

MÄRZ 2020

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN
Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS

GÜTE

Anderen wohlwollend und
mit Nachsicht zu begegnen
zeugt von Herzenskraft

vital

in vital

Das Fit-und-munter-
Aufbauprogramm

6 schnelle
Pfannengerichte

Glücklicher mit Musik

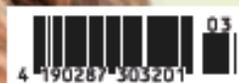
Volle Energie für den Tag

Nie mehr nur Not-
strom: Mit diesen
Tricks verlängern Sie
Ihre „Akku-Laufzeit“

**Gutes Essen
macht schön!**
Gesunde Ernährung
glättet und pflegt die
Haut von innen

**Ohne dich
leben**
Wie eine Balance
aus Trauer &
Selbstfürsorge
gelingen kann

**Madeira im
Frühling**
Die betörenden
Gärten der
Blumeninsel



3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

Die tiefe Sehnsucht nach Ruhe

Raus aus dem Hamsterrad: Im großen **vital-Test** erfahren
Sie alles über Ihr persönliches Stress-Management
Plus: 9 Tipps, die Ihr **seelisches Immunsystem stärken**

Kosmetik im Wandel

Was gestern noch revolutionär wirkte, gilt heute längst als überholt. Und morgen? **Fünf Beauty-Trends**, mit denen sich derzeit Wissenschaft und Forschung ganz besonders beschäftigen – und welche Themen künftig keine Rolle mehr spielen

TEXT: CAROLIN LOCKSTEIN



TREND 1

Das Mikrobiom – unsere Freunde, die Bakterien



KRAFTSPENDE
Lässt nützliche Bakterien mit Probiotika besser gedeihen.
„Cell Revitalise Night Moisturiser“ von Aurelia, 50 ml ca. 75 Euro



WECKRUF
Tomaten-Extrakte, Prä- und Probiotika stärken die Haut.
„Tonique Tomate Eclat“-Gesichtswasser von Erika Baché, 200 ml ca. 31 Euro



MILCHKANNE
Reguliert das Mikrobiom mit Milchsäurebakterien.
„i-biotics Med Intensiv-creme“ von Belano, 50 ml ca. 30 Euro

Bereits seit einiger Zeit steht das Darmmikrobiom, die Gemeinschaft der im Darm lebenden Mikroorganismen, im Fokus der Wissenschaft: Immer neue Studien zeigen, wie es sich auf unseren gesamten Körper auswirkt – indem es z. B. unser Immunsystem unterstützt, das Wachstum von Krebszellen beeinflussen kann und sogar Depressionen zu fördern scheint. Erst kürzlich erkannten Forscher, dass auch unsere Haut ein eigenes Mikrobiom besitzt – pro Quadratzentimeter beherbergt sie etwa eine Million Mikroorganismen, die uns wie eine Art unsichtbare Wolke umgeben: „Das Thema ist ein Schlüsselement für die Zukunft der Hautpflege“, sagt Dr. Daniel Wilder, ärztlicher Leiter des Hautzentrums Innenstadt in Stuttgart. Die Forschungen dazu stecken zwar noch in den Anfängen, fest steht aber schon: „Ist das Gleichgewicht des haut-eigenen Mikrobioms gestört, überwuchern die schädlichen Bakterien die guten – und das führt zu Entzündungen, die sich in Unreinheiten, Ekzemen oder einer erhöhten Sensibilität der Haut äußern können.“ Aus diesem Wissen heraus entstanden Produkte, die das Mikrobiom mit

Probiotika optimieren sollen. Diese Wirkstoffe werden direkt aus Bakterien gewonnen – vor allem aus Lactobazillen. Extrakte dieser natürlichen Milchsäurebakterien wirken wie ein Wachstums-signal auf die nützlichen Hautbakterien. Ein anderer Weg, die guten Bakterien zu fördern, führt über sogenannte Präbiotika – das sind z. B. Mehrfachzucker bestehend aus Fructose und Rohrzucker, die die guten Hautbakterien ernähren und sie dadurch im Kampf gegen die schlechten stärken. Wirken im Tiegel Pro- und Präbiotika zusammen, sprechen Wissenschaftler von Synbiotika.

Ein neuer Ansatz basiert auf postbiotischen Molekülen, die sich z. B. aus fermentiertem Ectoin gewinnen lassen und das Mikrobiom indirekt beeinflussen, indem sie die Umgebung der Bakterien verbessern. Vorteil dieser Wirkstoffe, die jetzt in ersten Produkten zum Einsatz kommen (z. B. „High Energy Cellomer Creme“, Byonik, 50 ml ca. 128 Euro): Sie eignen sich für alle Hauttypen und wirken von Kopf bis Fuß gleich gut – keine Selbstverständlichkeit, da sich einzelne Körperareale in ihrer mikrobiellen Besiedelung stark voneinander unterscheiden.

Kosmetik – im Laufe der Zeit Spannendes und Skurriles aus der Vergangenheit

1850

Der US-Zahnarzt Washington Sheffield erfindet die Zahnpasta, später sein Sohn die Tube. Zuvor rieb Pulver die Zähne blank.



1883

Auf der Weltausstellung in Amsterdam wird der erste Lippenstift vorgestellt: Den „Stylo d'amour“ umhüllt zunächst Seidenpapier; der Drehmechanismus entsteht erst knapp 30 Jahre später.



1900

Der erste elektrische Haartrockner – eine Erfindung von AEG – wiegt 1,8 kg.

1903

Der Berliner Drogist Hans Schwarzkopf bringt das erste Shampoo auf den deutschen Markt – als Pulver in kleinen Tüten.

1906

Der Deutsche Karl Nessler erfindet die Dauerwelle.



1913

Aus Kohlenstaub und Vaseline mischt der Chemiker T. L. Williams die erste Wimperntusche für seine Schwester Mabel an.

TREND 2

Effektivität – maximale Leistung in minimaler Zeit

ERSTE HILFE
Beruhigt gerötete Haut sofort mit S08Holzwurzel und Rosskastanie.
„SOS-Ampulle“
von Dr. Grandel,
3 x 3 ml ca. 15 Euro



VITAMIN-MIX
Konzentrierte Vitamine aktivieren die Hauterneuerung.
„In a second Vitamin Power Boost“, Eubos,
7 x 2 ml ca. 26 Euro



SANFTMUT
Stärkt die Hautfunktionen mit Heilpflanzen und Mineralien.
„Tag- und Nachtkur sensitiv“, Dr. Hauschka,
50 x 1 ml ca. 58 Euro

„Unsere Zeit erscheint uns immer kostbarer, weil wir glauben, immer weniger davon zu haben“, erklärt der Münchner Zeitforscher Dr. Karlheinz Geißler, der sich z. B. mit den Auswirkungen eines Lebens ohne Uhr beschäftigt. „Oft nehmen wir uns aber einfach nur zu viel vor.“ Unser Wunsch, die Zeit möglichst effektiv zu nutzen, spiegelt sich auch in den Dingen, mit denen wir uns umgeben: Schnell und effektiv sollen sie sein – in der Kosmetik zeigt sich diese Entwicklung beispielsweise in der deutlich steigenden Beliebtheit von Ampullen, die Bedürfnisse unseres Teints mit hoch dosierten Wirkstoffen in kürzester Zeit stillen. Durch ihre wässrige Konsistenz penetrieren belebende Vitamine, beruhigende Lipide, straffende Peptide oder feuchtigkeitsspendendes Hyaluron sofort die tieferen Hautschichten und können dadurch direkt wirken. Gerötete, trockene oder müde aussehende Partien erscheinen meist schon nach der ersten Anwendung sichtbar beruhigt und erfrischt. Ampullen wirken übrigens am besten als einwöchige Kur. Damit das Glas beim Öffnen nicht splittert, die Ampulle zunächst so drehen, dass die Markierung zu uns zeigt – dann die beiliegende Aufbrechhilfe oder ein Kosmetiktuch über die Spitze stülpen und vom Körper wegdrücken.

TREND 3

Allergiker-Pflege – Kosmetik für hochsensible Haut

Durch den Klimawandel beginnt der Pollenflug mittlerweile bis zu drei Wochen früher und endet etwa zwei Wochen später als noch vor 20 Jahren – dazu kommt die zunehmende Belastung durch Feinstaub, der sich an die winzigen Pollen heftet und sie dadurch noch aggressiver macht. Inzwischen zeigt hierzulande etwa jede(r) Dritte eine mehr oder weniger starke Abwehrreaktion gegen eigentlich harmlose Substanzen – und laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird bis 2050 sogar jede(r) Zweite betroffen sein. Da die Allergene nicht nur über Atemwege, sondern bei einer gestörten Schutzbarriere auch über die Haut in den Körper gelangen und zu Juckreiz, Schwellungen und Quaddeln führen, steigt die Nachfrage nach Hautpflege speziell für Allergiker: Die Produkte sind frei von reizenden Konservierungs-, Duft- oder anderen Zusatzstoffen – und enthalten lediglich eine minimale Anzahl beruhigender, stabilisierender Substanzen. Etwa hautähnliche Lipide oder das natürliche Anti-Stress-Molekül Ectoin, das in Wüsten, Salzseen und Eismereen lebende Mikroorganismen zum Schutz gegen die extremen Umwelteinflüsse bilden. In Cremes erhöht der Wirkstoff die Barrierewirkung der Haut gegen →

FOTOS: WIKIMEDIENSTIFTUNG/DELMUDE (1)

1930

Max Factor produziert den ersten Lipgloss.

1932

Die Brüder Charles und Joseph Revson bringen den ersten Nagellack heraus.

1935

Das erste Sonnenöl mit chemischen UV-Filtern bewährt sich in der Sonne.



1947

Mit „Polycolor“ kommt die erste Haarfärbemittelserie für zu Hause auf den Markt.



1952

Inspiziert von der Erfindung des Kugelschreibers im Jahr 1948 kreiert Helen Barnett Diserens den neuartigen Deoroller.

60er-Jahre

Der Allibert-Schrank hält Einzug in fast jedes deutsche Badezimmer.

Allergene und schützt sie vor dem Austrocknen. Ein weiterer Ansatz, der sich jetzt zunehmend durchsetzt, basiert auf fermentierten Pflanzenteilen: Der Gärprozess schlüsselt die Wirkstoffe zum Beispiel von Algen, Kürbis oder Chili-Extrakten schonend auf und wandelt allergene Bestandteile in nicht allergene um – die freigesetzten Vitamine und Aminosäuren sind deshalb besonders gut verträglich. Da in dem Prozess natürlicher Alkohol entsteht, sind synthetische Konservierungsmittel überflüssig. Darüber hinaus beugt die Allergikerpflege der neuen Generation sogar frühen Fältchen vor: Studien zeigen, dass die freigesetzten Vitamine und Mineralstoffe fermentierter Algen auch die körpereigene Hyaluronproduktion ankurbeln.



ABWEHRSPIELER
Ectoinwappnet die Hautbarriere vor Stress.
„Dermastabil Körperbalsam“, MediPharma Cosmetics, 200 ml ca. 18 Euro



MINIMALISTIN
Verzichtet auf mögliche Allergene wie Duft- und Konservierungsstoffe.
„Pure Essential Nachtcreme“ von Diadermine, 40 ml ca. 6 Euro



OZEANZAUBER
Hohe Verträglichkeit mithilfe von fermentierten Meeresalgen.
„Schützende Feuchtigkeitscreme“, Oceanwell, 50 ml ca. 38 Euro

TREND 4

Ökologie-Optimum – Suche nach umweltbewussten Alternativen

„Bereits jetzt hinterfragen immer mehr Verbraucher ihre Kaufentscheidungen bewusst“, erklärt Soziologin Sarah Natalie Rieger, die am Zukunftsinstitut Frankfurt u. a. den gesellschaftlichen Wandel erforscht. „Und künftig werden immer mehr von ihnen nicht nur auf kontrolliert biologische Herkunft von Rohstoffen, sondern auch auf wirtschaftliche und soziale Gesichtspunkte achten.“ Zunehmend viele Naturkosmetikhersteller entsprechen diesem Zeitgeist, indem sie in ganzheitlichen Stoffkreisläufen denken – dazu zählen z. B. die Nutzung von Regenwasser, die Kompostierung pflanzlicher Abfälle sowie recycelfähige oder biologisch abbaubare Verpackungen. „Kunststoffe lassen sich aus vielen pflanzlichen Rohstoffen wie Rohrzucker, Mais, Kartoffeln oder Erbsen herstellen“, so Robin Bielefeld, Einkäufer bei der Naturkosmetikmarke Annemarie Börlind. Ein Projekt, das noch in den Kinderschuhen steckt, könnte bald den Markt revolutionieren: Die kanadische Firma Genesis verwandelte kürzlich weggeworfene Nahrungsmittel mit Mikroorganismen in Biokunststoff. „Eine Lösung mit Zukunft, denn weltweit landet jährlich etwa die Hälfte der Lebensmittel im Müll“, so Robin Bielefeld.



SÜSSE SACHE
Feuchtigkeitspender im Tiegel mit Bio-PE aus Zuckerrohr.
„Body Care Körperbutter“ von Annemarie Börlind, 250 ml ca. 18 Euro



TONTOPF
Unterm Korkdeckel: Pflanzenhaarfarbe in Bio-Cellulose-Beutel.
„Noelle Organic Haarfarbe“, Be Organic, 100 g ca. 50 Euro



WIEDERKEHR
Rein natürliche Haarpflege – in einer Flasche aus hundertprozentigem Altplastik.
„Pflege Shampoo Bio-Brennnessel“, Logona, 250 ml ca. 7 Euro

70er-Jahre

Die ersten Selbstbräuner bringen Farbe ins Spiel. Streifige Bräune garantiert!



80er-Jahre

Der Kontrast aus braunem Konturen- und hellrosafarbenem Lippenstift gilt als schick.

90er-Jahre

Der Bioverband Demeter entwirft erste Richtlinien für biodynamische Naturkosmetik.

2002

Fünf wichtige europäische Naturkosmetiksigel (Soil Association, Ecocert, Cosmebio, ICEA und BDIH) einigen sich auf einen gemeinsamen Standard und gründen das COSMOS-Siegel.



2003

Kosmetikmarken müssen 26 potenziell allergene Duftstoffe angeben – wenn ihr Anteil 0,01 Prozent z. B. bei Shampoo oder Duschgel und 0,001 Prozent z. B. bei Cremes oder Make-up übersteigt.

2013

An Tieren getestete Kosmetika dürfen in der EU endgültig nicht mehr auf den Markt kommen.

TREND 5

Digitale Kosmetik – Schönheit im Netz

Zu Hause auf dem Sofa ausprobieren, ob der Lippenstift, das Make-up oder der Lidschatten wirklich zum Typ passt: Erste Kosmetikunternehmen entwickeln Apps, die wie ein virtueller Spiegel funktionieren und es ermöglichen, Make-up-Produkte am Handy oder Tablet zu testen. Sie scannen das Gesicht in Echtzeit und übertragen Make-up-Farben mit einem Klick präzise auf Lippen, Augen und Wangen – ihr „echtes“ Gesicht bleibt dabei vollkommen ungeschminkt (z. B. „ModiFace MakeUp“ von L'Oréal Paris, Basisversion kostenfrei im Apple Store und bei Google Play erhältlich).

Neu sind auch digitale Schönheitsberatungen für zu Hause: In Kooperation mit dem US-Unternehmen Google entstanden Make-up-Tutorials – u. a. von Douglas auf YouTube –, die zum Beispiel „Smokey Eyes“ erklären und sich per Sprachsteuerung auf einem speziellen Bildschirm (ca. 12 x 18 cm, „Nest Hub“, ca. 130 Euro) aufrufen lassen – der sich direkt neben dem Spiegel platzieren lässt.

Ebenfalls hilfreich sind virtuelle Hautberater, die immer mehr Kosmetikfirmen auf ihrer Internetseite installieren: Dort können Benutzer ein Bild von sich hochladen, das ein Gesichtserkennungssystem auf Anzei-

chen für Hautalterung untersucht – am Ende steht ein persönlicher Pflegefahrplan (z. B. „Mein HautBerater KI“ auf vichy.de). Wer zu sensibler Haut neigt, kann sich im Alltag von einem Mini-Sensor begleiten lassen: Der Tracker, der als Kettenanhänger getragen wird oder in der Knopfleiste der Bluse verschwindet, misst UV-Strahlen und Luftqualität, kombiniert die erfassten mit den zuvor abgefragten Daten zum Hauttyp und warnt über das Handy vor Sonnenbrand, Luftverschmutzung und Pollenflug („My Skin Track UV“ von La Roche-Posay, ca. 65 Euro – dazugehörige Gratis-App im Apple Store erhältlich). 🍎

Und tschüss!

Schlachtabfälle: Tierschutzorganisationen wie Peta sensibilisieren uns seit Jahren für tierische Abfallprodukte in Kosmetikartikeln. Aus diesem Grund suchen Beautyunternehmen zunehmend nach Alternativen – und tatsächlich tauchen auf den Inhaltslisten (INCI) immer seltener Begriffe wie etwa „hydrolyzed collagen“ auf, hinter dem sich tierisches Kollagen aus dem Körpergewebe geschlachteter Tiere versteckt.

„Frei von“-Aussagen: Laut neuer EU-Leitlinie dürfen Beautyhersteller den Verzicht auf Konservierungsstoffe ab sofort nicht mehr deklarieren, wenn das Produkt ohnehin eine bakterienhemmende Substanz wie etwa Alkohol enthält. Auch die Aussage „ohne Parabene“ wird verboten: Sie impliziert nach Ansicht der EU-Kommission, dass alle Parabene eine gesundheitsschädigende Wirkung haben, was sich derzeit aber nicht belegen lässt. Und der Hinweis „frei von Parfüm“ wird ebenfalls nicht mehr erlaubt sein auf Produkten, in denen duftende Substanzen wie zum Beispiel ätherische Öle stecken.

endlich Ruhe

Calmvalera®

- Beruhigt am Tag
- Entspannt in der Nacht
- Gut verträglich

CalMVALERA® TABLETTEN

schnell und natürlich wirksam*

SEDERT

Calmvalera®. Wohlbefinden für Tag und Nacht.

* Dimpfel et al. Journal of Behavioral and Brain Science 2016; 5: 404–431

Calmvalera® Tabletten. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöop. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Neuwelt-Arzneimittel - In der Weiherwiese 1 · D-33569 Naurzum · www.calmvalera.de