerlich, aber in dieser Situation wurde mir das erste Mal in meinem Leben bewusst, dass es ab jetzt stark den Bach hinuntergehen würde. Mein altes Gesicht schaute mich traurig von meinem Handybildschirm aus an. Ehrlich gesagt habe ich bereut, die App heruntergeladen zu haben. Aber ich habe mittlerweile begriffen, dass ich bewusster

mit dem Altern umgehen sollte. Ich muss mehr dafür tun, dass ich mich wohlfühle – dazu gehört regelmäßiger Sport genauso wie die tägliche Hautpflege mit geeigneten Anti-Aging-Produkten. Aber verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Meine Falten trage ich trotzdem mit ein bisschen Stolz, und wenn ich glatte Haut sehen möchte, erfreue ich mich an den Gesichtern meiner wundervollen Kinder. •

57

Stefanie Lang,  
Shiatsu-Praktikerin

Ich sitze gerade am Strand von Cascais in Portugal und genieße meinen ersten Urlaubstag. Die Sonne scheint, der Wind weht mir um die Nase und ich beobachte die Surfer, wie sie geschickt die Wellen reiten. Ich bin jetzt 57 Jahre alt, glücklich verheiratet. Unser Kind ist erwachsen. Ich habe einen Job, der mich ausfüllt und mir Freude bereitet. Finanziell geht es uns gut. Wir haben ein schönes Zuhause mit Garten.

Gerade kommt der durchtrainierte Surflehrer mit seinen Schülern an mir vorbei. Ich schaue ihnen nach und frage mich: Möchte ich noch einmal so jung sein? Ehrlich gesagt, nicht. Ich bin dankbar für das, was ich

„Man kann nichts festhalten. Altern ist ein Lebensprozess, nichts, was es um jeden Preis zu verhindern gilt.“

hatte, und gespannt auf das, was kommt. Gutes wie Schlechtes, es hat mich immer etwas weitergebracht auf „meinem“ Weg. Für mich heißt das, im Lebensfluss zu bleiben. Man kann nichts festhalten. Altern ist ein Lebensprozess, nichts, was es um jeden Preis zu verhindern gilt. Viel zu anstrengend und man verliert am Ende. Das zu akzeptieren, macht es so viel leichter. Es

nimmt den Druck der Gesellschaft, immer wie 20 aussehen zu müssen. Mein Beruf als Shiatsu-Praktikerin unterstützt mich sehr darin, die Veränderungen annehmen zu können. Ich lebe den Moment und versuche nichts aufzuschieben. Ich gönne mir Zeit für mich und kann ohne schlechtes Gewissen etwas liegen lassen. Ich bin viel gelassener geworden und kann Unvorhergesehenes einfacher annehmen als in jungen Jahren. Ich bin bei mir angekommen. Aus dieser Zufrieden-

heit heraus eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten. Das schätze ich so am Älterwerden. Sie gibt mir dann die Kraft, die ich brauche, wenn die Gelenke mal wieder schmerzen, die Hitzewallungen mich nicht schlafen lassen, ich eine neue Falte im Spiegel entdecke, lieber den Einteiler wähle anstatt des Bikinis.

Jedes Lebensalter hat seine Vorzüge. Was nutzt es, der Vergangenheit nachzutrauern? Es stiehlt einem nur die Zeit, das Jetzt zu genießen.

Eine Stimme holt mich zurück aus meinen Gedanken. Pedro, der brasilianische Surflehrer, strahlt mich an und fragt: „Wollen wir surfen gehen?“ •



# Die richtige Pflege für jedes (Haut-)Alter



## Stufe 1: Die ersten Zeichen der Zeit werden sichtbar

### Das passiert jetzt mit Ihrer Haut

Kleine Falten und feine Linien machen sich erstmals bemerkbar. Der Teint ist weniger rosig und frisch, die Haut beginnt langsam an Elastizität zu verlieren. Dies ist der Verlangsamung des Zellstoffwechsels geschuldet, die dafür sorgt, dass die Haut nun länger braucht, um sich zu regenerieren. Zusätzlich wird der Hautzustand durch wiederholte Angriffe von freien Radikalen (was man genau darunter versteht, erfahren Sie übrigens auf Seite 18) – den Faltenmachern schlechthin – beeinträchtigt. Die Bildung freier Radikale wird unter anderem durch UV-Strahlung, Luftverschmutzung und einen ungesunden Lebenswandel begünstigt.

### Das benötigt Ihre Haut jetzt

Feuchtigkeit lautet das Zauberwort. Denn ein guter Moisturizer ist das A und O der Faltenvorbeugung. Zusätzlich sollten Sie immer, auch wenn Sie sich nicht in der prallen Sonne aufhalten, ein Sonnenschutzprodukt auftragen. Ganz wichtig sind hierbei Hände, Gesicht und Dekolleté, denn diese Körperstellen sind meist am intensivsten der UV-Strahlung ausgesetzt und zeigen daher auch als Erste Alterungserscheinungen. Zusätzlich können Sie spezielle Anti-Aging-Produkte verwenden, die regenerierend wirken und der biologischen und licht- und umweltbedingten Hautalterung vorbeugen.

### Die passenden Produkte von Avène

Die neue Linie A-OXitive ist die ideale Pflege gegen erste Falten! Dank hochwirksamem antioxidativem Pro-Vitamin-Komplex wird die Haut gestrafft, regeneriert und geschützt. Gleichzeitig wird das Hautbild verfeinert und die Ausstrahlungskraft verstärkt.



**JETZT NEU!**  
A-OXITIVE: DIE PFLEGE-LINIE GEGEN ERSTE HAUTALTERUNGSANZEICHEN.

Wenn es um älter werdende Haut geht, ist es oftmals gar nicht so einfach, die passende Pflege zu finden. Diese sucht man nämlich nicht aufgrund des biologischen Alters aus. Vielmehr werden die Bedürfnisse der Haut von unserer individuellen genetischen Veranlagung und unserem Lebenswandel beeinflusst. Es gibt jedoch einige Anzeichen, die Aufschluss darüber geben, was Ihre Haut braucht, und die Ihnen dabei helfen, die passende Pflege für einen strahlenden Teint auszuwählen.



## Stufe 2: Mimikfalten zeigen sich

### Das passiert jetzt mit Ihrer Haut

Mit zunehmendem Hautalter vertiefen sich die Falten, es bilden sich Furchen und die Haut verliert weiter an Festigkeit. Diese Anzeichen sind vor allem mit einer Verknappung von Kollagenfasern und Hyaluronsäure, den Grundsubstanzen beziehungsweise dem Netz unserer Haut, verbunden. Eine weitere sichtbare Veränderung: Mimikfalten werden immer deutlicher sichtbar. Sie sind ein ganz normales Zeichen der Zeit, denn schließlich lebt das Gesicht und ist Spiegel unserer Emotionen: Lachen, Stirnrunzeln, Augenzwinkern und Co. hinterlassen eben ihre Spuren, die das Gesicht interessant machen.

### Das benötigt Ihre Haut jetzt

Nun ist es an der Zeit, insbesondere etwas gegen Mimikfalten zu tun. Deshalb sollten Sie besonders empfindliche Stellen wie die Augenpartie, an der die Haut nur einen halben Millimeter dick ist, mit speziellen Produkten pflegen. Kleiner Tipp: Nehmen Sie die Augencreme mit dem Ringfinger auf und arbeiten Sie das Produkt vorsichtig mit klopfenden Bewegungen ein. So wird zusätzlich die Durchblutung angeregt. Ansonsten kommen jetzt Produkte, die die Anti-Aging-Booster Hyaluronsäure und Retinaldehyd® enthalten, zum Einsatz. Beide unterstützen die körpereigene Hauterneuerung.

### Die passenden Produkte von Avène

Die PhysioLift Serie sagt ausgeprägteren Falten und Mimikfalten den Kampf an. Hochwirksame Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure-Fragmente und Retinaldehyd® sorgen dafür, dass die Haut von innen heraus gestrafft und erneuert wird. Zusätzlich enthalten alle Produkte den Aktivstoff Ascofilline™, der in der Lage ist, die Neubildung des körpereigenen Kollagens um ein Vielfaches zu erhöhen. Das sorgt für ein deutlich geglättetes, pralles Hautbild!

DIE PHYSIO-LIFT SERIE SAGT AUSGEPRÄGTEREN FALTEN UND MIMIKFALTEN DEN KAMPF AN.



### Tipp

Sie möchten mehr über Ihr Hautalter und eine passende Pflege erfahren? Dann erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke nach Terminen für die Avène Beratungstage. Mehr Informationen dazu hier: [avenne.de/apotheekenfinder](https://www.avenne.de/apotheekenfinder)



ALLE AVÈNE ANTI-AGING-LINIEN ENTHALTEN EINEN HOHEN ANTEIL AN BERUHIGENDEM AVÈNE THERMALWASSER!

## Stufe 3: Die Hautstruktur wird schwächer

### Das passiert jetzt mit Ihrer Haut

Reife Haut verliert sichtbar an Dichte, Vitalität und Spannkraft. Mit der Zeit verlangsamt sich die Synthese von Hyaluronsäure und Kollagen – diese wichtigen Moleküle des Stützgewebes der Haut werden knapper, was die Hautstruktur deutlich schwächt. Zudem werden durch ein verlangsamtes Zellteilungsvermögen chronische Mikroentzündungen (Inflammaging) verstärkt, die das Abwehrsystem der Haut schwächen und zu Zellverarmung führen. Des Weiteren bildet die Haut immer weniger Fett, das heißt sie verliert ihren eigenen Schutzmantel, und das hat den Effekt, dass die in der Haut gespeicherte Feuchtigkeit schneller verdunstet. Das lässt sie schneller austrocknen und noch mehr Falten bilden.

### Das benötigt Ihre Haut jetzt

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Haut nicht nur mit ausreichend Feuchtigkeit, sondern auch mit Lipiden, also Fetten, versorgen. Steigen Sie jetzt auf eine reichhaltigere Tagespflege um, die den Hautschutzmantel stärkt. Zusätzlich sind spezielle Produkte mit hochkonzentrierten Aktivstoffen, die die körpereigene Hyaluronsäure-Produktion und Kollagen-Synthese anregen, perfekt für die tägliche Beauty-Routine geeignet. Diese sorgen sichtbar für Hautfestigkeit, Ausstrahlung und Wohlbefinden.

DERMABSOLU STÄRKT, RESTRUKTURIERT UND REVITALISIERT SICHTBAR REIFE HAUT.



### Die passenden Produkte von Avène

DermAbsolu stärkt, restrukturiert und revitalisiert sichtbar reife Haut, dank innovativer und hochwirksamer Aktivstoff-Kombination: Der entzündungshemmende Hyaluronsäure-Booster Vanille-Polyphenol sorgt für ein straffes, pralles Hautbild. Sytenol™ als sanfte und effektive Alternative zu Retinol regt die Kollagen- und Aquaporin-3-Synthese an, unterstützt somit eine bessere Feuchtigkeitsversorgung in den Hautzellen und wirkt außerdem Inflammaging entgegen. Glycoleol stimuliert die Lipidproduktion und stärkt die Hautbarriere. •

# Sprechen Sie Beauty?

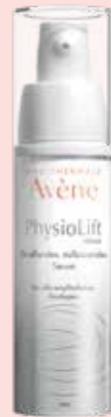
*Begriffe wie „Freie Radikale“, „Hyaluronsäure“ oder „Antioxidantien“ sind sicher jedem schon einmal begegnet, sei es in Magazinen, im Internet oder in der Fernsehwerbung. Allerdings wissen nur die wenigsten, worum es sich bei diesem Beauty-Fachvokabular eigentlich handelt. Wir schaffen Abhilfe und haben die wichtigsten Anti-Aging-Begriffe für Sie zusammengefasst. So werden Sie garantiert zum Experten!*

## ANTIOXIDANTIEN

Unser Körper ist vielfältigen Umweltbelastungen und damit schädlichen freien Radikalen ausgesetzt, was den Schutz durch Antioxidantien immer wichtiger macht. Diese Freie-Radikale Fänger können entweder vom Körper selbst gebildet oder mit der Nahrung beziehungsweise durch spezielle Pflegeprodukte aufgenommen werden. Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene Ernährung, die viel frisches Obst, Gemüse und Nüsse enthält. Außerdem sollten Sie bei der Wahl Ihrer Kosmetikprodukte auf Inhaltsstoffe wie Vitamin E (Tocopherol), Retinaldehyd® (Vorstufe von Vitamin A) oder sogenannte Pro-Vitamine achten, die in der neuen Anti-Aging-Linie A-OXitive von Avène enthalten sind.

## ASCOFILLINE™

Ein exklusiv von den Laboratoires Dermatologiques Avène entwickelter Aktivstoff, der in der Lage ist, die Neubildung des körpereigenen Kollagens um ein Vielfaches zu erhöhen. Das ist besonders wichtig, wenn es um die Pflege ausgeprägter Falten geht und das Stützgewebe der Haut gefestigt werden muss.



**PhysioLift SERUM** Straffendes, aufbauendes Serum

**Enthält den restrukturierenden Aktivstoff Ascofilline™, der die Kollagensynthese der Haut anregt.**

## FREIE RADIKALE

Hierbei handelt es sich um extrem reaktionsfreudige unvollständige Sauerstoffmoleküle, die tagtäglich unsere Zellen angreifen. Kommt es zu einer übernatürlich hohen Konzentration von freien Radikalen, dem sogenannten oxidativen Stress, wird unter anderem der Hautalterungsprozess beschleunigt. Zusätzlich werden freie Radikale

mit der Entstehung unterschiedlicher schwerer Krankheiten wie Krebs in Verbindung gebracht. Daher ist es wichtig, alle Faktoren zu meiden, die die Entstehung von oxidativem Stress fördern, wie zum Beispiel UV-Strahlung, Abgase, Rauchen, übermäßigen Alkoholkonsum oder eine ungesunde Ernährung. Gut zu wissen: Ein wirksamer Freie-Radikale-Fänger sind Antioxidantien.

## HYALURONSÄURE

Das langkettige Zuckermolekül wird auf natürliche Art vom menschlichen Organismus produziert und besitzt die Eigenschaft, große Mengen Wasser an sich binden zu können. Aus diesem Grund wird Hyaluronsäure sowohl in der Kosmetik als auch in der Medizin eingesetzt. Im Beauty-Segment wird der Feuchtigkeitsmagnet vor allem in Anti-Aging-Produkten verwendet. Der Hintergrund: Ab einem gewissen (Haut-) Alter leeren sich die Feuchtigkeitsdepots unserer Haut. Gleichzeitig kann die körpereigene Produktion nicht mehr genug Hyaluronsäure nachliefern. Die Folge: Die Haut wird schlaffer, Falten bilden sich. Mithilfe von biotechnologisch

# Unser Anti-Aging-Lexikon

hergestellter Hyaluronsäure kann der Haut nun durch Cremes, Seren und Co. Feuchtigkeit zugeführt werden. Zugleich wird sie aufgepolstert und geglättet. Die Anti-Aging-Linie PhysioLift von Avène enthält beispielsweise kleine Fragmente von Hyaluronsäure, da diese tiefer in die Haut eindringen können als das ursprüngliche, langkettige Molekül. Ein weiterer Hyaluronsäure-Booster aus der Anti-Aging-Kosmetik: Vanille-Polyphenol, das zusätzlich entzündungshemmend wirkt und für ein straffes, pralles Hautbild sorgt.



**DermAbsolu NACHT** Wohltuender Nachtbalsam

**Sichere Unterstützung im Kampf gegen Hauterschläffung dank Vanille-Polyphenol.**

## INFLAMMAGING

Zu Deutsch Entzündungsaltern. Hierbei handelt es sich um chronische Mikroentzündungen, die das Abwehrsystem der Haut schwächen, zu Zellverarmung führen und den Alterungsprozess beschleunigen. Ausgelöst wird Inflammaging durch Stress, UV-Strahlung und verschmutzte Luft. Um dem Entzündungsaltern so gut wie möglich entgegenzuwirken, sollten Sie darauf achten, Gesicht, Hals und Dekolleté täglich gründlich zu reinigen und immer einen UV-Schutz zu tragen. Zusätzlich gibt es immer mehr Kosmetika, die Inflammaging den Kampf erklärt haben – zum Beispiel alle Produkte aus der DermAbsolu Serie von Avène.

## KOLLAGEN

Kollagen ist das am häufigsten im menschlichen Körper vorkommende Eiweiß, das vielen Körperteilen ihre Festigkeit verleiht. Kollagen ist neben Ceramiden und Hyaluronsäure wesentlich am Aufbau der Haut beteiligt. Es bildet eine Art stützendes Gerüst. Im Alter wird dieses immer instabiler. Die Folge: Die Haut erschlafft, Falten bilden sich. Deshalb ist es wichtig, der Haut ab einem bestimmten Zeitpunkt durch die richtige Pflege Stoffe zuzuführen, die die Kollagen-Synthese stimulieren, wie zum Beispiel Ascofilline™, das in der PhysioLift Serie von Avène enthalten ist.

## PRO-VITAMINE

Pro-Vitamine sind stabile Vorstufen von Vitaminen. In der A-OXitive Linie von Avène sind exklusive Aktivstoff-Komplexe aus den drei Pro-Vitaminen Pro-Vitamin A (Retinaldehyd®), Pro-Vitamin E (Pro-Tocopherol®) und Pro-Vitamin C (Ascorbylglucoside) enthalten, die verträglicher, wirksamer und stabiler sind als in ihrer reinen Form.



**A-OXitive TAG** Straffende Aqua-Creme  
**Verlangsamt erste Anzeichen der Hautalterung dank innovativem Pro-Vitamin-Komplex.**

## RETINALDEHYD®

Diese Vorstufe der Vitamin-A-Säure spielt eine große Rolle bei der Regeneration unserer Haut: Sie kurbelt die Zellenerneuerung an und unterstützt somit die Neubildung kollagener und elastiner Fasern. Die Folge: Dehnbarkeit und Festigkeit unseres Bindegewebes werden gestärkt, das Wasserbindevermögen wird erhöht, wodurch sich die oberste Hautschicht füllt. Die Haut ist sichtbar praller und geglättet. Das funktioniert natürlich auch, wenn man Pflegeprodukte damit anreichert.

## SYTENOL™

Dieser innovative Aktivstoff ist eine sanfte und effektive Alternative zu Retinol, der die Synthese von Kollagen und Aquaporin-3 (befördert Wasser in die Tiefe von Hautzellen) ankurbelt und somit eine bessere Feuchtigkeitsversorgung der Haut unterstützt. Zusätzlich wirkt er Inflammaging entgegen.

## TOCOPHEROL/ PRO-TOCOPHEROL®

Tocopherol ist auch als Vitamin E bekannt und aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften ein beliebter Aktivstoff in der Kosmetik. Der Freie-Radikale-Fänger findet sich in vielen pflanzlichen Fetten sowie Früchten wieder, fördert die Produktion wichtiger Enzyme im Körper und stabilisiert die Zellmembranen. Der Aktivstoff Pro-Tocopherol®, der exklusiv von Avène hergestellt und in allen Anti-Aging-Linien der Marke eingesetzt wird, ist eine für die Haut leichter aufnehmbare Form von Vitamin E, die Hautalterung und Zellschäden verhindert. •

**Eine vollständige Übersicht über alle Avène Pflegeprodukte finden Sie unter [avene.de](http://avene.de)**

# Anti-Aging: TIPPS UND TRENDS

Wir haben der Dermatologin Dr. Alexandra Ogilvie, Expertin für Hautalterung, ein paar wichtige Fragen zum Thema gestellt.



*Wie stehen Sie zum Begriff Anti-Aging?*

*Darf man das überhaupt noch sagen in Zeiten von Body-Positivity und Age-Shaming?*

Anti-Aging ist für mich ein sehr positiv belegter und ermutigender Begriff. Er steht doch auch für die Chancen jedes Einzelnen, je nach individuellen Bedürfnissen aktiv den Folgen und Spuren des Alterns gegenzusteuern. Dazu können Ernährungsgewohnheiten, sportliche Betätigung, Nahrungsergänzung und eben auch Hautpflege zählen.

*Oxidativer Stress ist gerade ein großes Thema in der Kosmetikbranche. Inwiefern kann die Umwelt zur Hautalterung beitragen?*

Oxidativer Stress als Folge von Schadstoffbelastung unserer Umwelt hat einen großen Einfluss auf die Beschleunigung der Hautalterung. Die durch oxidativen Stress hervorgerufenen freien Radikale stören die Reparatur- und Erneuerungsvorgänge der Hautzellen, fördern so die Hautkrebsentwicklung und lassen die Haut rascher altern.

*Wann fängt man am besten mit Anti-Aging-Kosmetik an?*

Da Aging mit der Geburt beginnt, kann man gar nicht früh genug anfangen. Ein wichtiger Aspekt ist hier zum Beispiel ein konsequenter UV-Schutz, da die UV-Strahlen eine hohe Mitschuld an beschleunigter Alterung der Haut tragen. Je nach Altersgruppe unterscheiden sich natürlich die Bedürfnisse der Haut. Aber spätestens ab 30 kann jede Haut eine Unterstützung zur Verminderung sichtbarer Alterszeichen vertragen.

*Welche Inhaltsstoffe und Produkte helfen wirklich bei vorzeitiger Hautalterung?*

Um der Erschlaffung der Haut vorzubeugen und die Hauterneuerung zu unterstützen, stehen in Pflegelinien zahlreiche Wirkstoffe mit nachweislichem Effekt für verschiedene (Haut-)Altersgruppen zur Verfügung. So wirken die photostabile Vitamin-E-Vorstufe Pro-Tocopherol® sowie Ascorbylglucoside, eine stabile Vorstufe von Vitamin C, als wirksame Radikalfänger. Retinaldehyd®, die aktive Vorstufe der Vitamin-A-Säure, wiederum stimuliert die Kollagenneubildung. Genau diese effektiven Inhaltsstoffe sind in der Linie A-OXitive von Avène für erste Anzeichen der Hautalterung kombiniert. Für die Haut ab 40 bietet sich das Wirkstofftrio Retinaldehyd® mit niedermolekularen Hyaluronsäure-Fragmenten und Braunalgenextrakt

(Ascofilline™) zur verbesserten Hauterneuerung an, realisiert in der Physioliift Linie von Avène. Bei reifer Haut ab circa 50 braucht die Haut noch stärkere Hyaluronsäure-Booster, wie in der innovativen Avène Linie DermAbsolu mit Vanille-Polyphenol als Hyaluronaktivator, Glycoleol als Lipidspender und Sytenol™ zur effektiven Straffung durch Kollagenneubildung realisiert.

*Wie kann man auch innerlich dafür sorgen, dass man lange jung bleibt? Inwiefern spielen Ernährung und Bewegung beim Alterungsprozess eine Rolle?*

Allgemein gilt die Regel, dass eine gesunde Ernährung, die Normalisierung des Körpergewichts und ausgleichender Sport großen Einfluss haben und sich sehr förderlich auf einen gesunden Alterungsprozess auswirken.

*Welches nicht invasive Treatment würden Sie Ihren Patientinnen am meisten empfehlen? Wie kann man dies zu Hause mit Produkten am besten unterstützen?*

Ich persönlich bin eine große Verfechterin von Peeling-Verfahren, die in Form von Säure-Peels oder Microdermabrasion der Haut regelmäßig einen Kick zur Regeneration geben. Unterstützen kann man in der täglichen Pflegeroutine vor allem, indem man die empfindlichen Partien wie Lippen und Augen immer sorgfältig mit speziell geeigneten Produkten pflegt und natürlich nie den konsequenten Lichtschutz vernachlässigt. •



RENE  
FURTERER  
PARIS

## FORTICEA VITALISIERENDES PFLEGERITUAL

Der Energiekick für Ihr Haar – Quelle der Kraft und Vitalität



100% NATÜRLICHE  
AKTIVSTOFFE

MIT GUARANA UND  
ÄTHERISCHEN ÖLEN

# Cleverere Altersvorsorge

Nein, hinter diesem Titel verbergen sich nicht die besten Finanztipps fürs Rentenalter, sondern ein paar wichtige Beauty-Regeln, die Ihnen dabei helfen sollen, möglichst lange einen gesunden, strahlend schönen Teint zu bewahren.



## Regel #2: Versorgen Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit

Eine ausreichende Feuchtigkeitzufuhr ist enorm wichtig, um Falten vorzubeugen. Sobald unsere Haut nämlich Durst hat, wird sie spröde, rissig und rau. Sie rötet sich, zeigt kleine Pickelchen und Trockenheitsfältchen. Zusätzlich wird ihre Elastizität vermindert, was die Haut schlaffer und kraftloser aussehen lässt. Deshalb sollten Sie auch in jungen Jahren schon zu einer geeigneten Feuchtigkeitspflege greifen, die Sie morgens und abends auftragen. Denken Sie außerdem daran, Ihren Körper zugleich von innen mit genügend Feuchtigkeit zu versorgen, denn auch das hilft einem prallen und rosigen Teint auf die Sprünge: Trinken Sie deshalb über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee.

**EXTRATIPP:** Auch ein paar Sprühstöße des Avène Thermalwassersprays wirken wie ein echter Feuchtigkeits-Booster!



### UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

**Wenn's ganz schnell gehen muss:**  
Mizellen Reinigungslotion  
Reichhaltigere Reinigung für reifere Haut:  
Milde Reinigungsmilch  
**Must-have für Schminke-Liebhaberinnen:**  
Milder Augen-Make-up-Entferner

### UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Spendet extra Feuchtigkeit mit  
Detox-Effekt:  
Hydrance AQUA-GEL  
Maximal verträgliche Feuchtigkeitspflege:  
Tolérance Extrême Creme & Emulsion

## Gesichtsmassage in drei Schritten

**SCHRITT 1:** Streichen Sie mit den Fingerspitzen mehrfach von der Stirnmitte bis zu den Schläfen. Anschließend mit Mittel- und Ringfinger die Stirn von oben nach unten ausstreichen.

**SCHRITT 2:** Legen Sie die Mittelfinger an die inneren Augenwinkel und streichen Sie dann über die Augenbrauen bis zum äußersten Rand der Augenwinkel. Anschließend die Finger mit leichten Trommelbewegungen zurückgleiten lassen.

**SCHRITT 3:** Legen Sie beide Zeigefinger auf die Mitte des Kinns. Ziehen Sie mit sanftem Druck einen Halbkreis einmal rund um den Mund bis zur Oberlippe und dann wieder zurück.

Ob Sie sich ein bis zwei Minuten oder fünf bis zehn Minuten massieren, bleibt Ihnen überlassen. Auch eine Blitzmassage zeigt bereits Wirkung.



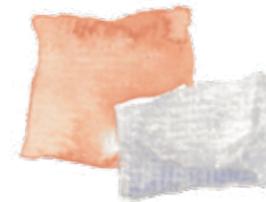
## Regel #3:

### Schützen Sie sich vor der Sonne

Keine Frage, wir alle lieben die Sonne und genießen ihre wärmenden Gute-Laune-Strahlen. Allerdings gehen auch bis zu 80 Prozent der Linien und Fältchen, die sich mit der Zeit auf der Haut abzeichnen, auf ihr Konto – genauer gesagt, auf das der freien Radikale, die beim Sonnenbaden in der Haut gebildet werden. Verantwortlich hierfür sind vor allem die UV-A-Strahlen. Diese dringen tief ins Bindegewebe ein, tragen dort zum Abbau der kollagenen Fasern bei und sorgen damit dafür, dass die Haut ihre Spannkraft verliert. Das Ergebnis: Falten. Deshalb sollte niemals auf einen Sonnenschutz verzichtet werden – auch wenn Sie sich nicht direkt in die Sonne legen!

### UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Doppelter Schutz vor Falten dank spezieller Anti-Aging-Aktivstoffe:  
Anti-Aging Sonnenschutz SPF 50+  
Wirkt der Hautbelastung durch Umweltverschmutzung entgegen:  
B-Protect SPF 50+  
Zieht schnell ein und ist besonders verträglich:  
Sonnenfluid SPF 50+ ohne Duftstoffe



## Regel #4:

### Achten Sie auf sich

Wer gesund lebt, altert auch weniger schnell – das ist wissenschaftlich erwiesen. Hierzu gehört eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, die viele Vitamine, Antioxidantien, Mineralien und Co. enthalten. Auch Sport kann einem gesunden, strahlenden Teint auf die Sprünge helfen, denn durch Bewegung wird unser Stoffwechsel angeregt, was die körpereigenen Regenerationsprozesse unterstützt. Schön im Schlaf? Das stimmt, denn in den sieben bis acht Stunden Schlaf, die wir uns nachts gönnen sollten, wird das Hormon Melatonin ausgeschüttet, das über eine antioxidative Wirkung verfügt. Und zu guter Letzt, Sie ahnen es bereits: Auch übermäßiger Alkoholenuss macht alt und kann ein Triggerfaktor für Hautkrankheiten wie Akne, Psoriasis oder Rosazea sein. Von Zigaretten sollten Sie im besten Fall komplett die Finger lassen, denn das enthaltene Nikotin verengt die Blutgefäße und behindert so die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Zellen.

## Regel #5:

### Gönnen Sie Ihrem Teint ein Extra-Beauty-Treatment

Wie Sie Ihrer Haut neben der richtigen Pflege noch etwas Gutes tun können? Gönnen Sie sich regelmäßig ein paar Extra-Beauty-Treatments, die Ihre Haut fest und glänzend aussehen lassen. Hierzu müssen Sie jedoch nicht zwingend zur Kosmetik gehen, eine Gesichtsmassage – mit den Händen oder etwa einem Jaderoller – lässt sich ganz einfach in die tägliche Beauty-Routine integrieren. Durch die Massagebewegungen werden die Durchblutung sowie der Lymphfluss angeregt. So können Giftstoffe abfließen und die Haut kann besser mit Nährstoffen versorgt werden. Wenn Sie vorher ein geeignetes Produkt, zum Beispiel das Hydrance INTENSE Feuchtigkeitsserum von Avène oder ein spezielles Anti-Aging-Produkt, auftragen, kann dieses durch die Massage leichter in die Haut eindringen und die enthaltenen Aktivstoffe können noch besser wirken. •

Eine vollständige Übersicht über alle Avène Pflegeprodukte finden Sie unter [avene.de](http://avene.de)

## Regel #1:

### Schminken Sie sich immer ab

Die tägliche Reinigung ist das A und O der Beauty-Routinen. Denn der Film aus Talg, Schweiß und Schmutz, der sich tagsüber auf unseren Teint legt, verstopft die Poren, behindert die natürliche Regeneration und kann die Hautalterung beschleunigen. Hinzu kommt die verschmutzte Luft, die uns täglich umgibt. Die in ihr enthaltenen Schmutzpartikel können die Haut irritieren und zu Mikroentzündungen (Inflammaging) führen. Im schlimmsten Fall dringen die Partikel sogar bis in die tiefen Hautschichten vor und bilden dort freie Radikale – die Faltenmacher schlechthin. Deshalb immer gründlich abschminken und morgens und abends das Gesicht reinigen!

# Du siehst aber frisch aus!



„Man ist so alt, wie man sich fühlt“, dieses Sprichwort wurde nun auch von Forschern der Seoul National University belegt. Unser Alter ist viel mehr ein Gefühl als eine nackte Zahl. Genau das sollten wir auch ausstrahlen. Das passende Make-up spielt dabei eine wichtige Rolle, denn es unterstreicht Vorzüge und korrigiert kleine Makel. Wir haben Make-up-Artistin und Hairstylistin Serena Goldenbaum ein paar Tipps entlockt, die Sie genauso strahlend aussehen lassen, wie Sie sich fühlen.

## STEP 1: Für einen gleichmäßigen Teint sorgen

Ebenmäßige Haut lässt Sie gleich frischer wirken. Kleine Unregelmäßigkeiten, wie dunkle Augenschatten, Pigmentflecken und Co., neutralisieren Sie mithilfe von Color Correcting. Diese Schminktechnik basiert auf dem Prinzip der Komplementärfarben: Nuancen, die sich im Farbkreis direkt gegenüberstehen, neutralisieren sich, wenn sie übereinandergelegt werden. Einen ebenmäßigen Teint kreieren Sie entweder mit einem Flüssig-Make-up mit leichter bis mittlerer Deckkraft oder einem Creme-Make-up mit stärkerer Deckkraft.

### So funktioniert:

Schmelzen Sie eine kleine Menge des Korrektursticks auf dem Handrücken an, sodass die Konsistenz geschmeidig wird. Anschließend mit den Fingern vorsichtig auf die betroffenen Stellen auf tupfen. Nehmen Sie dann etwas Foundation mit einem Schwämmchen oder Beautyblender auf und tupfen Sie das Produkt vorsichtig auf das Gesicht. Arbeiten Sie sich dabei von der Mitte, also Nase, Stirn und Kinn, nach außen vor. Vergessen Sie auch nicht, die Übergänge zum Hals, zum Haaransatz und zu den Ohren sorgfältig zu verblenden. Fixieren Sie das Make-up abschließend mithilfe eines mattierenden Puders.



1x1 des Color Correctings  
**Grün** neutralisiert rote Unregelmäßigkeiten.  
**Gelb** kaschiert bläulich-violette Unregelmäßigkeiten.  
**Koralle** deckt braune Unregelmäßigkeiten ab.



BEIDE FOUNDATIONS SIND IN JEWEILS FÜNF NUANCEN ERHÄLTLICH!

- Die passenden Produktempfehlungen für einen ebenmäßigen Teint
- Couvrance Korrektursticks, erhältlich in Grün, Gelb und Koralle
  - Couvrance Korrigierendes Make-up-Fluid
  - Couvrance Kompakt Creme-Make-up (reichhaltig oder mattierend)
  - Couvrance Mosaik-Puder Transparent

## STEP 2: Das Gesicht mit Contouring modellieren

Contouring ist eine spezielle Schminktechnik, die man einsetzt, um Dreidimensionalität zu kreieren. Durch den Einsatz unterschiedlicher heller und dunkler Nuancen werden Höhen und Tiefen an den richtigen Stellen des Gesichts gesetzt. Dadurch können beispielsweise weicher werdende Gesichtspartien (Stichwort: hängende Wangen) kaschiert werden.

### So funktioniert:

Um die Wangenknochen hervorzuheben, platzieren Sie mithilfe eines Contouring-Pinsels schmale Streifen des Couvrance Mosaik-Puders Bronze unterhalb der Wangenknochen, an den Schläfen und der seitlichen Stirn. Hängende Wangen treten zurück, indem man die Streifen unter dem Kieferknochen platziert. Den hellen Kontrast dazu setzen Sie mithilfe des Couvrance Mosaik-Puders Lumière auf den Wangenknochen, in den inneren Augenwinkeln und unter den Augenbrauen. Das hebt die Partien hervor, lässt das Gesicht erstrahlen und sorgt für ein frischeres Aussehen.

- Die passenden Produktempfehlungen  
 Couvrance Mosaik-Puder Bronze & Lumière



Die Goldene Regel des Contourings  
 Helle Farben heben Gesichtspartien hervor, dunkle lassen sie zurücktreten.



Serena Goldenbaum arbeitet seit über 30 Jahren für Werbeshootings, Fashion-Shows sowie Filmproduktionen und verschiedene Celebrities, wie Franziska Knappe, Helene Fischer oder Sylvie Meis. Natürlich steht sie aber auch allen anderen Frauen in Sachen Beauty zur Seite.

## STEP 3: Die Augen zum Blickfang machen

Den Blick so richtig zum Strahlen bringen und gleichzeitig Schlupflider anheben? Das ist möglich – mit der richtigen Technik!

### So funktioniert:

Um Ihre Augen größer und strahlender wirken zu lassen, schminken Sie das bewegliche Lid mit einem hellen Lidschatten oder den hellen Nuancen des Couvrance Mosaik-Puders Lumière. Dazu können der äußere Bereich des Auges sowie die Lidfalte mit einer dunklen Nuance des Couvrance Mosaik-Puders Bronze schattiert werden. Damit erzielen Sie einen Lifting-Effekt, der das Auge öffnet. Der innere Augenwinkel sollte hell betont werden. Das verleiht Ihrem Ausdruck eine Extraportion Frische. Auch betonte und in Form gebrachte Wimpern sorgen für einen wacheren Blick. Formen Sie Ihre Wimpern zunächst mit einer Wimpernzange und setzen Sie anschließend mithilfe des Couvrance Augenbrauen-Korrekturstiftes Dunkelbraun kleine Punkte zwischen die einzelnen Wimpernhärchen am Lid, um den natürlichen Wimpernkranz zu verdichten. Im Anschluss die Wimpern wie gewohnt tuschen – und zwar oben und unten.

- Die passenden Produktempfehlungen
- Couvrance Mosaik-Puder Bronze & Lumière
  - Couvrance Augenbrauen-Korrekturstift Dunkelbraun
  - Couvrance Hochverträgliche Mascara



# FRAUEN, DIE WIR TOLL FINDEN



Franziska Knappe ist Model, Moderatorin, Schauspielerin und Mutter und strahlt mit ihren 45 Jahren eine beneidenswerte natürliche Schönheit aus. Genau aus diesem Grund wurde sie 2019 auch Markenbotschafterin von Avène Deutschland. Ihr Beauty-Geheimnis? Die passende Pflege und eine gelassene Einstellung. Wir haben mit der Wahl-Potsdamerin übers Älterwerden gesprochen.

Franziska, wie hat sich das Verhältnis zu deinem Körper im Laufe der Zeit verändert?

„Man merkt natürlich, dass man ab einem gewissen Alter mehr für seinen Körper tun muss, denn das Bindegewebe ist nicht mehr so knackig und frisch wie mit 20. Und man kann auch nicht mehr alles einfach so in sich hineinstopfen wie früher. Aber ich habe ein ganz gutes Verhältnis zu meinem Körper und kann einschätzen, was er braucht, und dann darauf reagieren. Ich achte nach wie vor auf eine ausgewogene Ernährung und versuche regelmäßig Sport zu treiben – was nicht bedeutet, dass ich jeden Tag ins Fitnessstudio gehe. Ich bin von Natur aus schon sehr mobil, bewege mich viel und kann kaum eine Minute still sitzen. Dazu gehe ich täglich (soweit möglich) dreimal mit unserem Hund spazieren und verbringe den Winter meist auf Skiern in den Bergen, das hält mich fit.“

Ich denke, man wird über die Jahre selbstbewusster und kann sich selbst und seinen Körper besser einschätzen. Auch seit der Geburt unserer Tochter (2007, Anm. d. Red.) gehe ich noch mal ganz anders mit meinem Körper um. Ich bin auf der einen Seite entspannter, auf der anderen Seite kritischer. Ich will aber auch jetzt nicht jeden Tag ins Fitnessstudio rennen, weil mir einfach andere Dinge wichtiger sind – Zeit mit der Familie zum Beispiel.“

Über das Älterwerden macht sich so ziemlich jede Frau Gedanken. Bei einem Model ist das sicher noch etwas ausgeprägter. Wie siehst du das Thema?

„Ich mache mir keine großen Gedanken übers Älterwerden. Ich feiere zum Beispiel auch jeden Geburtstag ausgiebig. Wenn man Probleme damit hätte, würde man sich ja eher verkriechen oder kurz vor dem Geburtstag die eine oder andere Krise entwickeln. Ich finde, Älterwerden gehört einfach zum Leben dazu. Wir altern alle! Es gibt noch kein Wundermittel dagegen. Ich möchte gar nicht mehr so aussehen wie mit Anfang 20, denn man soll ja auch sehen, was Menschen erlebt haben – egal ob positiv oder negativ –, das macht doch unsere Ausstrahlung erst aus. Man sieht es Menschen auf jeden Fall an, wenn sie positiv durchs Leben gehen. Ich finde es ganz wichtig, dass man so etwas in einem Gesicht erkennen kann.“

Hast du einen Beauty-Tipp für ein lang anhaltendes gesundes und frisches Aussehen?

„Achte gut auf dich! Auch wenn alle immer das Gleiche sagen: Genügend Schlaf und viel Wasser trinken sind die Basis für ein frisches und gesundes Aussehen. Unbedingt immer vor dem Schlafengehen abschminken, das Gesicht reinigen und eine passende beruhigende Pflege für die Nacht auftragen. Dafür verwende ich zum Beispiel die Mizellen Reinigungs lotion von Avène sowie anschließend Hydrance REICHHALTIG Feuchtigkeitscreme, die meiner trockenen Haut intensiv Feuchtigkeit spendet.“

## A-OXitive Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit etwas Glück eines von fünf A-OXitive Sets im Wert von je 120 Euro, bestehend aus einer straffenden Aqua-Creme, einer Augenpflege, einer Peeling-Nachtcreme, einem Antioxidans-Serum und einem praktischen Täschchen.

### SO NEHMEN SIE TEIL:

Lassen Sie uns an Ihrer schönsten Erfahrung mit Avène teilhaben – ganz egal ob in Form einer Postkarte, einer Collage, eines Fotos oder eines Bildes.

Die schönsten Einsendungen werden in den kommenden Avène Journalen veröffentlicht!

Senden Sie uns Ihren Beitrag unter Angabe Ihres vollständigen Namens, Ihrer E-Mail-Adresse und Ihrer Anschrift an:

Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH  
Stichwort: Mein Avène Moment  
Jechtinger Straße 13  
79111 Freiburg

Teilnahmeschluss ist der 30. April 2020.



### Teilnahmebedingungen:

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH (siehe Impressum). Mitarbeiter der Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH sowie deren Angehörige und Dienstleister sowie Personen unter 18 Jahren dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sind unzulässig. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Die Gewinner sind damit einverstanden, dass ihre Einsendungen veröffentlicht werden. Die Aktion gilt nur in Deutschland. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# MODEKLASSIKER DIE DÜRFEN BLEIBEN!

Die Mode ist ein schnelllebiges Pflaster, so viel steht fest. Vorbei die Zeiten, in denen es ausschließlich zwei Kollektionen pro Jahr gab. Heute ist kaum ein neuer Trend bei uns angekommen, schon wird er vom nächsten ersetzt. Doch zum Glück gibt es auch Dinge, die (seit Jahrzehnten) bleiben. Wir zeigen Ihnen fünf Modeklassiker, die in jeden gut sortierten Kleiderschrank gehören und garantiert jeder Frau, unabhängig von Alter oder Figur, stehen.



## Das Männerhemd

Ein Klassiker, der in Ihren Kleiderschrank gehört, ist das Männerhemd. Ja, richtig gehört, denn dieses Kleidungsstück lässt Sie in Nullkommanichts „angezogen“ aussehen und ist ein echtes Allroundtalent in Sachen Kombinations- und Styling-Möglichkeiten: Für einen femininen Look kombinieren Sie das Hemd einfach mit auffälligem Schmuck und zu figurbetonten Unterteilen wie einem Bleistiftrock oder einer engen High-Waist-Jeans. Wo Sie schöne Modelle finden können? Im Kleiderschrank Ihres Partners, besten Freundes oder Vaters oder aber bei Labels wie Uniqlo oder COS.

Ein Hemd, drei Styling-Varianten:

1. Eine Seite des Hemdes vorne in die Hose stecken, die andere Seite herunterhängen lassen.
2. Die unteren Knöpfe offen lassen und das Hemd vor dem Bauch verknoten.
3. Das Hemd in den Bund stecken, den oberen Teil der Knopfleiste bis kurz unter der Brust geöffnet lassen und dann über die Schultern ziehen, sodass eine Art Carmen-Ausschnitt entsteht.



Drei Modelle für die Ewigkeit  
Demi-Lune von A.P.C.  
Halfmoon Bag Mini von Chi Chi Fan  
Trio Bag von Celine

## Die Crossbody-Bag

Eine Tasche, die jede Frau braucht: die Crossbody-Bag. Eine kleine bis mittelgroße Umhängetasche, die man diagonal über der Brust trägt. Sie ist der ideale Alltagsbegleiter, in dem sich alle wichtigen Dinge verstauen lassen und sofort griffbereit sind. So praktisch, dass man sie nie wieder missen möchte! Wir empfehlen ein schwarzes Modell aus Leder – ein echter Klassiker, den man bei guter Pflege auch mehrere Jahrzehnte tragen kann.

## Der Trenchcoat

Trends kommen und gehen, aber er bleibt: der Trenchcoat. Seit über 100 Jahren begegnet er uns, leicht abgewandelt, in jeder Saison wieder. Egal ob oversized oder tailliert, in Beige, Grau oder Rot, ob aus Leder oder ganz klassisch, wie beim Original von Burberry, aus wasserabweisendem Gabardine-Stoff, der Trenchcoat ist DER Übergangsmantel schlechthin. Wer Bedenken hat, zu spießig oder nach Sherlock Holmes auszusehen, trägt ihn einfach offen und verknüpft den Gürtel am Rücken (das tailliert automatisch). Oder Sie werfen sich den Mantel ganz lässig wie ein Cape über die Schultern.

So kombinieren Sie den Trenchcoat 2020:

*Retro:* zu Schlaghose, Seidenbluse und Loafers.

*Stylish:* zu Jogginghose aus Seidentaft, Basic-T-Shirt und spitzen Mules.

## Der Sneaker

Dass Turnschuhe irgendwann salonfähig werden, hätten vor ein paar Jahren auch nur wenige für möglich gehalten. Doch spätestens nachdem High-Fashion-Labels wie Gucci oder Chanel ihre Models mit Sneakern über den Laufsteg schicken oder gar mit Streetstyle-Marken wie Adidas und Nike kooperieren, wurde klar, dass das sportliche Schuhwerk in jede gut sortierte Garderobe gehört. Ein weiterer Pluspunkt: Sneaker sind einfach superbequem und lassen sich zu fast allem kombinieren, ganz egal ob zum Business-Anzug oder zum geblühten Sommerkleid.

**TIPP:** Achten Sie darauf, dass die Turnschuhe gepflegt sind. Schmutzige Sneaker sehen nämlich nicht nach modischem Accessoire aus.



Auf diese Klassiker können Sie immer setzen  
Chuck Taylor von Converse  
Cortez von Nike  
Stan Smith von Adidas



## Die Jeans

Die geht immer! Seit ihrer Erfindung Ende des 19. Jahrhunderts hat die einstmalige Arbeiterhose einen weiten Weg hinter sich: Lange als Moderebell und als zu leger verschrien, avancierte die blaue Baumwollhose spätestens in den 1980er Jahren zum absoluten Kultobjekt. Heute findet man Jeans in unzähligen Waschungen, Farben und Styles, mit Stretchanteil oder ohne. Wir haben also die Qual der Wahl, was gleichzeitig bedeutet, dass es für jede Frau und jeden Figurstyp das perfekte Modell für jede Gelegenheit gibt.

Welcher Jeansschnitt kann was?

*Die figurbetonte Skinny-Jeans:* Perfekt geeignet für Frauen, die ihre Beine betonen möchten. Achten Sie beim Kauf lediglich darauf, keine zu kleine Größe zu wählen, denn das kann schnell unvorteilhaft wirken.

*Die ausgestellte Flared-Jeans:* Streckt das Bein, besonders wenn Sie sie mit hohen Schuhen kombinieren.

*Die hochgeschnittene High-Waist-Jeans:* Ideal für eine weibliche Figur, denn sie lenkt die Aufmerksamkeit auf die Taille.

**TIPP:** Wer optisch ein paar Kilos wegschummeln möchte, greift zu einer dunklen Waschung.



# KRAFTLOS

## Nicht mit uns!

Genau wie unsere Haut mit der Zeit erschläft, wird auch das Haar im Alter kraftloser und dünner. Deshalb benötigt es eine ganz bestimmte Pflege, die es voll und vital aussehen lässt.

### Warum verlieren die Haare mit der Zeit an Kraft?

Schuld an dieser Veränderung ist meist die Verschiebung des Hormongleichgewichts. Der immer stärker werdende Einfluss männlicher Hormone – insbesondere

in und nach den Wechseljahren – bewirkt eine zunehmende „Miniaturisierung“ der Haarwurzeln, wodurch die Haare dünner und feiner nachwachsen. Außerdem wird immer weniger Keratin (Hauptelement der Haare) produziert. Vielen Menschen fällt auch auf, dass ihr Haar spröder, trockener und weniger elastisch wird. Das liegt daran, dass unsere Kopfhaut weniger Talg produziert, die das Haar wie einen Schutzschild umschließt und es glänzend und geschmeidig macht. Im schlimmsten Fall können die Haare deshalb auch abbrechen. Der Alterungsprozess wird jedoch auch von nichthormonellen Faktoren beeinflusst, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Hier sind zum Beispiel die genetische Veranlagung, der allgemeine Gesundheitszustand sowie der individuelle Lebenswandel zu nennen.

### So schützen Sie Ihr Haar vor dem Altern

Der Alterungsprozess der Haare lässt sich zwar, genau wie bei der Haut, nicht aufhalten, man kann ihn jedoch verlangsamen, zum Beispiel indem Sie verschiedene Stressfaktoren meiden, die Ihr Haar schneller müde, brüchig und kraftlos machen. Dazu gehören beispielsweise zu wenig Schlaf, eine unausgewogene Ernährung, kontinuierlicher Stress oder Rauchen. Auch dauerhaftes Färben oder Blondieren, chemische Haarbehandlungen oder UV-Strahlen können Ihren Schopf schneller alt aussehen lassen. Nicht zuletzt aus diesem Grund ist ein gesunder, ausgeglichener Lebenswandel so wichtig. Wer dauerhaft koloriert oder sein Haar chemisch behandeln lässt (Glätten, Dauerwelle), sollte darauf achten, spezielle Shampoos und Pflegeprodukte zu verwenden, die viel Feuchtigkeit spenden und die Haarstruktur kräftigen. Und auch unsere Haare benötigen einen Sonnenschutz! Hierzu gibt es spezielle Sprays, die Sie vor schädlicher UV-Strahlung schützen.

special  
Better-Aging

### Den Motor des Haarwuchses stimulieren

Die Kopfhaut ist das Herz und der Motor unseres Haarwachstums. Mit der Zeit verlangsamt sich unser Zellstoffwechsel. Dadurch werden die Kopfhaut und somit auch unsere Haare schlechter mit Nährstoffen versorgt. Achten Sie deshalb darauf, Ihre Kopfhaut aktiv zu stimulieren. Zum Beispiel mit einer regelmäßigen durchblutungsfördernden Kopfmassage. Um die Wirkung zu intensivieren, können Sie vor der Behandlung COMPLEXE 5 Stimulierendes Pflanzenkonzentrat von René Furterer scheidelweise auf die Kopfhaut auftragen. Die darin enthaltenen ätherischen Öle verbessern die Nährstoffversorgung der Haarwurzeln und sorgen zusätzlich dafür, dass die Aktivstoffe der anschließend verwendeten Pflegeprodukte besser in die Kopfhaut eindringen und intensiver wirken können. Dies kann auch bei nicht krankhaft bedingtem Haarausfall helfen.

### Das ideale Anti-Aging-Pflegeritual

Keine Sorge, Sie müssen nicht, nur weil der Schopf an Fülle verliert, gleich zur Schere greifen. Ihr Haar hat jetzt einfach andere Ansprüche und freut sich über eine angepasste Pflegeroutine. Unsere Empfehlung: das belebende Pflegeritual mit FORTICEA von René Furterer. Die in den Produkten verwendeten Aktivstoffe vitalisieren kraftloses Haar und stimulieren die Kopfhaut. Das Ergebnis: Das Haar ist von der Wurzel an gestärkt! •



ANWENDUNG  
FORTICEA  
Vitalisierende  
Lotion:

Strähnchenweise auf das gewaschene Haar aufsprühen und mit kreisenden Bewegungen einmassieren. Nicht ausspülen.

FORTICEA Vitalisierende Lotion  
FORTICEA Vitalisierendes Shampoo

# Unterhaltungstipps, die Lust aufs Älterwerden machen



### All you need is Love

Wie man auch im Alter das schönste Gefühl der Welt lebendig hält, zeigt dieses besondere Buch.

„Liebe kennt kein Alter – Besondere Paare erzählen“ von Ari Seth Cohen, erschienen im Kneesebeck Verlag



### Ewige Jugend?

Diese Tragikomödie von Regisseur Paolo Sorrentino begleitet zwei alternde Künstler, gespielt von Michael Caine und Harvey Keitel, in ein Schweizer Sanatorium, wo die beiden gegensätzlichen Charaktere mit dem Älterwerden konfrontiert werden. Die Bildsprache: einzigartig ästhetisch und doch absurd. Absolut sehenswert und gleich dreimal mit dem Europäischen Filmpreis ausgezeichnet.

„Ewige Jugend“ von Paolo Sorrentino



### Schluss mit „Das gehört sich nicht (mehr)!“

In ihrem Podcast sprechen Sonja und Kirstin, beide um die 50, über alles, was Frauen in ihrer Lebensmitte bewegt – witzig, ehrlich und ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen. Gefällt uns! Endstation Ü40 – Der Podcast für die „zu alte“ Frau



### Kulinarisches Better-Aging

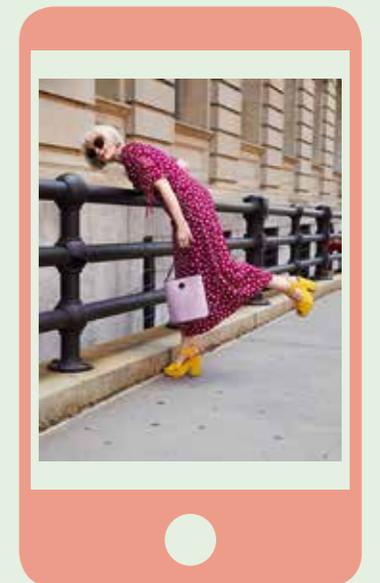
Es gibt Orte auf der Welt, an denen die Menschen besonders alt werden. Das liegt unter anderem an ihrer Ernährung. Die Autoren dieses Buches haben einige Regionen besucht und die leckersten Rezepte zusammengetragen.

„Das Kochbuch der 100-Jährigen – Rezepte für ein langes, glückliches Leben“ von Niklas Ekstedt und Henrik Ennart, erschienen im Verlag Edition Fackelträger

### Die etwas andere Modeikone

Lyn Slater ist Professorin für Sozialwissenschaften aus New York und führt den Blog „Accidental Icon“. Das Besondere: Slater ist Mitte 60. „Ich bin nicht mehr 20. Das möchte ich auch nicht mehr sein, aber ich bin ziemlich cool. Das denke ich mir, wenn ich ein Foto poste“, sagt die Modeikone über sich. Dem können wir nur zustimmen – genau wie ihre knapp 700000 Instagram-Follower.

Blog: [accidentalicon.com](http://accidentalicon.com)  
Instagram: @iconaccidental



# Was gibt's Neues bei Avène?

Hier stellen wir Ihnen unsere aktuellen Innovationen vor.

## XeraCalm A.D Beruhigendes Konzentrat mit Anti-Juckreiz Sofort-Effekt

Ein häufiges Symptom von sehr trockener, zu Neurodermitis neigender Haut: quälender Juckreiz. Um diesen sofort zu verringern, haben die Experten von Eau Thermale Avène das XeraCalm A.D Beruhigende Konzentrat mit Anti-Juckreiz Sofort-Effekt entwickelt. Neben einem hohen Anteil an hautberuhigendem Avène Thermalwasser enthält das Konzentrat einen Schutz- und Repair-Komplex aus hochkonzentrierten Pflanzenölen, der eine Barriere Wirkung auf der Haut entwickelt und Mikrorisse verschließt. So wird reizenden Fremdstoffen das Eindringen erschwert und eine weitere Austrocknung der Haut verhindert. Der Aktivstoff I-modulia®, der exklusiv aus der Mikroflora des Avène Thermalwassers gewonnen wird, reduziert Entzündungen und mindert den Juckreiz. Diese Wirkung wird zusätzlich durch die Zugabe der Aminosäure Glycin verstärkt. Außerdem unterstützt das feuchtigkeitsspendende Konzentrat die Wundheilung und fördert die Immunabwehr. Auf den Zusatz von Konservierungs- und Duftstoffen wurde komplett verzichtet, deshalb ist das Produkt extrem verträglich. Trotzdem bleibt der Inhalt dank der sterilen Airless-Tube über die gesamte Anwendungszeit keimfrei.

XeraCalm A.D Beruhigendes Konzentrat mit Anti-Juckreiz Sofort-Effekt, 50 ml, UVP 13 €



ÜBER  
DIE GESAMTE  
ANWENDUNGSZEIT  
STERIL DANK  
AIRLESS-  
TUBE

SORGT FÜR EIN  
MATTIERENDES  
FINISH



## Cleanance Comedomed

Cleanance, die Pflegelinie für unreine Haut, hat Verstärkung bekommen – in Form von Cleanance Comedomed. Dieses Anti-Unreinheiten-Konzentrat ist ideal geeignet für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Akne und kann auch bei medizinischer Aknebehandlung (außer bei oraler Einnahme von Isotretinoin) angewendet werden. Das Konzentrat im praktischen Pumpflakon hilft dank des innovativen antibakteriellen Aktivstoffs Comedoclastin™, gewonnen aus der Mariendistel, Pickel und Mitesser zu entfernen und deren Bildung vorzubeugen. Zusätzlich reguliert es die Talgüberproduktion. Weitere hochwirksame Inhaltsstoffe: Avène Thermalwasser, welches hautberuhigend, reizlindernd und entzündungshemmend wirkt, Glycerin, das die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, sowie Kieselsäure, die ein mattierendes Finish verleiht.

Cleanance Comedomed Anti-Unreinheiten-Konzentrat, 30 ml, UVP 15,50 €

## A-OXitive

Dürfen wir vorstellen: A-OXitive, unsere brandneue Anti-Aging-Pflegelinie gegen erste Falten, die für mehr Ausstrahlung sorgt! Der enthaltene innovative Pro-Vitamin-Komplex wirkt effektiv dem durch freie Radikale verursachten oxidativen Stress – dem Faltenmacher schlechthin – entgegen und sorgt lang anhaltend für mehr Ausstrahlung. Was den Komplex so wirksam macht? Die geballte Pro-Vitamin-Power, bestehend aus zwei unterschiedlichen Aktivstoff-Kombinationen: erstens einem Antioxidans-Schutzkomplex für die Tagesprodukte, der die photostabile Vitamin-E-Vorstufe Pro-Tocopherol® und Ascorbylglucoside, eine stabile Vorstufe von Vitamin C, enthält. Gemeinsam neutralisieren sie freie Radikale, schützen die Haut vor Zellschäden und fördern die Kollagensynthese. Zweitens enthalten die Nachtprodukte der Linie einen hauterneuernden Komplex, der sich aus Pro-Tocopherol® und Retinaldehyd®, einer photostabilen Vorstufe von Vitamin A, zusammensetzt. In dieser Kombination fördert das Pro-Vitamin-Duo die Zellaktivität, bekämpft freie Radikale, entgiftet (Stichwort: strahlender Teint!) und erhöht die Hautdicke. Der Vorteil dieser Vitamin-Vorstufen? Sie verhalten sich stabiler gegenüber Verursachern von oxidativem Stress wie Sauerstoff, Licht, Hitze und UV-Strahlung, sind besonders verträglich und wirksam und können ihre Wirkung kontinuierlich abgeben.

Die Linie besteht aus vier Produkten mit unterschiedlichen Eigenschaften: Tagsüber kommt der Antioxidations-Komplex zum Einsatz. Hierzu eignet sich die Straffende Aqua-Creme, die dank ihres hohen Anteils an hautberuhigendem Avène Thermalwasser, Glycerin und hochmolekularer Hyaluronsäure besonders viel Feuchtigkeit spendet. So werden kleine Trockenheitsfältchen sofort geglättet. Die enthaltenen antioxidativen Pro-Vitamine wirken wie ein Schutzschild, der die Haut vor freien Radikalen und schädlichen Umwelteinflüssen bewahrt und für mehr Ausstrahlung sorgt. Zusätzlich verleihen Perlglanzpigmente dem Teint einen zarten Schimmer. Der ideale Partner dazu ist das Schützende Antioxidans-Serum, das zusätzlich Artemia-Extrakt, gewonnen aus einer phosphorreichen Planktonart, enthält und die antioxidative Wirkung verstärkt. Das Serum hat eine ultraleichte Textur, zieht schnell ein und befeuchtet die Haut über 24 Stunden. Für ein optimales Ergebnis morgens und/oder abends vor der Creme auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Am Abend liegt der Fokus auf der hauterneuernden Komponente: Die Peeling-Nachtcreme unterstützt bei der Vorbeugung erster sichtbarer Anzeichen der Hautalterung durch oxidativen Stress und reduziert diese. Die leichte Creme mit Detox-Effekt hinterlässt ein nicht fettendes, samtiges Finish und sorgt für ein feineres Hautbild und mehr Ausstrahlungskraft. Das Ergebnis: ein strafferer und sichtbar ebenmäßiger Teint. Als Zusatzpflege empfiehlt sich das vierte Produkt aus der A-OXitive Serie: die Straffende Augenpflege. Sie erfrischt und macht müden Augenkonturen, ersten Falten und Fältchen Beine. Für ein optimales Ergebnis abends im Bereich der Augenkonturen auftragen und unter den Augenbrauen entlangstreichen. Das sorgt für einen wachen, strahlenden Blick.

A-OXitive TAG Straffende Aqua-Creme, 30 ml, UVP 29,90 €

A-OXitive SERUM Schützendes Antioxidans-Serum, 30 ml, UVP 32,90 €

A-OXitive NACHT Peeling-Nachtcreme, 30 ml, UVP 30,90 €

A-OXitive AUGEN Straffende Augenpflege, 15 ml, UVP 24,90 €

DIE IDEALE  
PFLEGELINIE  
BEI ERSTEN  
ANZEICHEN  
VON HAUT-  
ALTERUNG

NEU AB  
JANUAR 2020





## Antirougeurs

Die bewährten Tagespflege-Produkte aus der Antirougeurs Linie für empfindliche, zu Rötungen neigende Haut haben ein Fresh-up erhalten: Die neue Formulierung der Beruhigenden Creme für trockene bis sehr trockene Haut sowie der Beruhigenden Emulsion für normale bis Mischhaut gewährleistet Effizienz und absolut sicheren Schutz. Der neue, exklusive Aktivstoff-Komplex mit TRP-Regulin™ und Pongamiaöl mildert bestehende Rötungen und beugt deren Neubildung vor. Dextransulfat wirkt abschwellend. Zusätzlich wird die Haut durch einen hohen Lichtschutz (SPF 30) geschützt.

Außerdem haben die Experten der Laboratoires Dermatologiques Avène ein neues Produkt entwickelt: Die Antirougeurs UNIFY Getönte Gesichtspflege enthält die gleichen hocheffizienten Aktivstoffe wie die Tagespflege-Produkte und sorgt zusätzlich, dank sich perfekt dem individuellen Hautton anpassender Farbpigmente, für einen ebenmäßigen Teint.

- Antirougeurs TAG Beruhigende Creme, 40 ml, UVP 22,50 €
- Antirougeurs TAG Beruhigende Emulsion, 40 ml, UVP 22,50 €
- Antirougeurs UNIFY Getönte Gesichtspflege, 40 ml, UVP 23,90 €

## Cicalfate+ Akutpflege-Creme

Die bewährte Akutpflege-Creme aus der Cicalfate Serie hat im Spätjahr 2019 eine neue Formulierung sowie einen neuen Namen bekommen. Sie enthält jetzt einen neuen regenerierenden, antibakteriellen Aktivstoff-Komplex, der für eine noch schnellere Hautregeneration sorgt.\* Darin enthalten: [C<sup>+</sup>-Restore]™, ein biotechnologischer Aktivstoff, der aus dem Avène Thermalwasser gewonnen wird und die natürliche Hautregeneration beschleunigt, eine antibakterielle Komponente, bestehend aus Kupfersulfat, Zinksulfat und Zinkoxid, sowie 45 Prozent des hautberuhigenden, reizlindernden und entzündungshemmenden Avène Thermalwassers. Aufgrund ihrer leichten Textur lässt sich die Creme sehr gut verteilen und hinterlässt einen angenehmen, luftdurchlässigen Schutzfilm, der pflegend im Rahmen der natürlichen Wundheilung unterstützt und die Hautregeneration begünstigt.

- Cicalfate+ Akutpflege-Creme, 15 ml, UVP 4,90 €
- Cicalfate+ Akutpflege-Creme, 40 ml, UVP 12,50 €
- Cicalfate+ Akutpflege-Creme, 100 ml, UVP 19,50 €

\* Ex-vivo-Studie mittels Biopsie. Cicalfate Akutpflege-Creme vs. Cicalfate+ Akutpflege-Creme.



Aktuelle Produktneuheiten finden Sie auch online unter [avene.de](http://avene.de)

**Ab März  
2020 in Ihrer  
Apotheke  
erhältlich**

happy **30**

## 2020 feiert Avène 30. Geburtstag!

Freuen Sie sich auf die nächste Ausgabe unseres Journals, in der wir Blicke in die Vergangenheit und die Zukunft der Marke werfen und viele tolle Überraschungen für Sie bereithalten!

### Impressum

**Herausgeber:** Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH, verantwortlich: Gaby Wurth, Jechtinger Straße 13, 79111 Freiburg, Tel. 08007050600, [avene.de](http://avene.de)  
**Redaktion (mfk):** Michelle Lang, Marie Jaster, Anna Berge, Stefanie Lang **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 03027875709, [avene@mfk-publishing.com](mailto:avene@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://www.mfk-publishing.com) **Vi.S.d.P.:** mfk corporate publishing GmbH **Fotos:** 2 Frauen, 2 Brüste: 6 Podcast Illustration; Alexandra Ogilvie: 20; Avène: 2 Porträt Pierre Fabre, 3 Porträt Gaby Wurth, 6 Mizellen Reinigungslotion, 7 BODY Balsam, 15 Produkte, 16 Produkte, 17–19 Produkte, 24 & 25 Couvrance Produkte, 27 Produkte & Tasche, 32–34 Produkte; Brandstätter Verlag: 6 Berlin for Women only; Dennis Leupold: 26; Fittastic PR: 3 Yogamatte; Gabriele Frantzen: 6 Shopper, 7 Porträt Gabriele Frantzen; Getty Images/ Westend61: 17 Model/ Hero Images: 24 Model; Knesebeck Verlag: 31 Liebe kennt kein Alter; Kristin Ludwig: 31 Endstation Ü40; Lizzn: 7 Izipizi Brillen; Lukas König: 12 & 29 Marie Jaster; Lyn Slater: 5 & 31 Lyn Slater; Mfk: 2 Löwenkopf mit Hand & Thermalklinik, 10 Icons, 25 Illustration Contouring; Miranda-Bar: 7 Miranda-Bar; Monja Gentschow: 4 & 23 Jaderoller, 22 & 23 Illustrationen, 28 & 29 Illustrationen; Nick Strutsi: 13 Anna Berge; Peter Lang: 14 Stefanie Lang; René Furterer PR: 3 VOLUMEA Volumen-Pflegespray, 30 Produkte; Serena Goldenbaum: 25 Porträt; Silk Relations: 6 Veja; Spicebar PR: 3 Grünes Laos-Curry; Stocksy/ Bowery Image Group Inc.: 1/ Leandro Crespi: 4 & 22 Frau Gesichtereinigung/ Bonninstudio: 5 & 8/9 zwei Frauen, 28 Frau, 30 Model/ Guille Faingold: 15 Model/ Evgenij Yulkin: 16 Model; Unsplash/ Sharon Mccutcheon: 4 Pflanzen/ Avrielle Suleiman: 5 Blumenstrauß/ Henry: 10 Marmor; Verlag Edition Fackelträger: 31 Das Buch der 100-Jährigen; Wildbunch Germany: 31 Ewige Jugend **Gestaltung (mfk):** Anna Berge, Katrin Ehm **Druck:** Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

 Besuchen Sie uns online:  
[avene.de](http://avene.de)

 Jetzt Fan werden:  
[facebook.com/avene.de](https://facebook.com/avene.de)

 Jetzt abonnieren:  
[instagram.com/avenedeutschland](https://instagram.com/avenedeutschland)

EAU THERMALE

Avène

die Quelle der Beruhigung

NEU

## A-Oxitive

ANTI-AGING-PFLEGE  
FÜR AUSSTRAHLUNG  
& ERSTE FALTEN

- Strafft die Haut
- Verfeinert das Hautbild
- Sorgt für mehr Ausstrahlung



Jetzt Fan werden  
[facebook.com/avene.de](https://facebook.com/avene.de)

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène  
PARIS

In Apotheken erhältlich  
[www.avene.de](http://www.avene.de)