

®

07/08/2023  
JULI/  
AUGUST  
€ 9,-  
DEUTSCHLAND  
€ 9,- ÖSTERREICH  
SFR 14,30 SCHWEIZ

DEUTSCH

THE

NEW

LAUREN HUTTON

LUXURY



*Kleid von PRADA, Preis  
auf Anfrage. Kitten Heels  
von NEOUS, um 595 Euro*

# Von Kopf bis Fuss

*Die neue BODYCARE bietet ein MEHR an allem: mehr WIRKSTOFFE, mehr FORSCHUNG, mehr LUXUS. Beauty-Profi MELANIE GRANT verrät, was unsere HAUT wirklich braucht. Vor allem, wenn's SCHNELL gehen muss*





Wenn Sie Victoria Beckham auf Instagram folgen, kennen Sie vielleicht Melanie Grant – oder zumindest ihre Hände. Die Australierin führt exquisite Kosmetikstudios in London, Paris, Los Angeles, Sydney und Melbourne. Also so ziemlich auf der halben Welt. Prominente Klient:innen wie Nicole Kidman und Cate Blanchett schwören vor Red-Carpet-Events auf Grants Gesichtsmassagen und vertrauen auf ihr Pflege-Know-how. Bei einem Münchenbesuch der Beauty-Expertin komme ich in den Genuss des berühmt-berüchtigten Grant-Glows. Und das, obwohl ich mich beim Facial nur mittelmäßig entspanne. Meine Neugierde auf die besten Tipps der gefeierten Skincare-Expertin, die mittlerweile selbst ein richtiger Beauty-Star ist, ist einfach zu groß. Und so horche ich Grant lieber fünfundvierzig Minuten aus. Während sie mein Gesicht durchknetet, sprechen wir über ein Thema der Hautpflege, das – und da sind Grant und ich uns einig – viel zu oft vernachlässigt wird: die Body-Routine.

„Viele Menschen wenden viel Zeit für die Pflege von Gesicht und Hals auf, vergessen aber, dass die Haut ein lebendes, atmendes Organ ist, das von Kopf bis Fuß Aufmerksamkeit braucht. Bei der Haut des Körpers kommt es nicht nur darauf an, wie sie aussieht, sondern auch darauf, wie sie sich anfühlt und vor allem wie sie funktioniert. Eine intakte Hautbarriere ist essenziell. Sie sorgt nicht nur dafür, dass die Haut nicht austrocknet, sondern schützt sie auch vor schädlichen äußeren Einflüssen wie UV-Strahlen und Schadstoffen aus der Luft, die die Haut reizen und schneller altern lassen können“, erklärt mir Melanie Grant, während sie mit einer Lotion nicht nur mein Gesicht, sondern auch meine Brust gründlich reinigt. „Ich sage immer: Das Gesicht hört an der Brust auf. Sie sollten all Ihre Seren und Cremes bis hierhin auftragen – und den Bereich auch gründlich reinigen.“ Und die rund 80 Prozent der Haut unterhalb der Nippel? „Die haben natürlich auch ihren Stellenwert“, sagt Grant und fährt fort: „Trotzdem müssen wir unsere Körperpflege nicht übermäßig verkomplizieren. Es geht nicht darum, tausend Produkte zu verwenden, sondern vielmehr um Konsequenz“, erklärt Grant. „Wenn wir tagtäglich ein wenig darauf achten, wie wir unsere Haut reinigen, wie wir die Zellen in Bewegung halten und wie wir sie mit Nährstoffen versorgen, bleibt sie nicht nur gesund, geschmeidig und gepflegt, sondern wird mit der Zeit auch widerstandsfähiger.“

Als ich Melanie Grant nach ihrer eigenen Bodycare-Routine frage, bin ich überrascht. Sie ist wirklich simpel. „Ich liebe Dry Brushing. Das mache ich wirklich jeden einzelnen Tag, bevor ich unter die Dusche springe. Es ist eine wirkungsvolle und erschwingliche Methode, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen, die Durchblutung und den Lymphfluss anzuregen – und es dauert nur ein paar Minuten. Wenn ich etwas mehr Zeit habe, mache ich ein richtiges Körperpeeling, besonders im Sommer, an den Tagen, an denen ich meinen Selbstbräuner auffrischen will. Bei der Pflege variere ich je nach Jahreszeit. Im Winter trage ich ein Körperöl auf. In den wärmeren Monaten verwende ich etwas Leichteres, das viel Feuchtigkeit spendet, sich aber nicht sticky anfühlt. Ich mag zum Beispiel The Body Lotion von Augustinus Bader.“

Auch aus den Inhaltsstoffen Ihrer Körperpflege müssen Sie laut Grant in den allermeisten Fällen keine Wissenschaft machen. Aktuell kommen zwar vermehrt Körperseren und Cremes mit Säuren, Retinol und anderen Spezialzutaten auf den Markt, allerdings braucht nicht jede:r diese fancy Pflege. „Wenn Sie nicht gerade aktiv gegen Akne oder eine Pigmentstörung vorgehen wollen, sollten Sie lieber klassische Bodycare-Produkte verwenden, die auf essenziellen Fettsäuren, Hyaluronsäure, Squalen, Ceramiden und Peptiden basieren.“ Diese Inhaltsstoffe stärken die Barriere, halten eine dauerhafte Feuchtigkeitsversorgung, machen die Haut prall und geschmeidig und verhindern den transepidermalen Wasserverlust, also den natürlichen Prozess des Verdunstens von Wasserdampf durch die Haut in die Umgebung. „Ich persönlich mag auch Vitamin C, um die Haut aufzuhellen und die Kollagensynthese zu fördern, und Calendula, um Entzündungen in den kühleren Monaten zu lindern und zu beruhigen.“

Und wenn Sie eben doch etwas gegen Pickel an Rücken und Brust tun wollen? Dann empfiehlt die Expertin im ersten Schritt, eine:n Hautärzt:in zu konsultieren, um sicherzustellen, dass keine

„Das GESICHT hört  
an der BRUST auf.  
Sie sollten all Ihre  
CREMES und SEREN  
bis hierhin auftragen“

Grunderkrankungen vorliegen. „Hormonelle Ungleichgewichte können Akne im Gesicht und am Körper verschlimmern, weshalb ein 360-Grad-Ansatz langfristig immer die besten Ergebnisse bringt. Dazu können sanfte Peeling-Lotionen auf Säurebasis, wie die Lotion P50 Corps von Biologique Recherche, wahre Wunder bewirken, indem sie den Zellumsatz ankurbeln und Entzündungen lindern.“ Ganz wichtig: Bei Pickeln Finger weg von Produkten mit groben Peelingkörpern. „Sie können reizend sein und bergen die Gefahr, dass Bakterien auf andere Körperregionen übertragen werden“, weiß Melanie Grant. Wenn Sie zu Pickeln am Körper neigen, sollten Sie darauf achten, dass all ihre Körperpflegeprodukte nicht komedogen sind. Das bedeutet, dass sie die Poren nicht zusätzlich verstopfen. Die Expertin empfiehlt statt reichhaltiger Cremes und Lotionen eher ultraleichte Gele oder Cremes auf Wasserbasis wie das Youth Body Serum von iS Clinical.

Ein Problem, mit dem gerade im Sommer viele zu kämpfen haben, ist rasurgestresste Haut. Um Rasurbrand sowie eingewachsene Haare zu vermeiden, ist es essenziell, die Haut gut auf die Haarentfernung vorzubereiten: „Im ersten Schritt sollten Sie Ihre Haut peelen, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen.“ >



FOTOS: BENJAMIN VNUK; STYLING: ALICE LEFONS; HAARE: SHUNSIKE MEGURO; ASSISTENZ: EVIE MAKEUP; MAKE-UP: BEA SWEET; ASSISTENZ: DAISY MOORE; MODEASSISTENZ: ALEJANDRA SAAVEDRA GONZALEZ; LICHTASSISTENZ: CAMERON JACK; SET DESIGN: STACILEE; ASSISTENZ: NIA SAMUEL; PRODUKTION: ARTPRODUCTION; MODEL: MAYOR; CASTING: JULIA ASARO

*Asymmetrisches One-Sleeve-Top, von  
SOUBI STUDIOS, um 258 Euro. Slip,  
von SUPRIYA LELE, Preis auf Anfrage*

So kann der Rasierer viel besser gleiten. Außerdem verhindern regelmäßige Peelings, dass verhornte Zellen den Haarfollikel verstopfen, was zu eingewachsenen Haaren führen kann.“ Auch hier sind chemische Peelings mit Frucht- oder Salicylsäure wieder besonders empfehlenswert. Da sie nicht nur effektiver, sondern – entgegen der weitverbreiteten Annahme – auch sanfter zur Haut sind. Wer nicht zu Pickeln neigt, kann aber auch ein physikalisches Peeling mit kugelförmigen Körnern wie Jojoba- oder Mohnsamen verwenden. Achtung: Wenn sich ein Scrub auf der Haut unangenehm rau anfühlt, sind die Peelingkörper zu scharfkantig und können mehr Schaden als Nutzen anrichten. Abstand nehmen sollten Sie auch von Luffaschwämmen und Peelinghandschuhen. „Das sind Bakterienschleudern, die zu Infektionen der eingewachsenen Haare führen können“, weiß Melanie Grant. Außerdem wichtig für ein smoothes Erlebnis und Ergebnis: nie auf Rasiercreme oder -schaum verzichten, damit die Klingen gut gleiten und die Haut nicht gereizt wird, und danach das Eincremen niemals skippen. Wenn das nicht hilft, können Sie über eine permanente Haarentfernung nachdenken. Damit erübrigt sich nicht nur der Haarwuchs von Dauer. Melanie Grant sagt: „Meine Kund:innen berichten immer wieder, dass auch Hautprobleme, die mit der Enthaarung einhergehen, schon nach ein paar Laser-Sessions deutlich abnehmen. Eine permanente Enthaarung ist aber natürlich eine Frage der persönlichen Vorlieben.“ Und des Budgets.

Der beste Zeitpunkt für Ihre neue Bodycare-Routine ist übrigens nach dem Duschen oder einem warmen Bad. Wenn die Haut warm und sauber ist – und die Poren geöffnet sind –, kann sie Pflegestoffe besonders effektiv absorbieren. „Ich selbst nehme mir die Zeit dafür immer direkt, wenn ich abends nach Hause komme. Das hat zuallererst einmal den praktischen Vorteil, dass

ich mich nicht rausrede, wenn ich später zu müde bin. Aber auch einen Benefit für die Haut: Abends aufgetragen, hat die Pflege ausreichend Zeit, einzuziehen – und zu wirken. Ich lasse meine Produkte immer ein paar Minuten einziehen, bevor ich mich anziehe, damit alles in der Haut landet und nicht in der Kleidung oder Bettwäsche. Morgens habe ich es meist eilig, und die Hälfte würde von meinem Outfit aufgesogen werden. Das wäre Verschwendung.“ Wenn Sie morgens keinen Zeitdruck haben, können Sie Ihre Pflegeroutine aber auch genauso gut in der Früh nach dem Duschen einlegen, solange Ihre Produkte keine Säuren oder Retinol enthalten – diese sollten am besten nur abends verwendet werden. „Aktive Wirkstoffe können die Haut lichtempfindlich machen und im Tageslicht an Wirkung einbüßen“, erklärt Melanie Grant. Apropos Licht: Die Sonnencreme sollte das Herzstück Ihrer Pflegeroutine sein. „Wenn Sie sich längere Zeit im Freien aufhalten, sollten Sie nicht nur einen Breitband-Sonnenschutz auftragen, sondern auch Ihre Kleidung als weiteren Schutz vor schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen betrachten – und immer einen Hut tragen“, rät Melanie Grant und fährt fort: „Ich bin immer wieder verwundert, wenn mir Leute erzählen, was sie alles für ihre Haut tun und welche Wirkstoffe sie alle verwenden – sich dann aber nicht täglich mit Sonnenschutz eincremen. Ganz im Ernst: Es braucht nicht viel für gute Haut. Aber Sonnencreme ist wirklich unerlässlich. Und das gilt für den Körper gleichermaßen wie für das Gesicht.“ Eine goldene Regel, die auch ich schon lange befolge und deshalb nach diesem wunderbaren Treatment unbesorgt und ziemlich beschwingt zurück ins Office fahre. Möglicherweise mit kleinem Zwischenstopp, um kurz ein bisschen in der Sonne zu sitzen. Wenn nur jeder Arbeitstag so wäre. PHILIPP WEHSACK



**TOUCH MY BODY** Von links: Der „Body Brush“ mit extraweichen Naturborsten verbessert den Lymphfluss und die Durchblutung. Vor dem Duschen oder Baden in kreisenden Bewegungen auf trockener Haut anwenden. Von DR. BARBARA STURM, um 35 Euro. Mit Milchsäure und Papaya-Enzym unterstützt die Wirkstoffpflege „Resurfacing Body Compound“ die Zellerneuerung und wirkt so gegen raue Stellen und eingewachsene Haare. Von U BEAUTY, um 138 Euro. „The Body Exfoliator“ befreit die Haut mit einem Mix aus pulverisierter Bambuskohle und Vulkan-Bimsstein in Kombination mit Salicyl-, Glykol- und Milchsäure äußerst wirkungsvoll von abgestorbenen Hautzellen. Von NÉCESSAIRE, um 35 Euro. Die ultraleichte „The Bodylotion“ enthält den gleichen patentierten Trigger-Faktor-Komplex aus der Wundheilung wie die Gesichtspflege von AUGUSTINUS BADER, um 85 Euro. Die „Lotion P50 Corps“ setzt auf die Wirkstoffe der ikonischen P50-Formel fürs Gesicht, wirkt aber stärker und ist damit optimal für die Bedürfnisse der dickeren Haut des Körpers geeignet. Von BIOLOGIQUE RECHERCHE, um 100 Euro. Eine Mischung aus natürlichen Ölen und Aprikosenkernpuder exfoliert die (Kopf-)Haut besonders sanft. „Refining Scalp & Body Scrub“ von SUSANNE KAUFMANN, um 85 Euro. Das ultraleichte „Youth Body Serum“ auf Basis von Hyaluronsäure und Algen ist flüssig wie Wasser, wird aufgesprüht und zieht rasant ein. Von IS CLINICAL, um 140 Euro