

# MEIN AVÈNE JOURNAL

GRATIS  
ZUM  
MITNEHMEN

*Das ICH an  
erster Stelle*

Selfcare als Lebenseinstellung

*Auf einmal  
wieder Teenager?*

Die besten Tipps gegen Spätakne



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.

## Avène

die Quelle der Beruhigung

Liebe Leserin, lieber Leser,

# M

anchnmal sind wir uns gar nicht bewusst, wie viel wir täglich geben. Ob nun im Job, in der Familie oder in der Freizeit – der Alltag ist fordernd, 2020 im Besonderen. Darum ist es wichtig, sich hin und wieder Zeit für sich selbst zu nehmen. Wir nennen es Selfcare – Selbstfürsorge. So einfach, wie das klingt, ist es aber gar nicht. Denn Selfcare ist eine Lebenseinstellung, über die es viel zu lernen gibt. Wie Sie ohne Druck und schon mit kleinen Auszeiten viel für Ihr Wohlbefinden tun können, erfahren Sie in unserem Dossier. Los geht es ab Seite 8. Wenn ich an Entspannung und Beruhigung denke, dann denke ich oft an meine wiederkehrenden Aufenthalte in Avène in den südfranzösischen Cevennen. Höre bei einem herbstlichen Spaziergang im Val d'Orb das Laub rascheln, sehe die Avène Thermalklinik vor mir, die sich mit ihren geschwungenen Linien in die wunderschöne und weitläufige Natur einbettet. Ich denke an das Sprudeln der Quelle Sainte Odile, aus der das einzigartige Eau Thermale Avène Thermalwasser stammt, und fühle mich direkt ein kleines bisschen entspannter.



Gaby Wurth, Marketingleitung

Viel Spaß beim Lesen!

Gaby Wurth

### Meine Favoriten der Saison



1. Peace & Love Schlüsselanhänger von Donkey Products



2. Nachhaltige Abschminkhelfer Waschbare Abschminkpads von Pandoo



3. Zartmacher Feuchtigkeitspendender Balsam von Avène, 250 ml, UVP 22,50 €\*. In Ihrer Apotheke erhältlich.

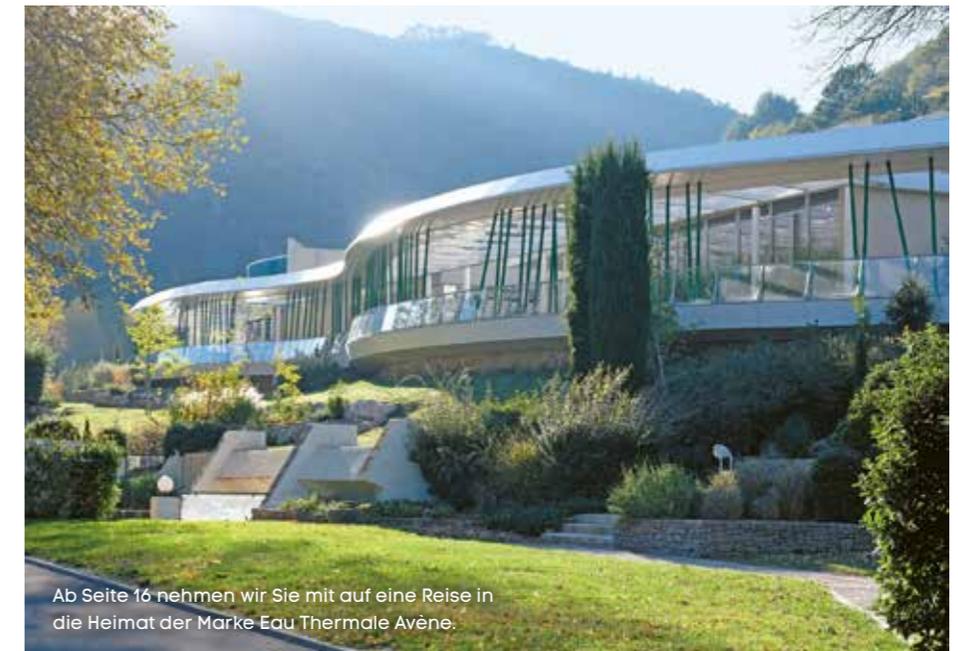
\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.



„Die höchste Form  
des Glücks  
ist ein Leben mit  
einem gewissen Grad an  
**Verrücktheit.**“  
Erasmus von Rotterdam

**Arène Online**

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



Ab Seite 16 nehmen wir Sie mit auf eine Reise in die Heimat der Marke Eau Thermale Avène.



Akne ist auch im Erwachsenenalter keine Seltenheit. Worauf Sie bei der Pflege unreiner Haut achten müssen, erfahren Sie ab Seite 26.



Gegen den Herbst-Winter-Blues: Farbenfrohe Accessoires für unser Zuhause gibt es auf Seite 15.

- 6 **Boulevard**  
Herbst-Winter-Trends 2020
- 8 **Dossier: Selfcare**
- 10 Das Ich an erster Stelle  
Was bedeutet eigentlich Selfcare?
- 12 Auf Nimmerwiedersehen, Stress!  
Beauty-Rituale für Körper & Geist
- 14 Kolumne  
Selfcare oder Self-Overload?
- 15 Meine Wohlfühloase  
Fantastisch, feminin und farbenfroh
- 16 **Reportage**  
Avène: Die Quelle der Beruhigung



Unsere Kolumnistin Marie Jaster zeigt uns den Weg aus der Selbstoptimierungsspirale auf Seite 14.

- 19 Ein Spritzer Erholung  
Das Thermalwasserspray
- 20 Mit allen Sinnen entspannen  
Erholungstipps
- 22 **À table!**  
Apfel-Kardamom-Kastenkuchen
- 24 **Spotlight**  
Trockene Haut
- 26 **Spotlight**  
Spätakne
- 30 Hallo Haut  
Einfach mal nachgefragt
- 31 Bon anniversaire Avène!  
Wir gratulieren!

- 32 **Nouveautés**  
Was gibt's Neues bei Avène?
- 34 Vorschau, Impressum





## Hey Mr. Postman

Welch schöne Überraschung, neben Rechnungen und Werbung mal wieder eine handgeschriebene Karte im Briefkasten zu finden! Für das Postkartenset „Reconnect“ hat sich das Label Sabinna aus London mit der österreichischen Illustratorin Karo Oh zusammengetan und sieben tolle Postkarten entworfen.  
[sabinna.com](http://sabinna.com)

## Bonne nuit

Die Seidenpyjamas von Radice wollen wir nie wieder ausziehen! Zum einen, weil wir nicht genug von den Designs bekommen. Zum anderen, weil wir von der Mission des Labels begeistert sind: nachhaltige und faire Herstellung von Produkten, die dafür entwickelt wurden, unseren Schlaf zu verbessern.  
[radicesleep.com](http://radicesleep.com)



## Tiefe Gefühle

Ganz oben auf unserer Zu-lesen-Liste: Jasmin Schreiber's Debütroman „Marianengraben“ ist eine berührende und zugleich ermutigende Geschichte über Verlust, Freundschaft und Hoffnung.  
 „Marianengraben“ von Jasmin Schreiber, erschienen im Eichborn Verlag

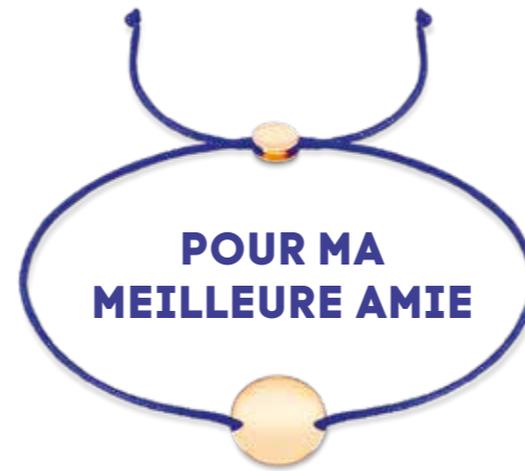
AUCH ALS 100-ML-REISEGRÖSSEN



## PFLEGEDUO

Für die tägliche Reinigung in zwei Schritten: Die Reinigungsmilch entfernt sanft Make-up, Schmutz und Talg, ohne die Haut zu irritieren, und eignet sich somit auch für empfindliche Haut. Für trockene oder durch niedrige Temperaturen besonders beanspruchte Haut rundet das Gesichtswasser die Gesichtsreinigung optimal ab und bereitet die Haut auf die nachfolgende Pflege vor.  
**Reinigungsmilch von Avène, 200 ml, UVP 15,90 €\***, und **Mildes Gesichtswasser von Avène, 200 ml, UVP 15,90 €\***. In Ihrer Apotheke erhältlich.

\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.



## POUR MA MEILLEURE AMIE

Der besten Freundin mal wieder zeigen, wie gerne man sie hat? Ganz einfach! Die Friendship Bracelets von Anna Kait sind kleiner Liebesbeweis und trendiges Accessoire zugleich. Wir lieben die zarten Armbänder und können uns bei der tollen Farbauswahl gar nicht entscheiden. Eine weitere schöne Besonderheit: Die Medaille kann mit einer Gravur personalisiert werden.  
[annakait.de](http://annakait.de)

## Vom ~ ~ Winde verweht

Eben noch auf dem Meer unterwegs, heute unser neuer Shoppingbegleiter. Die Taschen des Freiburger Upcycling-Labels Coa Goa werden aus alten Segeln gefertigt, was ihnen einen unvergleichbaren, durch Wind und Wetter gegerbten Charakter verleiht. Dank der farbenfrohen Begleiter haben wir jetzt auch an kalten Tagen immer ein bisschen Urlaubsfeeling dabei.  
[coagoa.com](http://coagoa.com)



## Skincare-Klassiker



Die Gesichtsschmierung ist ein unerlässlicher Bestandteil der täglichen Pflegeroutine. Unser Klassiker zum Thema Feuchtigkeitsversorgung ist die Hydrance Feuchtigkeitspflege. Es gibt sie in leicht und reichhaltig. Für trockene Haut empfehlen wir die Feuchtigkeitscreme Reichhaltig. Sie beruhigt irritierte Haut und sorgt den ganzen Tag über für ein angenehmes, geschmeidiges und strahlendes Hautgefühl.  
**Hydrance REICHHALTIG Feuchtigkeitscreme von Avène, UVP 20,90 €\***. In Ihrer Apotheke erhältlich.



## Beauty-Fragen an Ines Häfner

Mitgründerin des nachhaltigen Handtaschenlabels Coa Goa

**Wie lange brauchst du morgens im Bad?** Da ich zwei Kinder habe, die früh zur Schule müssen, sollte es morgens recht schnell gehen. Dann brauche ich etwa 15 bis 20 Minuten im Bad. Am Wochenende nehme ich mir gerne mehr Zeit – da kann ich schon mal eine Stunde im Bad verschwinden.  
**Wie wichtig ist dir Kosmetik?** Wie in vielen anderen Bereichen zählt bei mir Qualität statt Quantität. Wichtig ist mir, dass ich Produkte mit hochwertigen Inhaltsstoffen verwende.  
**Dein Entspannungstipp nach einem langen Tag?** Um meinen Körper zu entspannen, trinke ich einen feinen Kräutertee und höre meine Lieblingsmusik. Bei geistiger Erschöpfung tanke ich Kraft, indem ich in der Natur joggen gehe oder Yoga mache.

A photograph of a sandy beach. In the foreground, a person's shadow is cast on the sand, with their arms raised. In the background, the shadow of an ostrich is visible. To the left, there is a clump of dry, golden-brown grass. The overall scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

# Selfcare



### Aufschreiben & loslassen

Sie können sich nicht entspannen, weil Ihnen so viele Dinge durch den Kopf gehen? Manchmal finden Sie deswegen sogar nicht in den Schlaf? Die Lösung ist so simpel wie genial. In der Nachttischschublade ein kleines Heft deponieren und dort kurz vor dem Einschlafen alle Gedanken und To-dos aufschreiben. Dann ist der Kopf leer und kann mit den schönsten Träumen gefüllt werden.

früh schreiben? Kein Problem, davon geht die Welt nicht unter! Versuchen Sie sich zu verdeutlichen, was wirklich wichtig ist. Der Haushalt ist es jedenfalls nicht!

Dafür ist Ihre eigene Zufriedenheit ein Stimmungskick für die ganze Familie und Ihr berufliches Umfeld. Sind Sie mit sich im Reinen, entspannt, ausgeschlafen und glücklich? Dann ist es Ihr Umfeld in den meisten Fällen auch. Die morgendliche Extrarunde im Bett, der Kaffee, der in Ruhe genossen wird, oder der Besuch im Spa tut also nicht nur Ihnen Gutes, sondern auch Ihrer Umgebung, vergessen Sie das nicht! Ansteckungsgefahr gute Laune? Das nehmen wir gerne in Kauf.

Klingt gar nicht so schwer? Das ist es auch nicht! Wenn man das große Ziel vor Augen hat, nämlich Zufriedenheit, Entspannung und Reinheit mit sich selbst, dann lösen sich die kleinen Alltagsprobleme ganz schnell in Luft auf. Lassen Sie den Stress also auf der Arbeit, gönnen Sie sich immer wieder kleine Auszeiten und akzeptieren Sie das Gegenüber im Spiegel so, wie es ist! Denn es ist einzigartig und verdient nur das Beste! •



# Das ICH an erster Stelle

*Selfcare – das ist Selbstfürsorge, ganz klar. So einfach, wie das klingt, ist es aber gar nicht. Denn in Selfcare, dem neuen Trendbegriff in Sachen Achtsamkeit, steckt so viel mehr als entspannende Schaumbäder und Gesichtsmasken. Es ist eine Lebenseinstellung.*

### Tipp

#### Bildschirmfreie Zeiten

Ständig erreichbar und immer am Handy? Gönnen Sie sich handymfreie Stunden oder sogar Tage, in denen Sie sich nur auf sich selbst fokussieren. Bei vielen Smartphones lässt sich auch ein Limit für die Benutzung setzen, nach dessen Überschreitung das Handy von alleine ausgeht.

**N**ur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben.“ Diesen Wandtattoo-Spruch kennen wir alle. Doch so beliebig solche Sprüche manchmal klingen, es steckt bekanntlich auch immer ein Fünkchen Wahrheit in ihnen. In diesem Fall sogar ein ganzes Feuer. Doch wie geht das eigentlich, das Sich-selbst-Lieben? Eine gemeingültige Antwort darauf gibt es nicht, kein YouTube-Tutorial und kein Medikament der Welt können dafür sorgen, dass man sich so mir nichts, dir nichts selbst mag oder sogar liebt. Stattdessen braucht es oft viele Jahre Arbeit, Lebenserfahrung und Selbstsicherheit, damit man mit dem eigenen Ich Frieden schließen kann.

Denn der Alltag ist der größte Feind von Selfcare. Überstunden auf der Arbeit, Stress mit dem Partner, streitende Kinder – unter der Woche kann das Leben schon mal ganz schön anstrengend werden. Jede Sekunde des Tages ist durchgetaktet, jeder will ein bisschen

Aufmerksamkeit – der Haushalt fordert sie leider auch ein – und schwups, schon ist der Tag um. Und wir haben die ellenlange To-do-Liste stupide abgearbeitet und uns mal wieder um alles und jeden gekümmert – nur um uns selbst nicht! Warum das auf lange Sicht gar nicht gut ist? Nun, das erklärt ein einfaches Beispiel.

#### Akku oder Batterie: Was sind Sie?

Eigentlich muss man sich nur entscheiden, was man sein möchte: eine Batterie oder ein Akku? Die Batterie läuft die ganze Zeit auf Hochtouren und irgendwann ist sie dann leer – und landet im Sondermüll, ohne jegliche Chance auf Wiederbelebung. Der Akku kann irgendwann auch nicht mehr und ist leer – man kann ihn mit einer Pause aber wieder aufladen und danach funktioniert er wie neu. Auch wir müssen uns Zeiten nehmen, um aufzuladen, unsere Energieressourcen wiederherzustellen, die Woche motiviert und

mit Spaß beginnen zu können. Diese Ruhepausen, das sind wahre Selfcare-Momente. Und die braucht es!

Dabei sieht Selfcare für jeden anders aus. Die einen erholen sich bei einer Runde Joggen im Park, andere malen Bilder und wieder andere möchten einfach nur ein langes Bad nehmen und dabei eine Folge ihrer Lieblingsserie schauen. Die Regel ist: Es gibt keine Regeln! Was entspannt und glücklich macht, ist erlaubt und erwünscht.

#### Verabschieden Sie sich vom schlechten Gewissen

Die Grundvoraussetzung für Entspannung? Das schlechte Gewissen loswerden. Hohe Erwartungen an sich selbst zu haben, ist ja schön und gut, aber sie sollten bitte realistisch gewählt werden. Schreiben Sie To-do-Listen in Längen, die sich auch erledigen lassen, und ordnen Sie die Punkte nach Priorität. Die Wäsche ist nicht mehr fertig geworden? Die eine E-Mail müssen Sie morgen

# Auf Nimmerwiedersehen, Stress!

## Kleine Auszeit, große Wirkung

UNTER  
10  
MINUTEN

### AUGENPFLEGE

Morgens mit dem Gefühl aufgewacht, man hätte gestern einen Boxkampf verloren? Das kennen wir! Rötungen und Schwellungen unter den Augen sind nach einer kurzen Nacht ganz normal. Was dagegen hilft? Das Gesicht im Schlaf höher lagern! Denn dann staut sich gar nicht erst so viel Lympflüssigkeit unter den Augen an. Zum morgendlichen Ritual sollte neben einem gesunden Frühstück außerdem auch eine kurze, intensive Creme-Session mit Ihrer Augencreme gehören. **TIPP:** Die Avène Les Essentiels Belebende Augencreme. Im Kühlschrank aufbewahrt sorgt sie für einen extra Frische-Kick!



**AUGEN**  
Les Essentiels Belebende  
Augencreme, 15 ml, UVP 23,90 €\*  
\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.

### FUSSBAD

Das Fußbad kennen viele nur noch von ihrer Oma. Dabei gilt, wie in den meisten Fällen: Was die Großmutter zu schätzen weiß, kann für uns auch nur gut sein. Ein zehnmütiges warmes Fußbad mit Basesalz zaubert nicht nur himmlisch weiche Füße, nein, es ist eine ganzheitliche Wohltat für den Körper. Basische Salze sorgen dafür, dass wir entsäuern, entschlacken und blockierte Energien freisetzen. Das nennt man wohl Regeneration to go!

### SELBSTBRÄUNER

Es ist wohl das kürzeste und effektivste Erholungsritual: der Selbstbräuner. Abends nach der Reinigung aufgetragen, erwacht man morgens mit dem perfekten Urlaubs-teint – und das ohne wochenlange Auszeit in der Sonne! Fragen wie „Warst du im Urlaub?“ sind Ihnen sicher. Pluspunkt: Sonneneinstrahlung ist schädlich für die Haut, das wissen wir mittlerweile alle! Wer zum Selbstbräuner greift, geht auf Nummer sicher und muss sich vor vorzeitiger Hautalterung nicht fürchten. **PRAKTISCH:** Der Feuchtigkeitsspendende Selbstbräuner von Avène eignet sich für Gesicht und Körper.



**HAUT**  
Feuchtigkeitsspendender Selbstbräuner,  
100 ml, UVP 16,90 €\*  
\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.

## Power Nap

Sie haben nur 15 bis 20 Minuten Zeit, bis der nächste Termin ansteht? Dann nutzen Sie die Zeit sinnvoll und legen Sie das Smartphone beiseite. Es wird Zeit, sich hinzulegen und die Augen zu schließen. Die Rede ist vom berühmten Power Nap. Laut Medizinern reduziert ein Nickerchen unter 30 Minuten Stress und fördert die Leistungsfähigkeit. Doch wie wird man pünktlich wach? Am besten vor dem Power Nap einen Kaffee trinken, denn die Wirkung des Koffeins setzt erst nach 30 Minuten ein. Der Cappuccino ist also der leckerste und natürlichste Wecker, den es gibt.

## Das ultimative Verwöhnprogramm für Körper & Geist

ÜBER  
30  
MINUTEN

### KÖRPERPEELING

Wer hat morgens unter der Woche schon Zeit, sich in der Dusche ausgiebig zu pflegen? Richtig, keiner! Deswegen ist es umso schöner, wenn man sich am Wochenende oder im Urlaub fest vornimmt, unter der Dusche keine Uhr ticken zu hören. Eine heiße Dusche mit viel Dampf verwöhnt und reinigt nicht nur Körper und Seele, sondern öffnet auch die Poren. Ein Körperpeeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen. Wer sich dann nach der Dusche noch die Zeit nimmt, den gesamten Körper mit einem feuchtigkeitsspendenden Balsam einzucremen, dem dankt es die Haut mit unfassbarer Weichheit.



**KÖRPER**  
BODY Mildes Peeling Gel, 200 ml,  
UVP 18,50 €\*, BODY Feuchtigkeitsspendender  
Balsam, 250 ml, UVP 22,50 €\*  
\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.

### GESICHTSMASKE

Ja, wir wissen, was es abverlangt, morgens und abends immer strikt seine Hautpflegeroutine zu vollziehen: Disziplin und Zeit. Wer sich noch mehr von Letzterem nimmt, der sollte seiner Haut ein- bis zweimal in der Woche eine Gesichtsmaske gönnen. Je nach Hautproblem gibt es

hier verschiedene Produkte, die Ihre Haut optimal mit den benötigten Pflegestoffen versorgen. **TIPP:** Mit Sheet Masks, wie der Avène Thermalwasser Tuchmaske, wird die Wellness-Prozedur noch einfacher und effektiver, weil Sie das Produkt nicht mehr mit den Händen auftragen müssen.



**GESICHT**  
Thermalwasser Spray + 5 Tuchmasken  
Beruhigungs-Set, UVP 12,90 €\*,  
Les Essentiels Beruhigende Maske für  
mehr Ausstrahlung, 50 ml, UVP 20,50 €\*  
\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.

### HAARMASKE

Unsere Haare haben es nicht leicht: Oft beklagen wir uns über Bad Hair Days, wir färben, blondieren, tönen und verändern ihre Struktur mit Glätteisen und Lockenstab. Wie wäre es also, wenn Sie Ihren Haaren auch mal eine Auszeit gönnen? Statt des täglichen Conditioners tragen Sie einfach eine reichhaltige Haarmaske, wie die Absolue Kératine Haarmaske von Rene Furterer, auf und lassen sie so lange einwirken, wie es geht. **TIPP:** Unter einem warmen, feuchten Handtuch können die Aktivstoffe das Haar noch besser pflegen. Wer die Maske sogar über Nacht einwirken lassen möchte, der setzt sich einfach eine Duschhaube auf. Am nächsten Tag werden Sie mit einer seidigen Mähne belohnt. •



**HAARE**  
Absolue Kératine Ultimative  
Repair-Haarmaske, 200 ml, UVP 39,90 €\*  
\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.

*Kleine Auszeiten in den Alltag einbauen? Leichter gesagt als getan! Dabei reichen schon zehn Minuten aus, um sich wie ein neuer Mensch zu fühlen. Sie glauben uns nicht? Dann probieren Sie doch mal einen unserer vielen Entspannungstipps aus und verwandeln Sie Ihr Zuhause in eine kleine, aber sehr feine Wellnessoase.*

### GESICHTSMASSAGE

Eine effektive Gesichtsmassage kann nur eine Kosmetikerin? Falsch gedacht! Manchmal muss man sich nur trauen, selbst Hand anzulegen. Unterstützende Tools wie Gesichtroller und -bürsten gibt es mittlerweile viele, wir schwören aber auf Gua Sha! Der Massagestein aus Jade oder Rosenquarz kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin und ist dank seiner Rundungen

perfekt, um die Konturen des Gesichts zu massieren. Richtig angewendet – nämlich von der Gesichtsmitte nach außen massierend – lindert der Stein Schwellungen, regt die Durchblutung an und löst Verspannungen. So werden nicht nur erste Fältchen wegmassiert, sondern in vielen Fällen auch Kopf- und Kieferschmerzen. Fünf Minuten am Tag reichen dazu schon aus!

\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.

# Selfcare oder Self-Overload?

**I**ch liege in der Badewanne. Das Wasser ist heiß und mein Herz schlägt schnell. Sollte das nicht eigentlich der Moment ultimativer Entspannung sein? Der Dampf steigt auf und mir wird noch heißer. Mein Blick fällt auf meine Nägel. Hm, zur Maniküre habe ich es auch schon viel zu lange nicht mehr geschafft, das mache ich gleich nach dem Bad. Eine Schweißperle läuft mir ins Auge, es brennt. Und wenn ich schon bei der Maniküre bin, dann kann ich währenddessen auch noch gleich eine Gesichtsmaske machen. Meine Muskeln fangen langsam an, sich in der Wärme des Wassers zu entspannen, vom Home-Workout vorhin spüre ich den aufsteigenden Muskelkater. Ich greife zum Buch, das vor mir liegt, und will anfangen zu lesen. Doch ich kann mir keine Zeile merken, meine Gedanken schweifen immer wieder ab. Hallo, ich will doch einfach nur nichts tun. Und mich entspannen! Was stimmt mit mir nicht? Die Antwort fällt mir

*Wie kommt man also aus der Selbstoptimierungsspirale heraus? Indem man Natürlichkeit feiert und das eigene schlechte Gewissen auf stumm schaltet.*

leichter als gedacht: Ich habe Freizeitstress. Während andere sich nach der Arbeit mit einer Pizza aus dem Imbiss auf die Couch legen, beginnt bei mir die Arbeit nach einem Tag im Büro erst. Die Arbeit, die sich hinter dem Begriff Selfcare verbirgt. Auf Instagram sieht das alles so spielend leicht aus. Jeden Abend ein Schaumbad mit Kerzen, einem Glas Wein und einem 500-Seiten-Roman. Ich bin schon froh, wenn ich es einmal am Tag unter die Dusche schaffen. Aus Maniküre wird jetzt Nail Art, am

besten mit klitzekleinen Blümchen oder künstlerischen Mustern. Ich bin schon froh, wenn ich mir die Nägel lackiere und nach fünf Minuten nicht Hunger bekomme und mir beim Griff in den Kühlschrank gleich die erste Delle in den frischen Lack hauen. Ein tägliches Home-Workout? Ich bin schon froh, wenn meine Mitgliedskarte beim alljährlichen Besuch im Studio noch funktioniert. Und natürlich backen wir heutzutage Brot selbst (mit selbst gegärrtem Sauerteig, was sonst!?) und mischen uns unsere Gesichtsmasken mit frischen Zutaten individuell an. Ich bin schon froh, wenn ich es in die Apotheke schaffe, um mir dort meine Lieblingsgesichtsmaske zu kaufen, und auf dem Rückweg noch das letzte Toastbrot im Supermarkt erwische.

Seit wann haben wir nicht nur eine To-do-Liste für die Arbeit, sondern auch für unsere Freizeit? Auf meiner steht neben der Gesichtsmaske, dem Workout und der Maniküre für heute übrigens noch ein Körperpeeling, eine Haarmaske, Augenbrauen- und Wimpernfärben und endlich mal einen Kurkuma-Latte zaubern, der nicht wie ungesalzenes Curry schmeckt. Warum ist das Zeug noch mal so gesund?

Ob ich diese Selfcare-To-do-Liste jemals abarbeiten werde? Ich denke nicht, zumindest niemals an einem Tag. Selbst mit einer Kosmetikerin an meiner Seite wäre es für die vier Stunden, die mir nach der Arbeit und vor dem Zubettgehen bleiben, eine unlösbare Aufgabe.

Bin ich deshalb eine Versagerin? Auf gar keinen Fall. Selfcare, das soll Segen sein und nicht Fluch; Verwöhnprogramm und keine ellenlange To-do-Liste, die wir stupide abhaken. Selfcare soll vor allem eines: uns guttun und nicht noch mehr Stress erzeugen, als wir ihn ohnehin schon in unserem vollen Alltag haben.

Wie kommt man also aus der Selbstoptimierungsspirale heraus? Indem man Natürlichkeit feiert und das eigene schlechte Gewissen auf stumm schaltet. Und ja, auch schlicht gefeilte Nägel können schön sein. Statt den gesamten Körper ausgiebig zu massieren, ist auch ein Körperpeeling unter der Dusche wohltuend. Keine Zeit für das Home-Workout? Schwamm drüber, wer – außer das eigene schlechte Gewissen – sollte es einem schon verübeln?

Das Bad ist mittlerweile auf eine angenehme Temperatur abgekühlt und mein Herz schlägt wieder im Takt. Ich schalte das Handy ebenso wie mein schlechtes Gewissen auf lautlos, lege es zur Seite und schaue meine Fingernägel an. Was ist noch einmal das Schönheitsgeheimnis der Französinen? Kein Nagellack, kein Make-up und kein Haarfärben. Ich beschließe, morgen nach Paris auszuwandern, schließe meine Augen und finde meinen inneren Frieden. •



Marie Jaster ist freie Journalistin und Mitgründerin des Onlinemagazins Beige.de. Für Avène schreibt sie regelmäßig über die schönen Dinge des Lebens und fragt sich in dieser Ausgabe, warum Selfcare so anstrengend sein kann.

## Fantastisch, feminin und farbenfroh

In der kalten Jahreszeit wird unser Zuhause zur Wohlfühlase



Jahrelang waren wir ihm treu: dem skandinavischen Minimalismus. Doch es wird Zeit für eine Veränderung! Gerade in der dunklen Jahreszeit darf es zu Hause endlich wieder bunt werden. Mit farbenfrohen Wohnaccessoires haben Herbst- und Winterdepressionen keine Chance!



Tischlampe von Gubi



Stuhl „Wire Dining Chair“ von HK Living



Muschel-Vase von HK Living



Sofa „Studio Coral Red“ von HK Living



Handgefärbte Kerzen von Frau Gold



Kerzenständer von Hay Design



Bettwäsche aus Perkal von Tekla Fabrics



Bademantel aus Baumwolle von Hay Design

## Eau Thermale Avène:

# DIE QUELLE DER BERUHIGUNG

*Nach einer über 40-jährigen Reise entspringt das Avène Thermalwasser klar und rein der Quelle Sainte Odile. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zum Ursprung des weltweit beliebten Thermalwassers.*

**M**it dem TGV geht es bis nach Montpellier in den südfranzösischen Cevennen, von dort mit dem Auto weiter Richtung Südwesten. Die Straße wird immer schmaler, kurvenreicher und leerer. Auf einmal tut sich ein weites, fruchtbares Tal vor uns auf: das Val d'Orb. Einst vom Marquis de Rocozels aufgespürt, später vom Apotheker Pierre Fabre wiederentdeckt. Hier sprudelt die natürliche Quelle Sainte Odile und hier hat das heilende Thermalwasser, das Herzstück der Marke Eau Thermale Avène, seinen Ursprung. Die Entdeckung dieses besonderen Quellwassers im Jahre 1736 war allerdings eher ein Zufall: Das an einer schweren Hauterkrankung leidende Pferd des Marquis de Rocozels badete eine Zeit lang in der Quelle und trank daraus. Wenig später war das Tier genesen.

Der Marquis ließ die Quelle daraufhin untersuchen, erklärte sie zur Thermalquelle und verlieh ihr den Namen Sainte Odile. Nach der Entdeckung der beruhigenden und reizlindernden Eigenschaften des Thermalwassers errichtete der Marquis im Val d'Orb eine Thermalstation, Les Bains d'Avène, die sich schon bald großer Beliebtheit erfreute und ihre Glanzzeit Anfang des 20. Jahrhunderts erlebte.

Im Zuge der beiden Weltkriege geriet das idyllisch gelegene Kurörtchen jedoch mehr und mehr in Vergessenheit. Bis eines Tages der aus Südwestfrankreich stammende Apotheker Pierre Fabre die Quelle bei einem Spaziergang entdeckte, sie kaufte, restaurierte und 1975 den Ort Avène als Heilbad wieder zum Leben erweckte. Heute steht hier die moderne und in die Landschaft eingebettete Thermalklinik mit Hotel. Jährlich lassen dort über 4 000 Patienten ihre Hauterkrankungen mit dem einzigartigen Avène Thermalwasser behandeln. Gleichzeitig legte Pierre Fabre mit der Abfüllung des Avène Thermalwassers unter sterilen Bedingungen direkt an der Quelle den Grundstein für die Marke Eau Thermale Avène, die in diesem Jahr ihr dreißigjähriges Bestehen feiert.

### Von der Quelle in die ganze Welt

Im Mittelpunkt der weitläufigen Anlage befindet sich das Laboratoire de l'Eau, das Wasserlabor, über der immerfort sprudelnden Quelle Sainte Odile. Ein futuristischer Würfel, in dem das Herz der Marke Eau Thermale Avène liegt. Vor dem Laboratoire de l'Eau treffen wir Marie-Ange Martincic, die Leiterin der Thermalklinik, die uns mehr über die einzigartige Marke verrät. „Hier im Val d'Orb kommt



*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 geologisch gesehen zu einer besonderen Situation, die schließlich das außergewöhnliche Avène Thermalwasser hervorbringt. Aus der Quelle Sainte Odile entspringen pro Stunde 70 000 Liter Avène Thermalwasser – kristallklar und bakteriologisch rein.“ Was macht das Wasser so einzigartig, möchten wir wissen. „Es ist die besondere Reinheit sowie seine außergewöhnliche Zusammensetzung. Sie verleiht unserem Thermalwasser seine hautberuhigenden, reizlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften.“ Das Thermalwasser ist sehr reich an Spurenelementen und beinhaltet ein ausgewogenes Verhältnis von Calcium und Magnesium, was auf eine besondere Weise reizlindernd wirkt. Zudem ist das Wasser nahezu pH-neutral. Durch seinen geringen Anteil an Mineralsalzen trocknet das Wasser die Haut nicht aus und ist daher optimal für eine Pflegelinie geeignet. Seine Stärken machen es nicht nur zum optimalen Helfer, sondern auch zur perfekten



Basis für Pflegeprodukte für alle empfindlichen Hauttypen. Das Thermalwasser ist in allen Produkten der Marke (außer Couvrance) enthalten – von der Feuchtigkeitspflege und Sonnenschutzprodukten bis hin zu den hautberuhigenden Spezialpflegeprodukten für Hautleiden wie Neurodermitis, Rosazea oder Couperose. Während wir mit der charmanten Madame Martincic sprechen, geht unser Blick

durch die kristallklaren Scheiben in den Würfeln, wo ständig Wasserproben genommen werden und das Quellwasser unter sterilen Bedingungen in einem glänzenden Edelstahlrohr abgefangen und in die unweit entfernte Abfüllung der Produkte weitergeleitet wird. Hier werden die Thermalwasserspray-Flaschen mit dem wohltuenden Wasser befüllt, um dann ihre Reise in die ganze Welt anzutreten. •

EAU THERMALE  
**Avène**  
die Quelle der Beruhigung

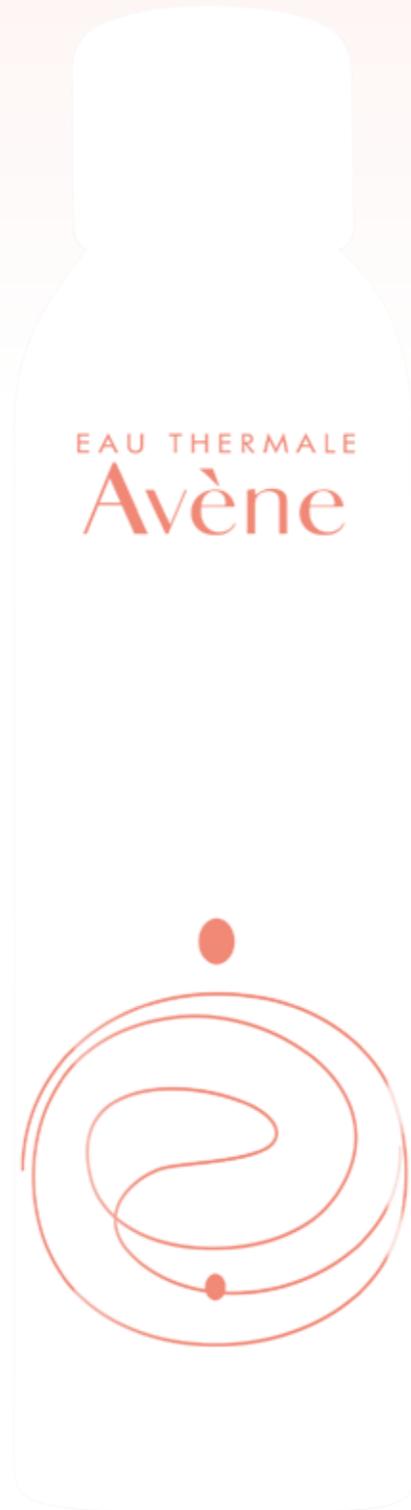
1990 – 2020  
30 Jahre dermocosmetische  
Kompetenz

**Thermalwasser**

Schenkt empfindlicher Haut  
intensive Beruhigung

- ✓ Hautberuhigend
- ✓ Reizlindernd
- ✓ Entzündungshemmend

happy 30



# EIN HAUCH ERHOLUNG

Das Avène Thermalwasserspray ist ein richtiger Alleskönner und der perfekte Begleiter für zuhause und unterwegs. Schon ein Hauch des feinen Sprühnebels wirkt einzigartig beruhigend und erfrischend zugleich. Wir haben einige der vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten für Sie zusammengetragen.

## Tipp

Für einen besonders erfrischenden Effekt das Thermalwasserspray im Kühlschrank aufbewahren.

- Beruhigt trockene Augen
- Hilft bei trockener Heizungsluft
- Zur Fixierung des Make-ups
- Erfrischt nach dem Sport
- Frischekick bei Müdigkeit
- Linderung bei Sonnenbrand
- Erfrischung an heißen Tagen

FÜR DIE  
HANDTASCHE  
GIBT ES  
DAS 50-ML-  
THERMALWASSER-  
SPRAY



Jetzt Fan werden  
facebook.com/avene.de

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES  
**Avène**  
PARIS

Erhältlich in teilnehmenden Apotheken  
www.avene.de

Alle Avène Produkte sind in ausgewählten Apotheken erhältlich.

# Mit allen Sinnen entspannen

Riechen, schmecken, fühlen, sehen und hören – unsere fünf Sinne sind immer für uns im Einsatz. Die Verarbeitung der Reize, die wir über unsere Sinnesorgane aufnehmen, erfolgt oft ganz unbewusst und selbstverständlich. Doch egal ob Nase, Zunge, Haut, Auge oder Ohr, unsere Sinne sind nicht nur stille Begleiter, wir können sie auch ganz gezielt einsetzen. Zum Beispiel, um zur Ruhe zu kommen und uns zu entspannen.



RIECHEN

Frisch gemahlener Kaffee, Regentropfen auf heißem Asphalt oder der Lieblingskuchen im Ofen: Jeder kennt dieses plötzliche Glücksgefühl, das ein angenehmer Duft in uns auslösen kann. Unser Geruchssinn kann Emotionen und Gefühle beeinflussen und das können wir uns zunutze machen, wenn es ums Thema Entspannung geht. Neben unseren ganz persönlichen Lieblingsdüften gibt es nämlich auch Gerüche, die sich nachweislich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken und einen beruhigenden Effekt haben. Unsere Favoriten:

**Lavendel.** Dem ätherischen Öl, das man aus den Blüten und Blättern der Pflanze gewinnt, wird eine besonders beruhigende und entspannende Wirkung bescheinigt. Daher ist Lavendel auch der ideale Begleiter, wenn es um einen angenehmen Schlaf geht.

**Fichtennadel.** Der Duft des Nadelbaums macht sich nicht nur gut als Zusatz für das Erkältungsbad, er hilft auch gegen Nervosität und Stress.

**Mandarine.** Der fruchtige Duft erinnert vielleicht viele zuerst an die Weihnachtszeit, aber er eignet sich ganzjährig, um eine beruhigende und frohe Stimmung zu erzeugen. Geheimtipp: Mandarinduft ist besonders beliebt bei Kindern.

Egal ob Sie bei Düften auf Seifen, Kerzen, Raumerfrischer oder Öle setzen, achten Sie auf möglichst natürliche Inhaltsstoffe.



SCHMECKEN

Laut einer Studie des Marktforschungsunternehmens Rheingold macht Genuss das Leben für 91 Prozent der Menschen in Deutschland erst lebenswert. Neben Urlaub und Freizeit bedeutet Genuss für viele besonders eines: Essen. Leider nehmen sich immer weniger Leute die Zeit, ihre Mahlzeiten zu genießen. Doch dabei können wir auch mit der Nahrungsaufnahme etwas Gutes für unser Wohlbefinden tun. Das Zauberwort heißt „bewusst genießen“ und dahinter versteckt sich ein einfacher Trick. Bewusst genießen bedeutet, Essen nicht nur zu konsumieren, sondern zu versuchen, einmal ganz achtsam zu verfolgen, was es mit uns macht. Wir machen das Genussexperiment mit etwas, was viele sich besonders gerne schmecken lassen: einem Stück Schokolade. Wie fühlt es sich in der Hand und auf der Zunge an? Wie schmeckt es? Was passiert beim Kauen? Wenn wir Lebensmittel bewusst zu uns nehmen, erhöhen wir unseren Genussfaktor und erleben Geschmack viel intensiver. Außerdem entschleunigt der Prozess unseren sonst so hektischen Alltag und wir kommen ganz automatisch etwas zur Ruhe. Generell hat es einen nachweislich positiven Effekt auf unsere Gesundheit, wenn wir uns beim Essen nicht ablenken lassen, der Fernseher aus bleibt und wir das Handy weglegen. Das gilt auch für die Mittagspause – wer vorm Bildschirm isst, versäumt eine wichtige Pause, die unsere Konzentration fördert und das Weiterarbeiten erleichtert.

Wenn es sich um Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil (mehr als 60 Prozent) und wenig zugesetztem Zucker handelt, kann der mäßige Genuss sogar einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben.



Unser Tastsinn wird im Vergleich zu unseren anderen Sinnen oft etwas nachlässig behandelt, dabei leistet er täglich Erstaunliches. Über unsere Haut empfinden wir ununterbrochen Reize wie Berührung, Vibration und Temperatur. Es ist also wichtig, dass es unserer Haut gut geht – denn nur wenn sich unsere Haut wohlfühlt, fühlen wir uns auch gut in unserer Haut. Dafür gibt es zum einen Wellness- und Beauty-Rituale (einige davon haben wir ab Seite 12 vorgestellt), zum anderen gilt es neben guten Pflegeprodukten auch gute Materialien an unsere Haut zu lassen. Natürliche Stoffe wie Baumwolle und Seide tun uns besonders gut, da sie die Haut atmen lassen und sich gut anfühlen. Ein kratziger Pullover oder eine kneifende Jeans irritieren unsere Haut und können sich somit auch negativ auf unsere Laune auswirken.

**Nicht zu vergessen: Tasten bedeutet auch Berührung. Eine Umarmung oder andere angenehme Berührungen schütten Glückshormone aus und reduzieren Angst und Stress. Wenn möglich, bauen Sie also auch die Umarmung einer lieben Person, sooft es geht, in Ihren Alltag ein. Haustiere streicheln hat übrigens den gleichen Effekt.**

FÜHLEN

**GUT ZU WISSEN:** Unsere Sinne bilden sich bereits im Mutterleib. Los geht es mit dem Tastsinn, das Sehvermögen entwickelt sich zuletzt.



SEHEN

Unsere Welt ist voll von Reizen, die auf uns einprasseln, und in einer Zeit, in der wir viele Stunden vor Bildschirmen verbringen, gilt das umso mehr für visuelle Reize. Anzeigen, Bilder und Texte begleiten uns den ganzen Tag. Das kann ganz schön anstrengend für unsere Augen sein. Die einfachste Möglichkeit, dieser Flut von Impressionen zu entgehen, ist natürlich, die Augen zu schließen. Aber wir können unsere Sicht auch aktiv einsetzen und unsere Augenmuskulatur mit einfachen Übungen lockern. In die Ferne schauen – hört sich einfach an, ist es auch. Schauen Sie regelmäßig aus dem Fenster und versuchen Sie Ihren Blick weit schweifen zu lassen. So verhindern Sie, dass sich die Augen auf eine Position, den sogenannten Tunnelblick, verkramphen. Auch Augenrollen kann schnell Abhilfe schaffen. Einfach mehrmals den Blick in alle Richtungen wenden (versuchen Sie es sowohl im Uhrzeigersinn als auch dagegen).

Geräusche helfen uns, durchs Leben zu navigieren. Wir brauchen unser Gehör unter anderem zur Orientierung und zur Kommunikation. Gerade in Stresssituationen können wir unser Gehör aktiv nutzen, um negativen Gefühlen entgegenzuwirken, zum Beispiel mit Musik. Nach einem anstrengenden Tag reichen manchmal schon die ersten Takte unseres Lieblingslieds, um uns sofort in eine bessere Stimmung zu versetzen. Einmal ganz laut aufdrehen und mitsingen kann Wunder wirken, egal um welche Musikrichtung es sich handelt. Wenn es aber darum geht, aktiv zu entspannen und Musik zur Beruhigung zur nutzen, lohnt es sich, sich von persönlichen Vorlieben zu lösen und auf Klänge zu setzen, die bewiesenermaßen beruhigend auf unseren Körper und Geist wirken. Eigens dafür entwickelte Mediationsmusik, klassische Stücke oder Instrumentalmusik eignen sich besonders zur Entspannung. Wichtig ist ein gleichmäßiger Rhythmus.

Dank moderner Technik, Musik-Apps und Kopfhörern können Sie Ihren Lieblingstrack oder eine Playlist mit entspannenden Klängen heutzutage immer dabei haben oder im Büro abspielen. Perfekt für eine Fünf-Minuten-Auszeit.

HÖREN

# À table!

Herbstzeit ist  
Apfelzeit

## Apfel-Kardamom-Kastenkuchen

Wir haben eine unserer liebsten Konditorinnen und Café-Besitzerinnen aus Berlin gebeten, uns einen herbstlich wohltuenden Apfelkuchen zu backen. Herausgekommen ist ein Kastenkuchen, der es ins Familienrezeptbuch schafft.

### ZUTATEN

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 1,5 TL Kardamom
- 1 TL Zimt
- 1 Apfel, gerieben
- 90 ml Öl + etwas für die Form
- 1 TL naturtrüber Apfelessig
- Vanille (optional)
- 280 ml Apfelmus
- 1 Apfel, fein gewürfelt

Für den Zuckerguss:

- 125 g Puderzucker
- 1,5 EL Pflanzendrink
- Vanille (optional)

### ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Zucker, Backpulver, Natron, Salz und den Gewürzen in einer großen Schüssel mischen.
2. In einer zweiten Schüssel den geriebenen Apfel mit dem Öl, Apfelessig, Vanille und dem Apfelmus vermengen.
3. Jetzt die feuchten Zutaten mit den trockenen mischen, bis sie gut vermischt sind.
4. Anschließend die Apfelwürfel unterheben und den Teig in eine gefettete Kastenkuchenform geben.
5. Den Kuchen circa 45 Min. bei 175 °C backen.
6. Alle Zutaten für den Zuckerguss verrühren und ihn über den Kuchen geben, wenn dieser abgekühlt ist.



instagram.com/cateneundrei

Bei Laura Blume liegt immer frischer Kuchenduft in der Luft. Sie ist eine der jüngsten und erfolgreichsten Café-Besitzerinnen und Konditorinnen in Berlin. Ihr Café Neundrei, das 2015 eröffnet hat, ist stadtbekannt für seine veganen Kuchen und Hochzeitstorten. Wir hoffen auf eine deutschlandweite Expansion, damit bald alle in den Genuss der Köstlichkeiten kommen können.  
CAFÉ NEUNDREI, MONBIJOUPLATZ 2, 10178 BERLIN

# WENN ES SPANNT UND ZIEHT

*Ein unangenehmes Spannungsgefühl, Juckreiz oder rissige und raue Stellen. Trockene Haut ist ein weit verbreitetes Hautleiden und für viele nicht nur im Winter ein Problem. Wir haben uns dem Thema einmal genauer angenommen.*

**D**ie Haut ist unser größtes Organ und ihre wichtigste Aufgabe ist der Schutz unseres Körpers. Um eine effektive Barriere gegen äußere Einflüsse bilden zu können, hat die Haut einen eigenen Schutzmantel, der hauptsächlich aus Talg gebildet wird. Er verhindert nicht nur, dass Schadstoffe und Bakterien in unseren Körper eindringen können, sondern auch dass die Haut von innen Feuchtigkeit verliert. Das Problem: Die Talgdrüsen drosseln bei sinkenden Temperaturen ihre Produktion (ab minus acht Grad Celsius stellen sie sie sogar ganz ein). Auch im Alter nimmt die Talgproduktion immer mehr ab. Der Schutzmantel der Haut wird dünner beziehungsweise porös und die in der Haut gespeicherte Feuchtigkeit kann schneller verdunsten. Wenn die Widerstandskraft unserer Haut nachlässt, heißt es oft: Ade rosiger Teint, hallo trockene Haut. Neben dem typischen Spannungsgefühl, Juckreiz oder Rötungen wird die Haut rissig oder schuppig. Ist die Haut besonders angegriffen oder dringen Bakterien unter die Haut, kann es zusätzlich zu Reaktionen wie Ausschlag oder Pickeln kommen. Eine gezielte Pflege kann Linderung bringen.

## Die Ursachen

Trockene Haut kann viele Ursachen haben. Oft ist eine genetische Veranlagung Grund für zu Trockenheit neigende Haut. Diese Voraussetzungen werden durch Lebensstil und falsche Pflegegewohnheiten häufig noch verstärkt. Eine ungesunde oder einseitige Ernährung, Hormonschwankungen oder Stress können sich negativ auf unser Hautbild auswirken. Außerdem können äußere Einflüsse wie Kälte, Hitze, Sonne und Wasser sowie Reizstoffe (zum Beispiel

aus Putzmitteln) verantwortlich für spannende, spröde Haut sein. Trockene Haut kann aber auch Teil einer bestimmten Erkrankung sein. Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Kontaktekzeme, Schuppenflechte oder sogenannte Ichthyosen, aber auch einige Hormon- und Stoffwechselerkrankungen – etwa eine Schilddrüsenunterfunktion – gehen oft mit diesen Symptomen einher.

## Was tun?

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihre Hauttrockenheit durch äußere Einflüsse bedingt ist, können Sie zunächst versuchen, etwas an Ihren Pflegeroutinen und Gewohnheiten zu ändern. Generell gilt jedoch: Beobachten Sie die Symptome und Ihren Hautzustand genau. Wenn Probleme wie extreme Trockenheit, Jucken, Schuppen, Rötungen, Quaddeln oder Pusteln nach ein bis vier Wochen nicht besser werden, suchen Sie bitte einen Dermatologen auf. Eine auf den Hauttyp abgestimmte Hautpflege ist in jedem Fall unabdingbar und sollte ein fester Bestandteil Ihrer Pflegeroutine sein. Eau Thermale Avène bietet Ihnen eine große Auswahl an Pflegeprodukten für die speziellen Bedürfnisse trockener Haut, wie die Les Essentiels Revitalisierende Nutritive Creme zur sanften Basispflege oder die Produkte der TriXera Serie für die ganze Familie, die helfen, Trockenheitserscheinungen zu lindern.

Hautkrankheiten wie Neurodermitis sollten fachärztlich betreut werden und brauchen eine Spezialpflege, die besonders schonend an den betroffenen Stellen wirkt. Für extrem empfindliche Haut und bei Neurodermitis gibt es die rückfettende Pflegeserie XeraCalm, die keine Konservierungs- und Duftstoffe enthält. •

## Fokus Hände

Neben Wangen, Lippen, Ellenbogen, Oberarmen, Schienbeinen und Rücken sind besonders unsere Hände anfällig für trockene Haut. Der Grund: Hier liegen nur wenige Talgdrüsen. Dabei werden gerade unsere Hände im Alltag besonders beansprucht. Im Winter sind sie der Kälte ausgesetzt und zum Schutz vor Infektionen oder Erkältungen waschen wir sie besonders häufig, was die empfindliche Haut zusätzlich austrocknet.



Handpflege für geschmeidige, schön gepflegte Hände:  
Cold Cream Intensiv-Handcreme, 50 ml, UVP 6,50 €\*  
Medizinische Handpflege für übermäßig strapazierte, arbeitende Hände:  
Cicalfate HÄNDE, 100 ml, UVP 12,90 €\*



\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.

## Trockene Haut: Dos and Don'ts

### Dos

- Stellen Sie zu Hause und an Ihrem Arbeitsplatz Grünpflanzen auf. Besonders gut eignen sich Grünstiele, Zimmerlinde, Zyperngras und Papyrus – sie geben rund 98 Prozent des aufgenommenen Wassers wieder an ihre Umgebung ab. Ein ökologischer Luftbefeuchter sozusagen.
- Regelmäßiges Lüften ist das ganze Jahr über Pflicht. So wird verhindert, dass die Luft in den Räumen zu trocken wird.
- In der kälteren Jahreszeit schwitzen wir naturgemäß weniger – vielleicht können Sie sich mit dem Gedanken anfreunden, nicht mehr täglich, sondern nur noch jeden zweiten Tag zu duschen.
- Duschen Sie nur kurz lauwarm und verwenden Sie rückfettende Duschgele oder -öle. Das schont die Haut und verhindert, dass ihr Schutzmantel zu sehr strapaziert wird.
- Nach dem Duschen und Baden Gesicht und Körper immer gut eincremen.
- Um den Teint zu schützen, sollten Sie das Gesicht mit einer milden Reinigungsmilch sanft reinigen.
- Einen spröden Teint können Sie auch von innen aufpäppeln – mit Omega-Fettsäuren, die beispielsweise in Lachs, Hering, Makrele oder in Leinsamen und Walnussöl enthalten sind.
- Denken Sie auch daran, den Körper von innen mit Feuchtigkeit zu versorgen. Trinken Sie täglich zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee.

### Don'ts

- Besonders in der kalten Jahreszeit kann die Haut von zu starker Pflege irritiert werden. Setzen Sie bei Peelings auf milde Varianten, wie das Milde Peeling-Gel von Avène.
- Heiße Vollbäder entziehen der Haut Fett und Feuchtigkeit – deshalb gilt auch hier das Motto: alles in Maßen.
- Alkoholkonsum bedingt, dass wir stärker schwitzen. Dies hat wiederum zur Folge, dass die Haut viel Feuchtigkeit verliert. Wie wäre es also ab und zu mal mit einer leckeren hausgemachten Limonade anstatt eines Glases Rotwein?
- Auch Rauchen trocknet die Haut aus, verursacht deshalb frühzeitig feine Falten und erhöht das Risiko für Hautkrankheiten wie Schuppenflechte. Also, Finger weg vom Glimmstängel!

## Unsere Helfer bei trockener Haut



Schnelle Hilfe bei trockener Gesichtshaut:  
Les Essentiels Revitalisierende Nutritive Creme  
Die Pflegelinie für die ganze Familie:  
TriXera NUTRITION  
Die Pflegelinie bei sehr trockener, zu Neurodermitis neigender Haut: XeraCalm A.D

Mehr Produktinformationen unter [avene.de](http://avene.de)



# Spätakne

*Pickel und Mitesser betreffen nur Teenager? Falsch gedacht! Auch Erwachsene können unter unreiner Haut leiden. Wir haben uns mit dem Thema Spätakne auseinandergesetzt und eine Expertin befragt.*

**A**kne ist als typisches Teenager-Leiden bekannt. Die Hautkrankheit, bei der eine übermäßige Produktion von Talg und verstopfte Poren für ein unreines Hautbild sorgen, gehört für viele zum Erwachsenwerden dazu. Pickel, Rötungen und schmerzhafte entzündliche Pusteln können sich überall dort bilden, wo sich besonders viele Talgdrüsen befinden: im Gesicht, am Hals oder auf dem Rücken, den Schultern und am Dekolleté.

Doch auch im Erwachsenenalter holt Akne viele wieder ein. Und zwar auch diejenigen, die vorher nie Probleme mit unreiner Haut hatten. Obwohl die sogenannte Spätakne rund jede vierte Frau zwischen 25 und 40 Jahren betrifft\*, ist diese Form der Hautkrankheit vergleichsweise unbekannt. Im Vergleich zur Teenager-Akne äußert sich Akne Tarda durch ein generell eher trockenes Hautbild und Unreinheiten, die vermehrt im unteren Bereich des Gesichts auftreten. Eine Kombination, die eine spezielle

Pflege erfordert. Ein Grund für Akne im Erwachsenenalter sind wie bei Teenagern oft Hormone. Eine Veränderung unseres Hormonhaushaltes, zum Beispiel nach dem Absetzen der Anti-Baby-Pille, kann sich negativ auf unsere Haut auswirken. Aber auch andere Faktoren wie genetische Veranlagung, Stress, schlechte Ernährung oder die falsche Hautpflege können Akne im Erwachsenenalter begünstigen. Gleichzeitig gegen Pickel und die ersten Fältchen anzukämpfen, kann unsere Haut auf eine echte Belastungsprobe stellen. Damit der Balanceakt gelingt, gilt es ein paar einfache Regeln zu befolgen.

## Die passende Pflegeroutine

Die tägliche Reinigung ist unumgänglich, um Make-up-Rückstände gründlich zu entfernen und damit die Haut atmen kann. Denn Schmutz, Bakterien und abgestorbene Hautschuppen begünstigen die Entstehung neuer Pickel, weil sie die Talgdrüsen verstopfen.

Sie sollten bei der Reinigung auf keinen Fall zu „Teenie-Produkten“ greifen, da diese für eine viel stärkere Talgproduktion entwickelt wurden und auf erwachsener Haut Irritationen hervorrufen können. Versuchen Sie ebenso bei feuchtigkeitsspendenden Cremes und Anti-Aging-Produkten auf zu schwere fettende Formulierungen zu verzichten, da diese die Haut zusätzlich



**Cleanance WOMEN: speziell für die Bedürfnisse unreiner Haut im Erwachsenenalter entwickelt, helfen die Glättende Nachtcreme und das Korrigierende Serum das Hautbild zu verfeinern und sorgen für einen ebenmäßigen Teint.**

Eine vollständige Übersicht über alle Cleanance Produkte finden Sie online unter [avene.de](http://avene.de)

anregen und somit weiteren Verstopfungen der Poren begünstigen können. Leichte Formulierungen wie Emulsionen und Seren, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, ohne sie zu beschweren, sind daher optimal. Das gilt übrigens auch für Sonnenschutz.

Die Produkte, die Sie an Ihre Haut lassen, sollten „nicht komedogen“ sein – also nicht pickelfördernd. Ob ein Produkt diese Eigenschaft hat, steht oft auf der Verpackung. Um sicherzugehen, sollten Sie auf speziell für Akne entwickelte Produkte wie die Cleanance Pflegeserie von Avène setzen. Die Pflegeserie bietet Ihnen für jedes Bedürfnis der unreinen Haut die richtigen Produkte.

Gegen Akne Tarda helfen besonders die Cleanance WOMEN Produkte für unreine Haut im Erwachsenenalter. Die Glättende Nachtpflege bekämpft nicht nur Hautunreinheiten, sondern besitzt einen zusätzlichen Anti-Aging-Effekt.

Die Kunst des richtigen Make-ups bei unreiner Haut ist es, unschöne Unreinheiten abzudecken, aber die Haut trotzdem atmen zu lassen. Sie sollten also auch bei der Foundation auf eine leichte und nicht fettende Konsistenz setzen. •

IN 5  
NUANCEN  
ERHÄLT-  
LICH

Stärkere Rötungen lassen sich mit dem Couvrance Korrekturstick in Grün kaschieren.



Das Couvrance Korrigierende Make-up-Fluid betont die natürliche Schönheit und sorgt für einen gepflegten Teint.

## Der richtige Umgang mit Akne

Es gibt verschiedene Ausprägungsgrade von Akne. Mildere Formen können gut mit einer gezielten Pflegeroutine eingedämmt werden. Schwere Formen müssen gegebenenfalls zusätzlich medikamentös behandelt werden. In jedem Fall ist der Besuch beim Dermatologen unerlässlich. Gemeinsam kann die passende Behandlung gewählt werden.

# Auf einmal wieder Teenager

Marina, 28, erzählt von ihrer Erfahrung mit Spätakne

Mit Ende 20 liegt die Pubertät schon lange hinter einem. Die Teenager-Jahre verschwimmen zu einer unscharfen Erinnerung, die man im Nachhinein gerne romantisiert. Wie aufregend, wild und ungewiss alles damals war. Wie ungezwungen und frei. Doch was man gerne vergisst: Die Pubertät hatte auch ihre schlechten Seiten. Von der Wahl der Kleidung möchte ich an dieser Stelle gar nicht erst anfangen, auch der Griff in die Kosmetiktasche war vor circa 15 Jahren wohl etwas zu beherzt. Hormonschwankungen hoch zehn forderten ihren Tribut, die vermeintliche Freiheit fühlte sich als Teenager doch eher nach Verwirrtheit an und dann waren da noch die feste Zahnsperre und der pubertäre Akneausbruch. Nein, wenn ich so darüber nachdenke, dann möchte ich wirklich nicht noch einmal 15 Jahre alt sein.

Ich dachte, dass ich alles Negative der Pubertät hinter mir gelassen hätte. Eine glänzende berufliche Zukunft lag vor mir, mit meinen Outfits war ich zu 90 Prozent auch zufrieden und die Lidschatten-Experimente hatte ich hinter mir gelassen. Doch dann machte mir meine Haut einen Strich durch die Rechnung. Nach dem Absetzen der Pille war sie auf einmal wieder da: die Akne!

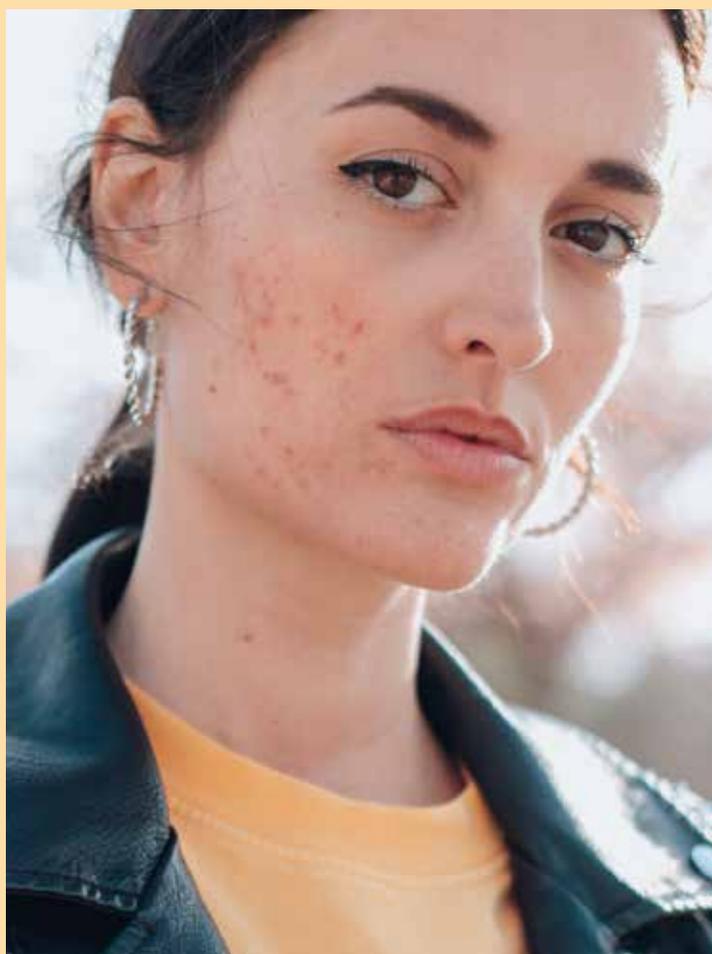
Die ersten drei Monate nach dem Absetzen der hormonellen Verhütung wog ich mich in Sicherheit. Was für ein Glück – anders als bei anderen, war die Akne bei mir doch nur pubertär bedingt gewesen. Pustekuchen! Oder sollte ich besser sagen: Pustelkuchen?! Erst waren es nur ein paar kleine entzündete Mitesser auf der Stirn, dann kamen an den Wangen große schmerzhafte Pickel und auch der Rücken und die Oberarme blieben nicht verschont.

Mit der Akne kamen auch Teenager-Gefühle wieder. Rückenfreie Tops? Ein Besuch im Schwimmbad? Bloß nicht! Auch bei der Wahl der Kosmetik war ich auf einmal verunsichert: Postpubertäre Hautpflege oder doch schon das erste Anti-Aging-Produkt? Die Verwirrung war maximal!

Erst ein Besuch beim Hautarzt beruhigte mich: Mit der richtigen Hautpflege und einer medikamentösen Behandlung im Falle einer Verschlimmerung war ich gut beraten. Anders als mit der Pille als Verhütungsmittel musste ich jetzt mehr auf Inhaltsstoffe achten als zuvor. Günstige Kosmetik aus der Drogerie sollte ich vermeiden. Eine umfassende Beratung in der Apotheke schaffte Klarheit und meiner Haut sichtliche Erleichterung. >

\* Poli F, Dreno B, Verschoore M. An epidemiological study of acne in female adults: results of a survey conducted in France. J Eur Acad Dermatol Venereol 2001;15:541-5.

Und mit dem Verschwinden der Pickel an Rücken, Oberarmen und Gesicht dank einer abgestimmten Hautpflege kam dann auch die erwachsene Selbstsicherheit zurück. Und die Erkenntnis, dass Haut nicht immer perfekt sein muss. Heute habe ich immer noch mit Unreinheiten zu kämpfen, wenn meine Periode vor der Tür steht. Auch Stress macht sich in meinem Gesicht bemerkbar und ein langer Winter mit dicken Pullovern, unter denen meine Haut nicht atmen kann, lässt wieder Pickel auf meinem Rücken sprießen. Ob mich das stört? Ich denke nicht! Denn so weiß ich, dass mein Hormonhaushalt arbeitet, schwankt und das tun ja auch meine Laune und mein Selbstbewusstsein. Warum sollte ich also meiner Haut nicht auch ein bisschen launenhaftes Verhalten zugestehen? Wenn mal ein wichtiger Termin vor der Tür steht, gibt es ja immer noch eine Lösung: Und die heißt Make-up. •



Unsere Expertin Judith Horzel, Apothekerin und Senior Medical Managerin bei Pierre Fabre Dermo-Kosmetik, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Spätakne.

#### Worauf muss ich bei der Hautpflege besonders achten?

Man sollte nicht auf Produkte für Jugendliche zurückgreifen, da diese speziell auf die Bedürfnisse sehr fettiger, jugendlicher Haut zugeschnitten sind. Die Haut ab 25 verliert zunehmend an Elastizität und Feuchtigkeit, was sie schneller austrocknen lässt und empfindlicher gegenüber Waschsubstanzen macht. Bei der Hautpflege sollte daher auf Produkte gesetzt werden, die spezifisch auf die Bedürfnisse unreiner Haut im Erwachsenenalter abgestimmt sind, Feuchtigkeit spenden, die Haut nicht zusätzlich irritieren und dennoch effektiv gegen Unreinheiten wirken.

#### Wie verhindere und behandle ich Aknenarben?

Ganz wichtig: Finger weg! Auch wenn es manchmal doch verlockend ist, sollte man nie selber die Pickel ausdrücken, sondern sich bei einer geschulten Kosmetikerin behandeln lassen. Wenn man nämlich die Pickel falsch ausdrückt, wird immer mehr Talg nachproduziert. Je entzündlicher ein Pickel oder eine Pustel ist, umso höher ist auch das Narbenrisiko. Zur Behandlung der Aknenarben gibt es verschiedene Ansätze. Es gibt Peelings, die die obere vernarbte Haut ablösen und erneuern. Man kann aber auch eine spezielle Pflege für Spätakne verwenden. Aktivstoffe, wie zum Beispiel Vitamin-A-Säure und ihre Abkömmlinge oder auch Glykolsäure, sind keratoregulierend, sprich ablösend und hauterneuernd. Diese Aktivstoffe finden sich zum Beispiel in den neuen Avène Cleanance WOMEN Produkten, die gezielt für Aknenarben und Akne im Erwachsenenalter entwickelt wurden.

#### Wie geht man am besten mit der sogenannten „Bacne“ um (Akne auf dem Rücken)?

Der Rücken (ebenso wie andere betroffene Stellen) sollte immer mit gezielten Reinigungsprodukten für Aknehaut behandelt werden. Ein nicht zu vergessender Faktor: Auch Haarpflegeprodukte laufen oft unseren Rücken herab. Falls diese Produkte viele Silikone enthalten, können diese die Poren auf der Haut verstopfen. Auch am Körper lohnt es sich, regelmäßig (zwei- bis dreimal die Woche) ein Peeling zu machen, um die abgestorbenen Hautreste abzutragen. •

EAU THERMALE  
**Avène**  
die Quelle der Beruhigung

# Erwachsen und Pickel?

NEU

## Cleanance WOMEN

Pflege für Erwachsene  
mit unreiner Haut



Mit  
Anti-Aging  
Effekt\*

- Reduziert Unreinheiten & Pickelmale
- Verfeinert die Poren & glättet das Hautbild

Geeignet auch für Frauen, die nach hormonellen Veränderungen (z. B. Absetzen der Anti-Baby-Pille) Probleme mit unreiner Haut haben.



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES  
**Avène**  
PARIS

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

# HALLO HAUT *Einfach mal nachgefragt*

Für eine gesunde Haut und einen strahlenden Teint ist es wichtig, die richtigen Produkte und Pflegemethoden für den eigenen Hauttyp auszuwählen. Eau Thermale Avène bietet Ihnen dafür ein umfangreiches Beratungsangebot: neben den Beratungstagen in Apotheken, den Ratgebern auf [avene.de](http://avene.de) und unserem Journal jetzt auch auf dem Instagram-Kanal von Avène Deutschland. Unter dem Namen „HALLO HAUT Einfach mal nachgefragt“ beantworten Fachleute dort gezielt Fragen zu weit verbreiteten Hautproblemen. Wir sprechen mit Sophie Schubert, die HALLO HAUT moderiert.

instagram.com/sophie\_at\_pierrefabre



ÜBRIGENS: Auch Sie können unsere Fachberaterinnen vor Ort in den Apotheken treffen. Sie beantworten Ihre Fragen, analysieren Ihr Hautbild und beraten Sie zu allen Fragen rund um das Thema Haut und Beauty. Termine für die Avène Beratungstage finden Sie unter [avene.de/apothekenfinder](http://avene.de/apothekenfinder) oder vor Ort in Ihrer Apotheke.

## Welche Rolle hast du bei Avène?

Ich arbeite in der Abteilung Training und Beratung. Meine Aufgabe ist die Betreuung der 50 freiberuflichen Fachberaterinnen, die in ganz Deutschland für Avène im Einsatz sind.

## Was macht dir an deinem Job am meisten Spaß?

Ich liebe, dass mein Job so abwechslungsreich und vielfältig ist. Kein Tag gleicht dem anderen und obendrein darf ich mit vielen unterschiedlichen und großartigen Menschen zusammenarbeiten. Neue Projekte wie das Hallo-Haut-Format sind das beste Beispiel.

## Worum geht es bei der Rubrik Hallo Haut?

Kundennähe ist uns sehr wichtig. Mit Hallo Haut können wir die Produkt- und Anwendungsexpertise unserer Avène Fachberaterinnen für möglichst viele Menschen zugänglich machen.

## Wie funktioniert Hallo Haut?

Ich begleite unsere Avène Fachberaterinnen bei den Beratungstagen in den Apotheken und spreche mit ihnen über besonders häufig gestellte Fragen unserer Kunden und Social-Media-User. Über Instagram können wir das Wissen unserer Fachleute online mit Avène Fans überall teilen.

## Zu welchen Themen werden besonders viele Fragen gestellt?

Gerade die Pflege von Problemhaut wirft viele Fragen auf. Fragen zu unreiner Haut, Rötungen, Neurodermitis oder empfindlichen Hautreaktionen kommen daher häufig vor.

## Gibt es die Möglichkeit, auch direkt Fragen via Instagram zu stellen?

Ja, die gibt es. Zu den Hallo-Haut-Episoden, die wir mit den Beraterinnen aufnehmen, gibt es auch das Format Hallo Haut live – hier beantworten Experten live Fragen, die uns per Instagram zugesendet werden.

## Was ist dein Avène Lieblingsprodukt?

Aktuell die Tagespflege von A-OXitive, weil sie eine sehr leichte Textur hat und sehr angenehm riecht. •



Schauen Sie doch mal vorbei:  
[instagram.com/avenedeutschland](https://www.instagram.com/avenedeutschland)



# *Bon anniversaire, Avène!*



2020 wird Eau Thermale Avène 30. Das feiern natürlich auch die Mitarbeiter von Pierre Fabre Dermo-Kosmetik, dem Mutterkonzern von Avène, und sagen: „Bon anniversaire, Avène! Auf die nächsten 30 Jahre!“



# Was gibt's Neues bei Avène?

Hier stellen wir Ihnen unsere aktuellen Innovationen vor.

EIN STARKES TEAM GEGEN UNREINHEITEN: DIE REINIGUNGS- UND PFLEGEPRODUKTE DER CLEANANCE LINIE MIT COMEDOCLASTIN™.



## Cleanance – bei unreiner Haut und Akne

Unsere Cleanance Linie für unreine Haut hat ein Makeover bekommen. Die Formulierungen der Reinigungsprodukte wurden verbessert, sodass das Reinigungsgel und die Mizellen Reinigungslotion (früher: Express-Reinigungslotion) jetzt auch den innovativen antibakteriellen Aktivstoff Comedoclastin™ enthalten, der aus der Mariendistel gewonnen wird. Zudem gibt es mit der Mattierenden Emulsion eine neue Feuchtigkeitspflege, die fettige Haut von überschüssigem Talg befreit. Dank des Aktivstoffs Comedoclastin™ mit seinen patentierten talgreduzierenden und mattierenden Eigenschaften und der leichten Textur verleiht die Emulsion der Haut ein sofortiges Matte-Finish. Ideal als Make-up-Grundlage geeignet.

- Cleanance Mattierende Emulsion, 40 ml, UVP 14,50 €\*
- Cleanance Mizellen Reinigungslotion, 400 ml, UVP 16,90 €\*
- Cleanance Reinigungsgel, 200 ml, UVP 14,50 €\*
- Cleanance Reinigungsgel, 400 ml, UVP 19,90 €\*



GEEIGNET AUCH FÜR FRAUEN, DIE NACH HORMONELLEN VERÄNDERUNGEN PROBLEME MIT UNREINER HAUT HABEN.

## Cleanance WOMEN – bei Spätakne

Außerdem haben die Experten der Laboratoires Dermatologiques Avène Cleanance WOMEN entwickelt. Die Linie umfasst zwei Produkte, die spezifisch für die Bedürfnisse unreiner Haut im Erwachsenenalter entwickelt wurden. Der entzündungshemmende Aktivstoff Synovea® HR limitiert die Talgproduktion und hilft, Pickel zu reduzieren. Zusammen mit einem hohen Anteil des beruhigenden Avène Thermalwassers bildet er die Grundlage für einen ebenmäßigen Teint. Die Cleanance WOMEN Glättende Nachtpflege verfügt über eine einzigartige Aktivstoffkombination: Synovea® HR, X-Pressin™ und Retinaldehyd, die das Hautbild verfeinern und für einen Anti-Aging-Effekt sorgen. Die nicht fettende Textur versorgt die Haut in der Nacht mit ausreichend Feuchtigkeit. Das Cleanance WOMEN Korrigierende Serum ist eine Intensivpflege. Die darin enthaltenen Alpha-Hydroxysäuren lösen abgestorbene Hautzellen und helfen, das Hautbild zu verfeinern. Für einen ebenmäßigen Teint.

- Cleanance WOMEN Korrigierendes Serum, 30 ml, UVP 19,90 €\*
- Cleanance WOMEN Glättende Nachtpflege, 30 ml, UVP 18,90 €\*

## PhysioLift PROTECT Straffende, schützende Creme SPF 30

Verstärkung im Kampf gegen Falten: Seit diesem Jahr gibt es in der PhysioLift Serie ein Produkt mit Lichtschutzfaktor. PhysioLift PROTECT Straffende, schützende Creme SPF 30 beinhaltet eine Anti-Aging-Aktivstoff-Kombination von Hyaluronsäure-Fragmenten, Pro-Tocopherol und dem exklusiv von Avène entwickelten Aktivstoff Ascofiline™, der in der Lage ist, die Neubildung des körpereigenen Kollagens um ein Vielfaches zu erhöhen. Dank des patentierten Avène UV-Filtersystems Sunsitive® Protection bietet die Creme einen Lichtschutzfaktor 30 und beugt Photo Aging, der Hautalterung durch UV-Strahlung, vor.

PhysioLift PROTECT Straffende, schützende Creme, 30 ml, UVP 32,90 €\*



MIT SPF 30

\* Die UVP basieren auf 19 % MwSt.



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

## Bis bald!

Wir wünschen Ihnen eine erholsame Herbst- und Winterzeit und freuen uns, Ihnen auch im neuen Jahr wieder interessante Fakten und tolle Tipps zu den Themen Hautpflege, Beauty und Lifestyle zu präsentieren.



### Impressum

**Herausgeber:** Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH, verantwortlich: Gaby Wurth, Jechtinger Straße 13, 79111 Freiburg, Tel. 08007050600, [avene.de](http://avene.de)  
**Redaktion (mfk):** Kim Vollrodt, Marie Jaster, Matthias Fuchs, Michelle Lang **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 03027875754, [avene@mfk-publishing.com](mailto:avene@mfk-publishing.com), [www.mfk-publishing.com](http://www.mfk-publishing.com) **V.i.S.d.P.:** mfk corporate publishing GmbH **Fotos:** Agenthair PR: 6 Sabinna Postkarte; Anna Kait: 7 Anna Kait Armband; Avène: 2 Pierre Fabre, 3 Gaby Wurth & Feuchtigkeitsspendender Balsam, 6 Reinigungsmilch & Gesichtswasser, 7 Hydrance Feuchtigkeitsschme, 12/13 Produkte, 19 Model & Thermalwasserspray, 25 Produkte, 26/27 Produkte, 28 Porträt Judith Horzel, 31 Mitarbeiterbilder, 32/33 Produkte; CoaGoa: 7 Messbag & Porträt Ines Häfner, Donkey Products: 3 Schlüsselanhänger, Eichborn Verlag: 6 Buchcover; Frau Gold: 15 Kerzen; Gubi: 4 & 15 Lampe; Hay Design: 15 Kerzenständer & Bademantel; HK Living: 15 Stuhl, Vase & Sofa; iStock / Doucefleure: 24; Janine Sametzky: 5 Porträt Marie Jaster, 14; Laura Blume: 22/23; Mfk: 2 & 5 & 17 Klinik, 2 & 16 Löwenkopf; Monja Gentschow: 5 Illustration, 11 Illustrationen, 20/21 Illustrationen, 25 Illustration; Pandoo: 3 Abschminkpads; Paper Collective: 15 Poster; Radice: 6 Pyjama; Sophie Schubert: 30 Porträt Sophie Schubert; Stocksy / Caleb Mackenzie Gaskins: 4/5 & 8/9 Mood, 10/11 Model / Javier Pardina: 34 / Ohlamour Studio: 12 Model / Screen Moment: 1 / Susana Ramirez: 4 & 26 & 28 Model; Studio Chevojan: 16/17 Ortsansicht Avène; Tekla Fabrics: 15 Bettwäsche **Gestaltung (mfk):** Anna Berge  
**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)



RENE  
FURTERER  
PARIS

## ASTERA SENSITIVE SCHÜTZENDES ANTI-POLLUTION SERUM Ohne Ausspülen

Das Schutzschild für Ihre empfindliche Kopfhaut



Mit unserem patentierten  
**MORINGA OLEIFERA  
SEED EXTRAKT**

### 100 % NATÜRLICHE AKTIVSTOFFE

Entdecken Sie die unendliche Geschmeidigkeit des neuen hautschützenden Pflegerituals **ASTERA SENSITIVE**. Seine Formel, angereichert mit Extrakten aus natürlichem Asteraceae und Hamamelisblütenwasser, reduziert die Reaktionsfähigkeit der empfindlichen Kopfhaut und schützt sie dauerhaft. Das Serum, mit seiner schmelzenden Geltextur, angereichert mit Moringa-Extrakt natürlichen Ursprungs, wirkt als unsichtbares Schild, um die Kopfhaut vor äußeren Einflüssen zu schützen.



[www.renefurterer.de](http://www.renefurterer.de)

DIE KRAFT DER PFLANZEN  
FÜR GESUNDE KOPFHAUT UND SCHÖNES HAAR



Pierre Fabre

EAU THERMALE  
**Avène**  
die Quelle der Beruhigung

## SOS-Pflege

mit Soforteffekt bei juckender Haut und Neurodermitis

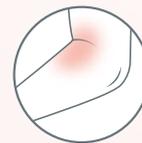
### XeraCalm A.D Anti-Juckreiz Konzentrat

Bis zu **69% weniger Juckreiz**  
direkt nach der 1. Anwendung\*



#### ◀ Steriler Verschluss

- Ohne Konservierungsstoffe
- Ohne Duftstoffe



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES  
**Avène**  
PARIS

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

\* Wirksamkeitsstudie mit 82 Probanden mit atopischer Dermatitis und/oder lokal trockenen Hautzonen mit Juckreiz. Selbstbewertung von Juckreiz unmittelbar nach der Anwendung des XeraCalm A.D. Anti-Juckreiz Konzentrat.