

Bild der FRAU

Nr. 1 bei



Rezepte für die Haus-Apotheke
Die 8 besten Heil-Pilze
z. B. Champignons gegen Bluthochdruck S. 42

Psychologie für jeden Tag
Der Charisma-Check:
Entdecken Sie Ihre
größte Stärke S. 50

WOHN-TREND!
„Wir haben ein
Haus zum
Mitnehmen“ S. 30



Jeden Tag
**1 Pfund
weg!**

Schneller abnehmen ... und gesünder! mit dem Apfel-Geheimnis

Wie es funktioniert, verraten wir auf Seite 38

g-Beratung
e - 6 Looks S. 12



rauen - 3 Wunder S. 52
te gaben uns keine Chance mehr"

er FRAU-Flohmarkt-Aktion
ops, wie Sie alte Schätze
ser verkaufen S. 36



**Pizza
für alle**
8x raffiniert
belegt S. 56

Sommerpause vorbei

**Das ist jetzt
NEU am**



Von Politur
bis Dünger
**5 Tricks mit
Bier**
S. 68

Er wird der nächste „Raab“



EAUTY



Dr. Alexa Iwan
Ernährungs-
wissenschaftlerin



Dr. Felix Bertram
Dermatologe

Schönheit kommt von innen – und zwar jetzt in Form von Beauty-Drinks. Kollagen und Hyaluron. Aber auch Aktivkohle und Kokosnusswasser werden der Schönheit zuliebe zum Trinken angeboten. Aber wie effektiv ist das? Sicher ist: „Hyaluron und Kollagen sind potente Stoffe im Kampf gegen die Hautalterung“, sagt Ernährungswissenschaftlerin und TV-Modelatorin Dr. Alexa Iwan. Für Haut und Bindegewebe sind sie unverzichtbar. Leider nehmen sie mit dem Alter ab – wir bekommen Falten, die Haut erschlafft. Da hilft nur eins: Den Stoffen auf die Sprünge zu helfen. In Anti-Falten-Cremes zählen Hyaluron und Kollagen deshalb zu den wichtigsten Wirkstoffen.

Wirkstoffe in die Hauttiefe befördern

Beauty-Drinks sollen sie nun tiefer in die Haut schleusen. Und zwar so: Flüssige Strukturproteine landen im Magen, dann im Dünndarm. Hier bilden sie freie Aminosäuren, die über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen. Im Idealfall finden die Schönheits-Drinks so ihren Weg in die tieferen Hautschichten,

die Cremes nicht erreichen.

Hersteller sprechen von messbaren Effekten wie pralle, frischere Haut, mehr Elastizität und Hautfeuchte nach 4 bis 8 Wochen täglicher Einnahme. „Um dauerhafte Effekte zu erzielen, wären auf jeden Fall drei Trinkkuren pro Jahr nötig“, meint Dr. Alexa Iwan. Ihr Tipp: Erst mit dem Hautarzt beraten, ob das sinnvoll ist. Dr. Alexa Iwan:

Von Kokoswasser
bis Hyaluron

Anti-Aging: Trinken statt cremen?

Wirkstoffe gegen Falten
werden neuerdings nicht mehr
auf die Haut aufgetragen, sondern
sollen von innen wirken.

Was bringt das?
BILD der FRAU fragte Experten

„Als Ernährungswissenschaftlerin rate ich dazu, zunächst das normale Trinken zu optimieren – Obst- und gemüseriche Smoothies in den Tag einzuplanen, um die Haut optimal mit Nährstoffen zu versorgen.“

Kein Ersatz für gute Pflege

Dermatologe und Erfinder
der Kosmetiklinie Viliv, Dr.

Felix Bertram aus der Schweiz, meint: „Ob tatsächlich ausreichend Wirkstoffe in die Haut gelangen oder vielleicht doch der größte Anteil im Magen-Darm-Trakt verstoffwechselt wird, ist noch nicht ausreichend geklärt. Trotzdem spricht nichts gegen Beauty-Drinks, aber eine umfassende Hautpflege und gesunde Ernährung ersetzen sie nicht.“

Schönheit aus der Flasche

- 1 Fruchtwasser der jungen, grünen Kokosnuss schützt die Zellen: Alnatura Cocodrink natur, 330 ml um 2 €.
- 2 Granatapfel, Açaí, Aronia, schwarze Johannisbeeren liefern reichlich Antioxidantien: Océo The Beauty Drink, 30 Flaschen à 250 ml um 90 €.
- 3 Füllt Hyaluronspeicher auf, stärkt Haut, Haare, Nägel: Dr. Niedermaier Regulatpro Hyaluron 20 Fläschchen um 67 €.
- 4 Mit Kollagen, Biotin und Antioxidantien: Image Skincare Yana Monatsflasche, 473 ml um 89 €.
- 5 Aktivkohle bindet innerlich Schadstoffe: The Black Starwater, 330 ml um 4 €.
- 6 Mit Zink, Vitamin E, Biotin und Selen: tetesept, „Haut Haare Nägel“-Trinkampullen, 8 Stück um 9 €.
- 7 Kollagen-Peptide steigern Hautelastizität und -volumen: Elasten, 28 Trinkampullen um 90 €.
- 8 Feuchtigkeitsbooster Aloe Vera zum Einnehmen: LR Aloe Vera Drinking Gel Honey, 1000 ml um 33 €.

