

GLAMOUR

DEUTSCHLAND 2,90 € ÖSTERREICH 3,20 €
SCHWEIZ 4,90 SFR GLAMOUR.DE

OKTOBER 2016

So gut
angezogen!

Stil Ikone Julia
Restoin Roitfeld im
Interview

HAAR- GUIDE

- *Neue
Schnitte
- *Shampoo-
Tricks
- *Nie mehr
bad hair

Die **100**
TREND-
TEILE

für den
Herbst

Schlechter
Liebhaber-
verlassen
oder
verführen?

IHR EXTRA

GLAMOUR

SHOP
PING
CARD

JETZT
AUCH ALS
APP

EXKLUSIVE VORTEILE UND KAPITEL

VOM 30.9. BIS 8.10.2016



Probiotisch pflegen

Auch die Haut hat Mitbewohner: Ihre natürliche Schutzschicht ist eine Besiedelung aus Bakterien und Pilzen, die durch Umwelteinflüsse aus der Balance geraten kann. Deshalb findet man Probiotika auch immer häufiger in Cremes gegen Trockenheit, Rötungen und als **Anti-Aging-Spezialisten**. Hautarzt Dr. Timm Golüke: „Mit den Jahren wird der pH-Wert der Haut basischer, das führt zu Kollagenabbau.“ Milchsäurebakterien sorgen für Ordnung im Säuremilieu und beugen Falten vor. Bei Ekzemen und Neurodermitis werden sie in der klassischen Dermatologie eingesetzt. „Deutlich höher dosiert und als Einzelwirkstoff bringen sie die Hautflora ins Lot, **der Juckreiz verschwindet**“, erklärt der Dermatologe, in dessen Münchner Praxis gerade eine Studie zum Thema läuft. Eine gute Alternative zu Cortisoncremes! Erfolge vermeldet er außerdem bei der Behandlung von Viruswarzen.



1 Konzentrat „Serum 100“ von Ibiotics, um 140 Euro. **2** Pflegeprimer „Superstar Skin Renewal Booster“ von Elizabeth Arden, um 60 Euro. **3** Augenpflege „Intense Hydration Eye Cream“ von Burt's Bees, um 20 Euro. **4** Maske „Close-up Firming Bio Cellulose Second Skin Mask“ von Starskin, um 10 Euro, exkl. bei Douglas. **5** Feuchtigkeitspflege „Deep Moisturiser“ von Esse Organic Skincare, um 55 Euro. **6** Pflegegel „ZZ Sensitive Stärkendes Gesichtsgel“ von Annemarie Börlind, um 20 Euro. **7** Creme „Redness Solutions Daily Relief Cream“ von Clinique, um 50 Euro. **8** Serum „Revitalise & Glow Serum“ von Aurelia Probiotic Skincare, um 80 Euro, über niche-beauty.de

Probiotisch auf Rezept

Wenn Joghurt, Sauerkraut oder Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. „Regulatessenz“ (Dr. Niedermaier) nicht mehr ausreichen, werden Probiotika **in hoch dosierter Form** vom Arzt verordnet: Klassischer Anwendungsbereich ist etwa die Antibiotika-Behandlung. Antibiotika unterschei-

den nicht zwischen guten und schlechten Mikroorganismen, **sondern zerstören beide** und bringen so die Darmflora durcheinander. Die Folge: z.B. Durchfälle. Damit sich potenzielle Übeltäter aber nicht zu stark vermehren, weil zu wenig „Gute“ als Gegengewicht da sind, empfiehlt Ernährungsmediziner