

BEAUTY FORUM

€ 8,50 | E 1875
www.beauty-forum.com



EDITION D | 6/2017

PLASMA TREATMENT

Innovative Faltenbehandlung
ab Seite 54

GROSSES UMSTYLING

Neuer Look für Ihre Kunden
ab Seite 108

Dossier:

Schön, straff, sexy

Methoden zum kosmetischen Bodystyling
ab Seite 60



Anzeige

**Promi-Talk und
Entertainment**

28.-29. Oktober 2017

www.bunte-beauty-days.de

WIR FANGEN DORT AN WO ANDERE AUFHÖREN

DAS INTERNATIONAL ERFOLGREICHE KONZEPT FÜR IHR INSTITUT / IHRE PRAXIS



wirkung³

3X SCHNELLER
EFFEKTIVER
ERFOLGREICHER

KOSTENLOSES KENNENLERNSET ANFORDERN!

030 85 75 76 30

Versorgung mit Nahrungsergänzung als Haut-Booster von innen, **Verstärkung** durch wissenschaftliche Hautpflege mit unglaublicher Wirkung und **Vollendung** mit dem gesündesten Make-up der Welt. Wissenschaftlich fundiert, nahe der Medizin, überzeugend durch messbare Resultate, kein Risiko, Umsatzwachstum mit wenig Aufwand.

ADVANCED
NUTRITION
PROGRAMME™


ENVIRON®
a beautiful skin for a lifetime

jane iredale
THE SKIN CARE MAKEUP®



Schnupper- STUNDEN

Hereinspaziert in die bunte Welt der BEAUTY FORUM! Knapp 20 Seiten geballtes Beauty-Profi-Wissen halten wir in diesem ePaper für Sie bereit. Lesen Sie einen kurzen Auszug aus den zahlreichen Artikeln Ihres neuen Lieblingsmagazins. Überzeugen Sie sich selbst!

Blättern Sie in der multimedialen BEAUTY FORUM und entdecken Sie zahlreiche Videos, interessante Zusatztools für Ihr Business, Direktlinks zu Fachliteratur sowie zu Produkt- und Firmenvorstellungen.

Genießen Sie den kleinen Vorgeschmack! Sie haben Lust auf mehr? Sie möchten diese Ausgabe gerne komplett lesen und wollen wissen, was das Dossier alles im Detail für Sie bereit hält? Kein Problem! Lesen Sie BEAUTY FORUM als Print- und Digitalausgabe einen Monat völlig kostenfrei und unverbindlich. Zudem können Sie Europas größtes Fort- und Weiterbildungsportal mit vielen Videos, Downloads, Tipps & Tools zusätzlich nutzen.

Klicken Sie sich jetzt rein, es lohnt sich!
Viel Spaß beim Schnuppern,

Ihr Redaktionsteam



LESEN SIE AUCH



TAUCHEN SIE EIN IN DIE BUNTE WELT VON BEAUTY FORUM...

Ihre tägliche Arbeit widmet sich nicht nur der Pflegenden und Dekorativen Kosmetik?

Dann haben wir den perfekten Begleiter für Sie. Wählen Sie selbst Ihren Favoritentitel und entscheiden Sie, wer Sie auf Ihrem Weg begleiten soll. Sie haben die Qual der Wahl: das Fachmagazin für Nail-Profis, der Profi für medizinische Kosmetik oder die unterstützende Hand in Sachen Business, Marketing und Verkauf.

Sie haben Interesse und benötigen weitere Informationen?

Dann rufen Sie uns an unter +49 (0)7243 7278-162 oder senden Sie uns eine eMail an leserservice@health-and-beauty.com.

Wir helfen Ihnen gerne!

12

PROBLEMLHAUT

So werden Sie
Expertin!



COMMUNITY

8 **Dabei sein!**
Interessantes aus der Branche

10 **Live-Online-Seminare**
Aktuelle Webinare

BEAUTY & CARE

12 **Werden Sie zur Expertin!**
Problemhaut behandeln

18 **Serie: Sagen Sie mal ...**
Wie wird fettige Haut gereinigt?

27 **News Beauty & Care**

28 **Konzentration, bitte!**
Wirkstoffbooster

32 **Saubere Sache!**
Trend Antipollution

36 **Serie: FAQ – Die häufigsten
Fragen unserer Leser ...**
Liquid Care

40 **News**
Beauty & Care

52 **Geräte & Co. neu geregelt**
Medizinprodukteverordnung

54 **Plasmablitz**
Apparative Faltenbehandlung

57 **News**
Apparative Kosmetik

58 **Wissen hilft**
Medical Beauty

80 **Ihre Stimme zählt!**
READERS' CHOICE AWARD 2017

87 **News**
Wellness

88 **Natur-Spa im Institut**
Trend: Nähe zur Natur



Meeres-Kosmetik auf höchstem Niveau

Sea Delight bietet vom Peeling für den Körper, dem Sorbet für die Gesichtshaut, über den Booster für den besonderen Wirkstoffkick, edelste Wirkstoffe aus dem Meer in Premiumqualität. Unterschiedlichste Farb- und Duftvarianten lassen keine Kundenwünsche offen und ermöglichen eine auf Kundenbedürfnisse abgestimmte Individualbehandlung. Die Produkte gibt es sowohl für den Gebrauch in der Kabine, als auch für die Heimpflege.

Sea Delight bietet „Meer“...

Inhalt

JUNI 2017



90 **Einstellungssache**
Positiv altern

92 **Sommerfüße**
Schon bereit für die
Barfußzeit?

95 **News**
Fußpflege

DOSSIER

60 **Intro**
Bodystyling auf
kosmetische Art

62 **Von schlaff zu straff**
Ganzkörper-Kosmetik

66 **Beauty-Basis**
Basisches Bodystyling

70 **Gut in Form**
Apparatives Bodystyling

74 **Tricksen erlaubt!**
Bademodentipps

76 **Zusatzverkauf**
Mit Bodystylingprodukten
mehr Umsatz in der Kasse

78 **Dossier-Express**

LIFE & WORK

96 **Institut des Monats**
Tagesfarm Kosmetik Spa,
München

100 **Kleider machen Leute**
Arbeitskleidung im Institut

102 **Web Star**
Homepages im Test

105 **News**
Business

106 **BUNTE Beauty Days**
Checkliste für Aussteller



KLAPP
COSMETICS

Erleben Sie „Meer“...

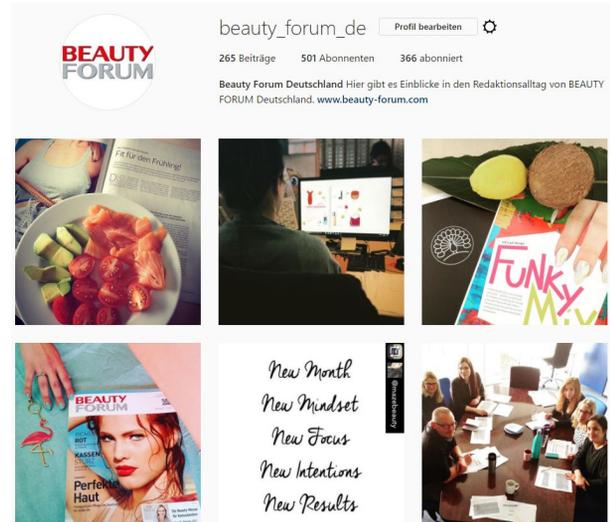
Sea Delight

DABEI SEIN!

BEREICHERN SIE UNSERE COMMUNITY

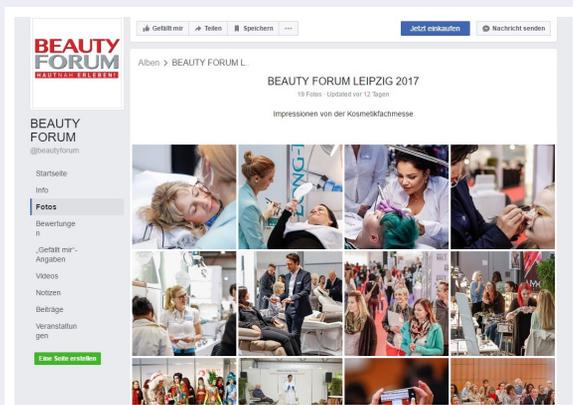
Habt ihr etwas Interessantes, Kurioses oder Unterhaltsames entdeckt, das ihr mit anderen Beautyprofis teilen möchten? Egal ob Text, Bild, Video oder Link – schickt uns eine E-Mail: redaktion@health-and-beauty.com

VIEL LOS AUF INSTAGRAM!



Möchtet ihr wissen, was die Beauty-Redakteure so den ganzen Tag lang treiben?! Na, neugierig geworden? Dann schaut beim BEAUTY FORUM-Account auf Instagram vorbei. Hier werden ganz persönliche Einblicke in den Alltag der Kosmetikredaktion gepostet. Ihr könnt den Redakteuren bei Themenkonferenzen, bei der Erstellung der Fachmagazine oder bei der Recherche neuester Messtrends über die Schulter schauen. Blickt hinter die Kulissen auf www.instagram.com/beauty_forum_de

BEAUTY FORUM LEIPZIG

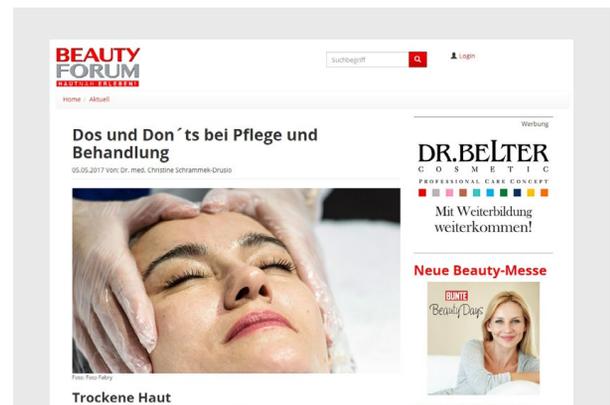


Auf Facebook halten wir euch über alle Highlights und Neuigkeiten auf dem Laufenden. Vom 22. bis zum 23. April 2017 öffnete die BEAUTY FORUM LEIPZIG zum siebten Mal die Tore für die Besucher. Impressionen gibt es hier auf unserer Facebook-Seite. Vorbeischauen lohnt sich! www.facebook.com/beautyforum

FOLGT UNS!



www.facebook.com/beauty-forum
www.youtube.com/beautyforumtv
www.instagram.com/beauty_forum_de



BRAUCHEN SIE MEHR INFOS?!

Schon gewusst? Als BEAUTY-FORUM-Abonnenten könnt ihr auf unserer Homepage nach weiteren Informationen zu unseren Fachartikeln suchen. Geht dafür einfach auf unser Themenportal und gebt ein passendes Stichwort in das Suchfeld ein. Hier geht es zum Themenportal: www.beauty-forum.de

SERIE: SAGEN SIE MAL ...

Muss man fettige Haut öfter reinigen?

➤ TEIL 9 ◀

NACHGEFRAGT BEIM PROFI – Starker Glanz oder übermäßige Verhornung veranlassen Menschen mit fettiger Haut oft dazu, diese häufiger als üblich zu reinigen. Ob das jedoch tatsächlich zielführend ist, haben wir Kosmetikexpertin Michaela Schuller gefragt.



Fettige Haut produziert durch übermäßiges Reinigen allenfalls noch mehr Hauttalg.

Unser individueller Hauttyp wurde uns bereits in die Wiege gelegt – er lässt sich nicht grundlegend verändern oder gar umkehren. Dabei hat jeder Hauttyp auch seine Stärken. So ist ölige Haut z.B. **bestens geschützt gegen Feuchtigkeitsverlust** und steckt wechselnde klimatische Bedingungen

viel besser weg als trockene Haut. Sie altert durch diese relative Unempfindlichkeit sogar etwas langsamer. Die passende, auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmte Pflege kann das Hautbild optimieren. Die Basis bildet eine gründliche Reinigung. Achtung: Allzu drastische Methoden bringen auch die fettige Haut schnell mal aus dem Gleichgewicht. Häufigeres Reinigen oder **übertriebene Waschroutinen sind nicht zielführend**. Es kann sogar passieren, dass die Haut ihre für sie natürliche „Lipid-Balance“ wiederherzustellen versucht und noch mehr Hauttalg (Fett/Öl) produziert. Bei einem Zuviel an Reinigung kann es auch vorkommen, dass die Haut gestresst reagiert. Darum ist es sinnvoller, die eher fettige Haut zwar gründlich zu reinigen, aber eben **nur morgens und abends**.

Kunden mit fettiger Haut stört oft der sichtbare Glanz und eine stärkere Verhornung, da abgestorbene Hautschüppchen nicht so gut abgestoßen

werden. Dadurch wirken die Poren größer als bei trockener Haut. Ein effektives Peeling einmal pro Woche unterstützt dabei, den Grauschleier zu lösen und die Poren zu verfeinern.

Bei der Pflege sollten leichte, mattierende Formulierungen bevorzugt werden; sie reduzieren den Glanz und versorgen die Haut hauttypgerecht. Zwischendurch hilft ein sauberes Tissue, das aufgedrückt wird und ein Zuviel an **Sebum wie Löschpapier aufsaugt**. Im Sommer kann auch ein Tonic eingesetzt werden. Make-up-Puder oder loser Puder können dann noch zusätzlich mattieren.



MICHAELA SCHULLER

Die Expertin ist u.a. Chemielaborantin, Kosmetikerin und Visagistin. Sie leitet das internationale Kosmetikausbildungszentrum von Dr. Grandel.

1 MASKERADE

Teoxane | Die neue „RHA hydrogel mask“ verspricht einen sofortigen Liftingeffekt, gemilderte Fältchen und Feuchtigkeit für die Haut. Dafür setzt der Hersteller auf die Wirkstoffe Resilient Hyaluronic Acid (RHA), einen Komplex aus aufpolsternden Wirkstoffen, Aloe vera und Fucogel. Als Trägermaterial besteht die Maske aus einer gelartigen Substanz, die zusätzlich eine kühlende Wirkung verspricht.

Tel. 08161 148050, www.teoxane-cosmetic.de



1



2 MIT EGF-SERUM

Wunjo Cosmetic | Die „EGF Serum Mask“ basiert auf dem Wirkstoff EGF, der laut Anbieter ein natürlicher Zellaktivator ist. Die feuchtigkeits spendende Anti-Aging-Maske will den Regenerationsprozess der Haut anregen, die Zellerneuerung beschleunigen und feine Falten minimieren. Nach einer Einwirkzeit von zehn bis fünfzehn Minuten soll die Maske ein strafferes und elastischeres Hautergebnis erzielen.

Tel. 08245 9679213, www.wunjo-cosmetic.com

2

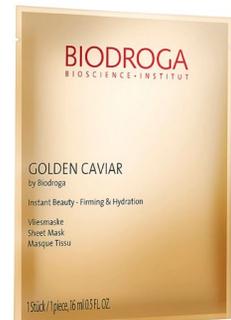


3 MIT KAVIAREXTRAKT

Biodroga | Die Vliesmaske „Golden Caviar“ will mithilfe von Kaviarextrakt für ein ebenmäßiges Hautbild sorgen. Hyaluronsäure in hoch- und niedermolekularer Form soll die Epidermis durchfeuchten und der Haut mehr Elastizität und Vitalität schenken. Arganstammzellextrakt verspricht, Falten und Linien entgegenzuwirken, während der Wirkstoff der Grünalge die Kollagenbildung der Haut anregen möchte.

Tel. 07221 68801, www.biodroga.de

3



4 WIRKSTOFF-POWER

Beauty Hills | Die „Caviar Anti Aging Mask“ verspricht dank feinmolekularer Hyaluronsäure, hautglättender Peptide und Kaviarextrakt, der die Zellfunktion aktivieren soll, eine gute Versorgung mit Wirkstoffen sowie einen Liftingeffekt. Das dehnbare Material der Maske soll für einen perfekten Sitz sorgen. An heißen Sommertagen wirkt sie im Gesicht laut Hersteller zudem erfrischend und kühlend.

Tel. 06190 9756070, www.beautyhills.de

4



5 TEA TIME

Rosa Graf | Die „White Tea Mask“ macht sich die antioxidative Wirkung des edlen Tees zunutze. Diese Wirkung soll vor oxidativem Stress schützen und vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. Zusammen mit der beruhigenden Wirkung des Lotus wirkt die Haut laut Hersteller nach einer Anwendung erholt und frischer. Die Maske soll ein- bis zweimal pro Woche nach der Reinigung angewendet werden.

Tel. 05086 2920, www.heitland.com

5



VON SCHLAPPE **ZU STRAFF**

GANZKÖRPER-KOSMETIK – Anti-Aging ist oft das zentrale Thema kosmetischer Maßnahmen. Doch warum sich nur auf das Gesicht beschränken? Anti-Aging sollte sich immer auf den ganzen Körper beziehen, denn was nützt ein gepflegtes Gesicht, wenn z.B. die Hände 20 Jahre älter aussehen?



Generell versteht man unter Anti-Aging in der Kosmetik Maßnahmen und Behandlungen, die der Hautalterung und deren Auswirkungen entgegenwirken sollen. Doch um damit erfolgreich zu sein, muss Anti-Aging ganzheitlich betrieben werden. Doch was heißt das für die Kosmetikerin?

Es geht um mehr als die nach außen auf der Haut sichtbar werdenden Spuren der Hautalterung wie Falten, Elastizitätsverlust und Pigmentflecken. Es geht darum, Aging als einen ganzheitlichen Prozess, also ein Geschehen, was den gesamten Körper betrifft, zu verstehen.

Dabei sollten die folgenden Gegebenheiten bei Ihrer Kundin betrachtet werden:

- psychologische Komponenten (eine Kundin mit weniger Stress altert langsamer),
- der genetisch bedingte Hauttyp,
- das Aktivitätsniveau (Sport etc.),
- Ernährung,
- Trinkmenge (Wasser, Tee etc.),
- Pflegegewohnheiten,
- Umgang mit Sonne/Solarium,
- Beruf,
- Nikotin, Koffein, Alkohol,
- die hormonelle Situation.

Zunächst wollen wir die verschiedenen Bereiche des Körpers etwas genauer betrachten, um hier Behand-



An den Händen wird das wahre Alter meist sehr deutlich.

lungskonzepte zu erstellen und individuelle Schwerpunkte zu setzen.

Die Hände

Der Volksmund sagt, dass man an den Händen das wahre Alter erkennen kann – das stimmt meist tatsächlich. Denn die Hände sind ebenso wie das Gesicht täglich Wind und Wetter und damit auch dem ständigen Einfluss der UV-Strahlung ausgesetzt.

Je nach beruflicher Belastung oder anderweitiger Beanspruchung wie etwa Garten- oder Hausarbeit müssen die Hände so einiges aushalten. Außerdem waschen wir unsere Hände bis zu ca. 20 Mal am Tag, einige Menschen

auch öfter. Das kann die Hände austrocknen und begünstigt das Erscheinen von rauen Stellen und Trockenheitsfältchen, also Alterszeichen, an den Händen!

Besonders bei Verjüngungsmaßnahmen im Bereich der Hände gibt es mehrere Aspekte zu beachten:

- Pigmentverschiebungen/Altersflecken an den Handrücken.
- Chronisch trockene Haut, auch im Bereich des Nagels.
- Tonus und Turgor sind nicht optimal.
- Falten auf den Handrücken.

Behandlungsvorschlag

Bereiten Sie ein Handbad vor, um die Hände zu reinigen und die Kundin auf die Behandlung einzustimmen.

Als Nächstes tragen Sie ein Milchsäurepeeling auf die Handrücken auf und lassen es ca. 8 bis 10 Minuten einwirken.

Danach folgt eine Wirkstoffampulle mit Vitamin C, arbeiten Sie diese mit einigen Massagegriffen gründlich ein. Tragen Sie nun ein Pflegegel auf den Nagelfalz auf und massieren Sie jeden Nagel kurz mit kreisenden Bewegungen.

Danach wird eine Packung mit aufhellenden Komponenten aufgetragen und die Hände werden in PE-Hand-



Machen Sie Ihre Kundin immer wieder auf die Notwendigkeit der Körperbehandlung aufmerksam. Besonders im Alter reicht es nicht mehr, diese Partie im Frühjahr mal schnell strandtauglich zu machen. Körperbehandlungen sollten ein fester Bestandteil der Pflege im ganzen Jahr sein.

KALKULATION HAND-TREATMENT

Arbeitsschritte	Kosten
Handbad	0,09 €
Milchsäurepeeling	0,21 €
Ampulle	2,75 €
Nagelhautpflege	0,08 €
Packung	0,32 €
Handcreme SPF	0,12 €
Materialeinsatz	3,57 €
Empfohlener Dienstleistungspreis (Arbeitszeit kalkuliert mit 1,00 €/Min.)	35 €*
Preisempfehlung (inkl. 19% MwSt.)	45 €
*während einer anderen Behandlung (Arbeitszeit kalkuliert mit 0,50 €/Min.)	25 €

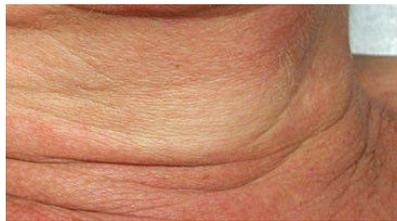


schuhe eingepackt. So erhöhen Sie die Wirkung der Packung durch den Okklusiveneffekt und die Kundin kann die Hände entspannt ablegen, ohne alles „vollzuschmieren“. Nach ca. 15 Minuten wird die Packung abgenommen und eine Handcreme mit UV-Filter aufgetragen. Diese sollte die Kundin auch unbedingt für zu Hause mitnehmen, ebenso wie eine regenerierende Handcreme für die Nacht!

Besonders beanspruchte Hände sollten mit Kuranwendungen behandelt werden. Auch intensivere Maßnahmen, wie Vliesmasken oder Algenpatches sind für die Hände interessant. Störende Altersflecken können mit Kryotherapie, also Kälteanwendung, sehr gut behandelt werden. Diese Behandlung hat einen sehr ähnlichen Effekt wie die Laserbehandlung die in einigen Hautarztpraxen angeboten wird. Auch hier sollte für die Zeit nach der Behandlung unbedingt auf einen ausreichenden UV-Schutz geachtet werden.

Halspartie und Dekolleté

Das Dekolleté ist eine sogenannte „Sonnenterrasse“. Hier zeigen sich oft



An Hals und Dekolleté zeigen sich oftmals die Auswirkungen der UV-Exposition des Alltags.

die Auswirkungen der UV-Exposition des Alltags. Hinzu kommt bei etwas vollbusigeren Frauen eine Faltenbildung am Busen, also zwischen den Brüsten, die sich als Längsfalten (2 bis 3 Stück) auf dem Dekolleté zeigt. Der Hals, meist ebenfalls sträflich vernachlässigt, verdient ebenso Ihre volle Aufmerksamkeit, denn allzu oft erkennt man hier (wie auch an den Händen) das wahre Alter einer Frau. Am Hals zeigen sich die Halsquerfalten, schlaffe Platysmabänder und eine schlaffe Haut. Der sogenannte „Trutzhahnals“ gehört zu den unschönen Ausprägungen, die mit fortschreitendem Alter auftreten können. Besonders bei Tätigkeiten, bei denen man

sich leicht vorbeugt, ist der Hals der Schwerkraft gnadenlos ausgesetzt. Besonders schön lässt sich diese Partie mit Mesoporation, Peelings und Microneedling behandeln. Dabei sollten Sie jedoch stets beachten, dass die Haut am Hals häufig dünner und somit auch empfindlicher ist. Generell sollten Sie die Kundin dazu auffordern, diese Partie besonders gut zu cremen.

Behandlungsvorschlag

Führen Sie die Reinigung zweimal durch und tonisieren Sie anschließend.

Danach ein Fruchtsäurepeeling auftragen und je nach Haut ca. 4 bis 10 Minuten belassen, danach abnehmen/neutralisieren.

Anschließend Mesoporation durchführen, hierzu ein passendes Wirkstoffkonzentrat auswählen und mit dem Mesogerät einarbeiten.

Reichhaltige Feuchtigkeitspackung großzügig auftragen und mit Folie abdecken, um noch intensivere Ergebnisse zu erzielen (Dauer: 15 Min.). Die Reste abnehmen und spezielle Hals- und Dekolletépflege auftragen. □

KALKULATION HALS-/DEKOLLETÉ-TREATMENT

Arbeitsschritte	Kosten
Reinigung	0,26 €
Tonic	0,17 €
Fruchtsäurepeeling	1,87 €
Ampulle	3,65 €
Packung	2,03 €
Pflegecreme	0,96 €
Materialeinsatz	8,94 €*
Empfohlener Dienstleistungspreis (Arbeitszeit kalkuliert mit 1,00 €/Min.)	60 €
Preisempfehlung (inkl. 19% MwSt.)	90 €

*exklusive Kosten für Mesoporation (22 €)



Weitere Tipps von Susanne Pfau, welche Wirkstoffe bei schlaffer Haut gewählt werden sollten, finden Sie auf unserer Internetseite unter www.beauty-forum.com.

Geben Sie einfach die Stichwörter „Von schlaff zu straff“ ein.



SUSANNE PFAU

Die staatlich geprüfte Kosmetikerin und Heilpraktikerin mit eigenem Institut ist Inhaberin der Firma pfau cosmetics. Susanne Pfau ist spezialisiert auf Problemhaut und Pigmentflecken sowie Anti-Aging. www.kosmetikinstitut-pfau.de



DEYNIQUE

XO CELL PLASMA

FACE STREAMING

Beauty in der 4. Dimension



GESICHT/ DEKOLLETÉ

Exaktes Streamen gegen Falten auf Stirn, Wangen, im Nasolabialbereich. Zur Stärkung der Hautdicke, Glättung der Oberfläche und Milderung von UV-Schäden.

AUGENZONEN/ OBERLID

Gezielte Behandlungen der Augenzonen bei Linien, Fältchen, Aussackungen. Geeignet auch bei Hautüberschüssen der Lider durch sanftes Plasma Streamen.



HALS/OBERLIPPE LIP-BOOSTING

Besonders nachhaltig bei Plissee-Fältchen der Oberlippe, zur intensiven Straffung bei „Trutzhals“, als feines Lip-Boosting.



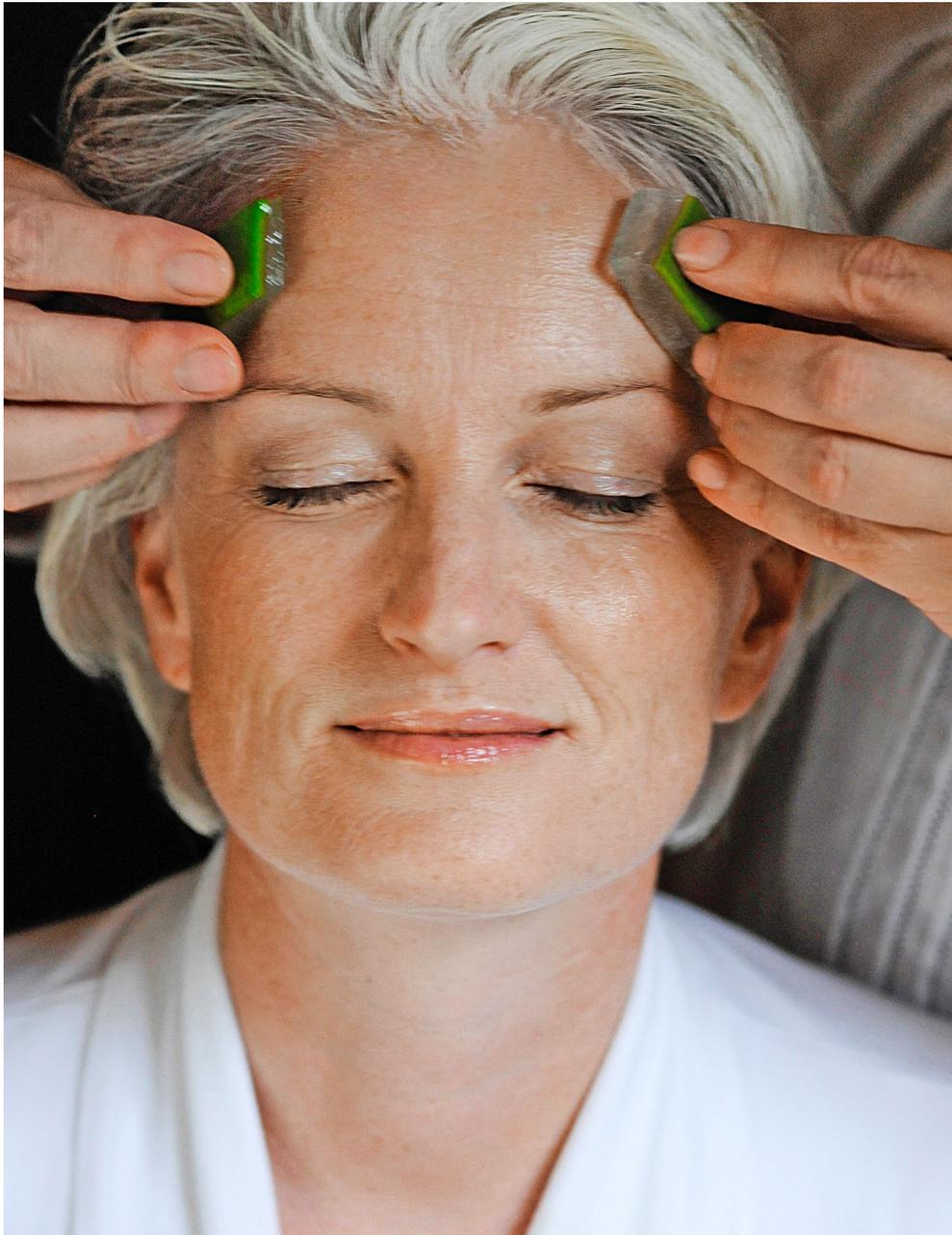
XO Cell Plasma Streaming

ist intensive Beautyarbeit gegen die Spuren der Zeit. Blitzen Sie mit hochenergetischen Plasmaströmen intensiv gegen Hautprobleme wie:

- Unreinheiten
- Pusteln
- Rötungen
- Linien
- Fältchen
- Falten

Sanft im Gefühl – intensiv in der Wirkung, ohne die Haut zu verletzen. Besonders verträglich bei sensiblen Hauttypen. Zusätzlich profitieren Sie von einem abgestimmten Werbekonzept. Zeitungsinserate, Facebook-Banner, gestaltete Internetseiten, Kundenbriefe, PR-Vorlagen sowie durch organisierte Aktionstage helfen Ihnen, rasch Stammkunden zu überzeugen und Neukunden zu gewinnen.

Vereinbaren Sie jetzt einen Kennenlernertermin in Ihrem Institut unter Telefon: 0 26 63/29 09 30



*Einstellung*ssache

POSITIV ALTERN – Dass wir älter werden, können wir nicht verhindern. Warum sich also sträuben? Diane Hoffmann Bücheler ist seit vielen Jahren in der Kosmetikbranche und vermittelt ihren Kunden stets das Motto: Love your Age!

Was ist das Geheimnis von Menschen – egal welchen Alters – die unwiderstehlich anziehend sind? Ganz einfach: Sie sind voller Urvertrauen, authentisch, lieben sich selbst und sehen natürlich gepflegt aus. Sie sind mit sich im Reinen, akzeptieren ihr Alter und versuchen, sich nicht zu verbiegen. Um uns selbst lieben zu können, müssen wir uns in unserem Körper und in unserer Haut rundum zu Hause zu fühlen. Wir können nicht verhindern, dass wir älter werden und sich Spuren des Alters zeigen. Das können wir beklagen oder wir gestalten diesen Prozess aktiv mit optimistischen, schönen Gedanken. Statt „Anti-Aging“ heißt es „Love your Age“.

Sich selbst akzeptieren

Mit einer wunderbaren Liebesfähigkeit – für sich selbst und für andere – kommt jeder von uns auf die Welt. Doch schon in den ersten Lebensjahren verlernen wir oft, so zu sein, wie wir sind. Und uns auch so anzunehmen. Genau das macht uns aber schön und attraktiv, in jedem Alter. Neurowissenschaftliche Forschungen zeigen, dass wir zu jedem Zeitpunkt un-

sere Zellen mit positiven Gedanken und Empfindungen beeinflussen können und so einen spürbaren Impuls auf unser Wohlbefinden, unser Aussehen und auf den gesamten Alterungsprozess initiieren. Das bedeutet, dass wir aufhören, gegen das Altern anzukämpfen und wieder beginnen, uns selbst und unser Alter anzunehmen und zu lieben. Sich von den gängigen Klischees „Was ist schön?“ zu befreien, ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Fremdbestimmt zu leben, macht auf Dauer krank und unglücklich. Das zeigt sich auch an der eigenen Ausstrahlung. Jedes Gesicht und jeder Körper erzählen so viele Geschichten, die spannend sind. Das eigene Erkennen unserer individuellen Schönheit, die von Lebenslinien oder Falten unabhängig ist, verhilft uns zu einer wunderbaren Ausstrahlung voller Harmonie, Balance und Lebensfreude!

So jung, wie man sich fühlt

Gehen wir also neue Wege: weg von dem oft verzweifelten Gedanken, „alt zu werden“, hin zu mehr Selbstliebe und eigener Wertschätzung. Sich gute Dinge im Leben zu gönnen, bedeutet

mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Beste Qualität für die eigene Wertschätzung: vollwertige Lebensmittel, beste Kosmetik, ausreichend Bewegung, schöne Kleidung, wertvolle Beziehungen. Einfach alles, um sich mit sich selbst und in seinem Körper wirklich wohlzufühlen.

Mit den Jahren wird es immer wichtiger, sich selbst treu zu bleiben, die eigene Persönlichkeit authentisch zu leben und sich in seiner Haut gut zu fühlen. Es bewahrheitet sich der Grundsatz: „Fühlen wir uns gut, dann sehen wir auch toll aus.“ Allgemeingültige Schönheitsideale können uns nicht tragen. Wir sind so jung, so schön und so gesund, wie wir uns fühlen.

Die Entscheidung liegt also bei jedem selbst: Konzentriere ich mich auf Falten und Wehwehchen oder suche ich mit einer positiven Einstellung Mittel und Wege, die mich unterstützen. Eine wunderbare Unterstützung können ganzheitliche Behandlungen z.B. mit naturbelassenen Produkten sein, die zu einer positiven, zugewandten Lebenseinstellung und Haltung passen: wie innen so außen.

Mich selbst zu lieben und achtsam zu pflegen, ist ein hervorragendes Mittel, um jugendlich zu wirken und auch im hohen Alter über eine attraktive Ausstrahlung zu verfügen. Wenn wir in einer Behandlung spüren „Wir sind gut und schön, wie wir sind“, dann fällt es leichter, uns auch selbst in diesem Licht zu sehen und positiv mit uns umzugehen. Pflegerituale zu Hause ergänzen dies. □

Unabhängig vom Alter: Wer seinen Körper liebt, pflegt ihn. Das gilt für Behandlungen im Institut sowie zu Hause.



**DIANE HOFFMANN
BÜCHELER**

Die Autorin arbeitete als Kosmetikerin, im Vertrieb einer Naturkosmetikfirma sowie in einer Parfümerie. Seit 2014 ist sie Gebietsverkaufsmanagerin und Vegeto-Dynamikerin für Pharmos Natur.

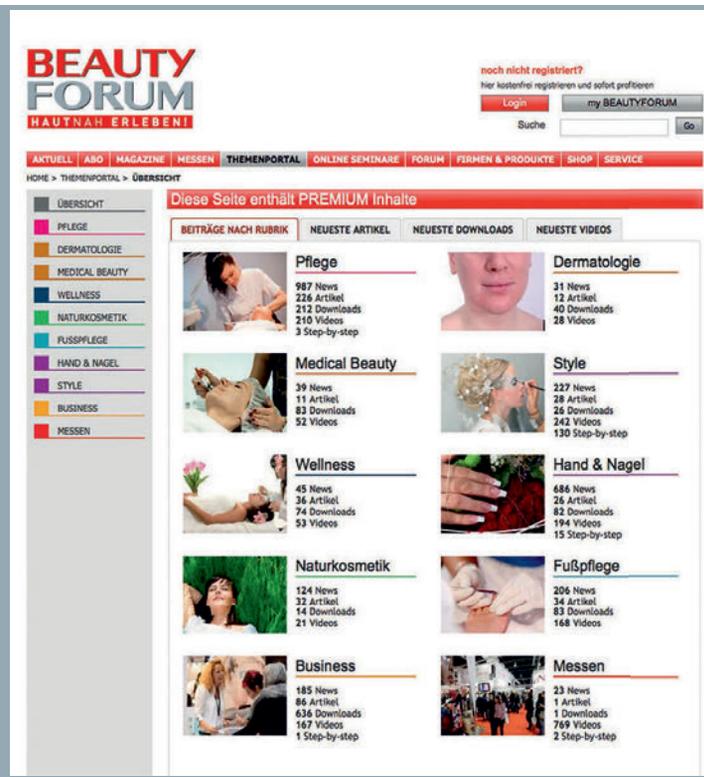


IHNEN HAT ES GEFALLEN? Sie wollen mehr?!

UP-TO-DATE IN DER BEAUTY-BRANCHE!
Alle Vorteile unserer Abonnements auf einen Blick!



Klicken & kostenfrei registrieren



BEAUTY FORUM
HAUTNAH ERLEBEN!

noch nicht registriert?
Hier kostenfrei registrieren und sofort profitieren
Login my BEAUTYFORUM
Suche Go

AKTUELL | ABO | MAGAZINE | MESSEN | THEMENPORTAL | ONLINE SEMINARE | FORUM | FIRMEN & PRODUKTE | SHOP | SERVICE

HOME > THEMENPORTAL > ÜBERSICHT

Diese Seite enthält PREMIUM Inhalte

BETRÄGE NACH RUBRIK	NEUESTE ARTIKEL	NEUESTE DOWNLOADS	NEUESTE VIDEOS
Pflege 987 News 226 Artikel 212 Downloads 210 Videos 3 Step-by-step	Medical Beauty 39 News 11 Artikel 83 Downloads 52 Videos	Wellness 45 News 36 Artikel 74 Downloads 53 Videos	Naturkosmetik 124 News 32 Artikel 14 Downloads 21 Videos
Business 185 News 86 Artikel 636 Downloads 197 Videos 1 Step-by-step	Dermatologie 31 News 12 Artikel 40 Downloads 28 Videos	Style 227 News 28 Artikel 26 Downloads 242 Videos 130 Step-by-step	Hand & Nagel 686 News 26 Artikel 82 Downloads 194 Videos 15 Step-by-step
	Fußpflege 206 News 34 Artikel 83 Downloads 168 Videos	Messen 23 News 1 Artikel 1 Downloads 769 Videos 2 Step-by-step	

Klicken & einloggen

Als PREMIUM KOMBI- oder Online-Abonnent nutzen Sie neben dem Magazin zusätzlich das Themenportal mit:

- über 600 Videos, Workshops & Reportagen
- mehr als 1.200 hilfreichen Downloads, Tipps & Tools
- sofort nutzbaren Online-Vorlagen für erfolgreiches Marketing
- BEAUTY FORUM Web-tv
- interessanten LIVE-ONLINE-SEMINAREN

Registrierte Nutzer testen 3 Monate lang unverbindlich & kostenfrei.

www.beauty-forum.com/myBEAUTYFORUM

oder gleich abonnieren:

shop.beauty-forum.com und attraktive Prämie sichern