

ABENDRUH

Um 17 Uhr ist der Körper in Top-Form: Belastungen nimmt er kaum wahr, die Muskeln sind nun besonders kräftig und werden beim Sport sogar schneller aufgebaut als am Morgen. Kein Wunder, dass Leistungssportler um diese Zeit die meisten Rekorde aufstellen.

Eine Stunde später lässt die allgemeine Power allerdings nach: Die Entspannung setzt langsam ein, und die inneren Organe begeben sich in ihre Ruhephase. Allen voran Magen und Milz, weswegen man sich bei fettigen und zuckerhaltigen Speisen lieber zurückhalten sollte. Aktuelle Studien des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam zeigen, dass der Abbau von ungünstigen Fetten und Zucker am Abend dreimal langsamer erfolgt als in der Früh.

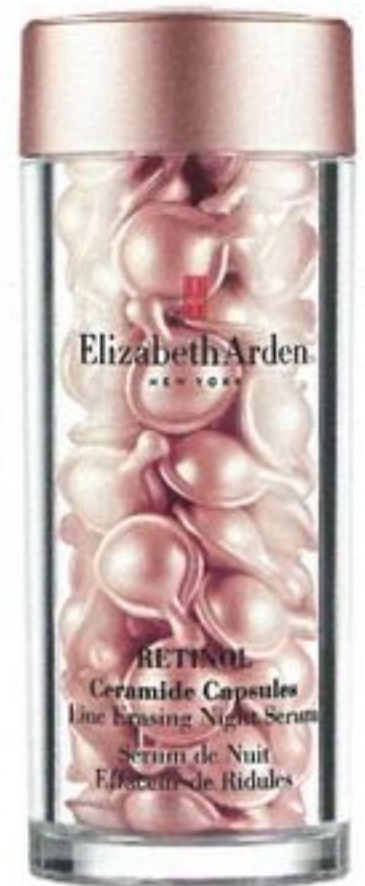
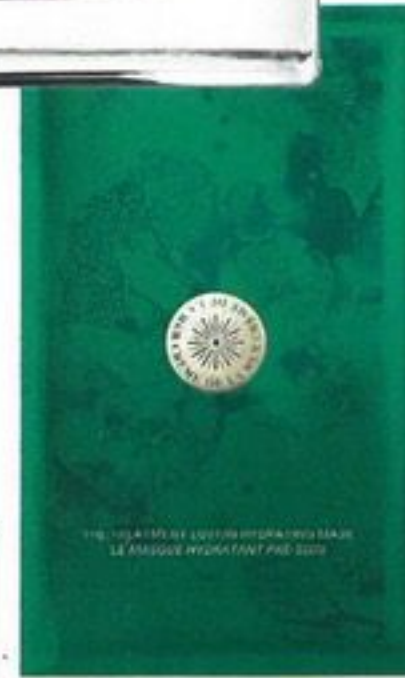
Die Haut verabschiedet sich sogar schon gegen 18 Uhr in den Feierabend: Sie fährt ihre Abwehrmechanismen herunter und verliert an Widerstandskraft. Gegen 20 Uhr beginnt ihre Rekonvaleszenz – weshalb sie nun mit Nährstoffen versorgt werden sollte. Pflege- und Anti-Aging-Stoffe wirken nie besser als jetzt. Zwischen 22 und 24 Uhr erreicht die Zellteilung ihren Höhepunkt. Wer also seinen Schönheitsschlaf optimal nutzen möchte, unterstützt die hauteigenen Regenerations- und Reparaturprozesse zuvor mit Produkten, die Hyaluronsäure, Panthenol (Provitamin B₅), wertige Pflanzenöle und vor allem Retinol (Vitamin A) enthalten. Gerade Letzteres gilt als einer der besten Anti-Aging-Wirkstoffe überhaupt, es stimuliert die Zellerneuerung und regt die natürliche Kollagenproduktion an.

1 Ein Algenkomplex bekämpft Falten und Schwellungen: „Le Soin Noir Augencreme“ von Givenchy, um 179 Euro 2 Spendet Feuchtigkeit: „The Treatment Lotion Hydrating Mask“ von La Mer, sechs Stück um 150 Euro 3 Gleicht feine Linien aus: „Retinol Ceramide Capsules Line Erasing Night Serum“ von Elizabeth Arden, 30 Stück um 44 Euro 4 Klärt und reinigt: „Clean Sheets Cleanser“ von byNight, um 55 Euro 5 Stimuliert die Bildung von Kollagen und Elastin: „V-Shape Filling Cream“ von Valmont, um 235 Euro 6 Weißer Trüffel stärkt den Regenerationsprozess: „Naturoyale Nachtcreme“ von Annemarie Börlind, um 98 Euro

SMART-
PHONES
ERSCHWEREN
DEN
EINSCHLAF-
PROZESS



2



3



4



5



6

24

BETTHUPFERL

Durch wechselnde oder gestörte Bettzeiten kann die innere Uhr durcheinandergeraten. Die Folge: Unser Körper regeneriert nicht optimal. Häufig sind aber auch Smartphone, TV & Co schuld, die bei vielen zum Abendprogramm gehören. Die Geräte strahlen das sogenannte Blue Light aus, das der inneren Uhr vorgaukelt, es sei immer noch Tag. Das verzögert die Ausschüttung des Hormons Melatonin, wodurch das Einschlafen erschwert wird und der Organismus verspätet die nächtlichen Reparaturprozesse startet. ♦

1 Spendet Feuchtigkeit und repariert: „Buttermask for Lips“ von Kiehl's, um 25 Euro 2 Pflegt mit Sheabutter: „The Ritual of Dao Soothing Night Balm“ von Rituals, um 10 Euro 3 Lifting für Hals und Dekolleté: „Flawless Neck“ von Sepai, um 155 Euro



1



2



3