

SCHÖN mit 45 plus

Wie bleibt reife Haut länger jung? Drei Business-Ladys verraten ihre persönlichen **ANTI-AGING TRICKS**.
Prädikat: *Empfehlenswert!*

Mag. Anita Frauwallner, 56

**SÜNDEN GLEICHE ICH
MIT VITAMINEN AUS!**

Ihr Jung-Geheimnis? Ich beschäftige mich seit 25 Jahren damit, wie man mit natürlichen Mitteln vital bleibt. Ich schwöre auf Probiotika (in Apotheken), die den Darm fit halten. Und ich versuche, täglich 30 Minuten zu laufen. Das entgiftet den Körper. **Was tun Sie noch?** Ich bin ein Genussmensch. Wenn ich sündige, versuche ich das mit „Vibracell“ (ein reines Obst- und Gemüsekonzentrat, das den Vitaminbedarf eines Tages inklusive Bioflavonoiden abdeckt) wieder auszugleichen (in Apotheken um 43,90 Euro).





Was ist Ihr Anti-Aging-Geheimnis? Ich liebe Sport, vor allem Latin Dance! Fünf Mal die Woche bin ich aktiv. Ich achte auch darauf, ausreichend Vitamin C aufzunehmen und gönne mir bewusste Ruhephasen sowie ausreichend Schlaf. Ich pflege mich mit der Kosmetik-Serie meines Mannes („Dr. Knabl a Vita“, Anm.) und in sehr anstrengenden Wochen vertraue ich auf spezielle TCM-Kräuter. **Worauf achten Sie bei der Ernährung?** Ich esse alles, aber mit Maß und Ziel. Kohlenhydrate und Süßes reduziere ich.

„GENUG SCHLAF, GUTE CREMEN UND TANZEN!“

Dipl. Ing. Sissi Knabl, 51



Die Actress (48) praktiziert täglich Yoga: „Und das Wichtigste für die Haut ist ein gutes Feuchtigkeitsserum.“

Sarah Jessica Parker



Die Schauspielerin (66): „Meine innere Stimme flüstert mir zu: Ich mag mich genau so, wie ich jetzt bin!“

Susan Sarandon

dauert mit fortschreitendem Alter immer länger. „Bei Kindern beispielsweise benötigt dieser Prozess etwa 28 Tage. Bei reifer Haut kann das doppelt so lange dauern. Ein Grund, weshalb auch Wunden bei älteren Menschen länger zur Heilung brauchen“, so die Hautärztin (Info: www.hautzentrum-wien.at).

Eine wichtige Rolle spielt auch das weibliche Hormon Östrogen. Dieses fördert die Produktion von Kollagen und Hyaluron, welche für das Bindegewebe und die Befeuchtung unserer Haut zuständig sind. „Wenn der Körper im Alter weniger Östrogen produziert, geht dadurch die jugendliche Straffheit der Haut verloren“, weiß Dermatologin Schwarz.

Anti-Aging Lifestyle. „Alles in Maßen“ – so lautet das optimale Motto für den Forever-Young-Lifestyle: „Sonne etwa ist etwas sehr Positives; sie gibt uns Energie. Zu viel davon ist aber Gift – vor allem für

Sie haben Ausstrahlung, Erfolg – und sehen blendend aus: Frauen wie die Grazer Geschäftsführerin und Darm-Spezialistin Anita Frauwallner oder Top-Chirurgin Dagmar Millesi, die mit 45 plus mitten im Leben stehen.

Die Beauty-Tricks. Doch was ist das Jung-Geheimnis der Ladys? Nun: Bewegung scheint ein Schlüssel zu „ewiger Jugend“ zu sein. Ordinations-Managerin Sissi Knabl verbrennt Fett beim Latin Dance, Business-Lady Anita Frauwallner beim Joggen und Beauty-Spezialistin Dagmar Millesi schwimmt jeden Morgen min-



Dermatologin Dr. Sabine Schwarz.

destens einen halben Kilometer (siehe Kästen diese und nächste Seite). **Haut altert.** Tatsache ist aber auch: Gerade ab 40 treten die Zeichen der Hautalterung immer sichtbarer zutage. „Die Haut wird dünner, schlaffer, trockener und verliert an Elastizität. Sie produziert nicht mehr soviel Feuchtigkeit wie in jungen Jahren und die Zellneubildung ist deutlich verringert“, erklärt Dermatologin Dr. Sabine Schwarz vom Hautzentrum Wien Meidling. Auch die Regeneration der Haut

HEALTH

schau auf dich!



Die Schauspielerin (52) sagt: „Botox würde mein Gesicht einfrieren. Ich will ausdrucksstark und natürlich bleiben!“

Julianne Moore

Dr. Dagmar Millesi, 57

**VIEL SCHWIMMEN,
TENNIS & SALATE!**

Wie halten Sie sich jung? Aktiv sein, immer neue Aufgaben annehmen und sie ausführen. Freude am Leben haben – mit all seinen Facetten. **Betreiben Sie Sport?** Ich schwimme jeden Tag mindestens einen halben Kilometer. Das ist wie Meditation. Oft höre ich mir dabei die Nachrichten-Podcasts oder ein Hörbuch an. Manchmal spiele ich zusätzlich eine Stunde Tennis. **Und wie ernähren Sie sich?** Ich esse viel Salat, Vollkornbrot und wenig Fleisch. Ab und zu ein Gläschen Rotwein, aber kaum Süßes.



Die Musikerin (53) macht jeden Tag Sport: „Das vertreibt müde Gedanken, die Energie rauben. Du bist, was du denkst.“

Nena

die Haut“, verdeutlicht die Medizinerin. Genauso sei es mit der Ernährung: „Ein Glas Wein hat noch keiner Haut geschadet. Trinkt man aber zu viel Alkohol, dann trocknet die Haut aus.“ Besonders wichtig für reife Haut sind die Vitamine A, C, E, D und B sowie Mineralstoffe. „Sie wirken positiv auf den Stoffwechsel und das Bindegewebe, beschleunigen die Wundheilung und fördern die Durchblutung.“ Auch ausreichend Schlaf hält jung. „In der Nacht werden die wichtigsten Hormone zur Regeneration produziert.“ Wer trotz gesundem Lifestyle eine „Problemhaut“ hat, sollte sich mit seinem Hautarzt beraten. Ob Fältchen oder Pickel: Es gibt für jedes Problem eine Lösung.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■