

like it

DAS ÖSTERREICHISCHE LIFESTYLEMAGAZIN

LIKE-IT-MAGAZIN
MÄRZ / APRIL 2024
€ 3,50



WOHNEN
GARTEN-PARADIES

FREIZEIT
ALBANIEN –
EIN LAND VOLLER
KONTRASTE

MODE
MONOCHROME
LOOKS

BEAUTY
ANTI-AGE-SEREN

BUSINESS
JOBSHARING

*Do it
yourself*
**TIPPS &
REZEPTE**

POP CULTURE

© 2024 Like-It-Magazin, Wien. Alle Rechte vorbehalten. Im Auftrag von: Like-It-Magazin, Wien. Im Auftrag von: Like-It-Magazin, Wien.

Damit unsere Haut jung und schön bleibt, genügt nicht nur die richtige Pflege. Auch Ernährung, wenig Stress und viel Bewegung sind essenziell *für ein strahlendes Aussehen.*

In unserem Interview mit Frau Dr. Sabine Apfelterer enthüllt die Expertin ihre persönlichen Geheimnisse und Tipps für ein makelloses Erscheinungsbild. Dieses zu erreichen, kann zwar eine Herausforderung sein, aber mit den richtigen Tipps und Tricks ist es durchaus möglich.

Würden Sie uns, bitte, etwas über Ihre tägliche Hautpflege-Routine erzählen?

Ich bin begeisterte und überzeugte Userin von Nimue-Produkten, darum biete ich sie auch in meiner Ordination an. Den Tag beginne ich immer mit Cleansing Milk, dann Conditioner, und ich verwende immer, wirklich immer, eine Creme mit Sonnenschutzfaktor. Gegen trockene Lippen hilft Lucious Lips, das ich zwischen durch regelmäßig auftrage. Vor dem Schlafengehen schminke ich mich immer – und auch da wirklich immer – ab. Ich verwende speziellen Augen-Make-up-Remover und eine Cleansing Milk. Dann trage ich wieder Conditioner auf, gefolgt von einem Moisturiser oder einer reichhaltigen Nachtcreme. Manchmal trage ich eine Maske auf und mache spezielle Eye Treatments.

Gibt es bestimmte Ernährungs- oder Lebensstilpraktiken, die Sie für die Erhaltung der Schönheit und Jugendlichkeit der Haut empfehlen?

Es gibt viele Tipps, die mittlerweile schon gut bekannt sind. Das Allerwichtigste: kein Nikotin, kaum Sonne und immer getönte Tagescreme mit Sonnenschutz auftragen. Ganz wichtig und leider noch immer unterschätzt ist Stress. Lang andauernder Stress kann durch die Cortisolausschüttung das Altern beschleunigen. Also sollte

man Stress so gut es geht vermeiden oder mit regelmäßiger Entspannung entgegenwirken. Auch zu Hause oder vor dem Computer sollte man regelmäßig Sonnenschutzcreme auftragen. Viele Menschen atmen nicht mehr richtig und vergessen die Tiefenatmung. Diese versorgt unseren ganzen Körper mit Sauerstoff. Da ist auch schon ein Spaziergang an der frischen Luft sehr hilfreich. Bewegung sollte ohnehin als täglicher Jungbrunnen auf unserem Plan stehen.

Jeden Tag gemischtes Obst und Gemüse essen, besonders grünes Gemüse, da dieses einen hohen Gehalt an Antioxidantien hat. Und ganz generell sollte man sich auf jeden Fall hochwertig, am besten mit Bioprodukten, ernähren und Giftstoffe vermeiden. Finger weg von Fertigprodukten, da diese oft zu viele Kalorien, zu viel Salz, Zucker und Fett enthalten. Vor allem der Gehalt an gesättigten Fettsäuren ist häufig zu hoch. Ich empfehle viel Mealprep (Vorkochen von Mahlzeiten). Ich koche selbst regelmäßig und mache das gut und gerne.

Wie wichtig ist für Sie eine gesunde Lebensweise für die Erhaltung Ihrer Schönheit? Gibt es spezielle Ernährungs- oder Bewegungsgewohnheiten, die Sie verfolgen?

Natürlich ist mir eine gesunde Lebensweise wichtig. Doch nicht nur für die Schönheit, sondern für mein gesamtes Wohlbefinden. Wer möchte schon krank altern? Was aber nicht heißt, dass ich nicht auch hie und da „sündige“. Das Leben soll ja auch Spaß machen.

Ich gehe gerne und regelmäßig boxen, das ist ein super Ganzkörpertraining und es trainiert den oberen Rücken, was für mich besonders wich-

tig ist, da ich viel im OP stehe. Ernährungstechnisch folge ich keinen fixen Konzepten. Habe ich mal über die Stränge geschlagen, lege ich gerne Intervallfasten oder einen Safttag ein. Ich liebe es, Standard/Latein tanzen zu gehen, und mache so oft es geht Spaziergänge an der frischen Luft.

Welche nicht-chirurgischen Schönheitsbehandlungen oder Verfahren nutzen Sie regelmäßig, um Ihr Aussehen zu verbessern?

Wenn es mein Zeit zulässt (leider viel zu selten), gönne ich mir in meiner eigenen Ordination Treatments wie Hydrafacial (wunderbare Tiefenreinigung), 1 × pro Jahr CO2-Laser, alle 4 Monate Botox, 1–2 × jährlich Filler, alle 2–3 Jahre Fäden.

LANG ANDAUERNDER STRESS KANN DURCH DIE CORTISOLAUSSCHÜTTUNG DAS ALTERN BESCHLEUNIGEN.

SABINE APFOLTERER



Wie halten Sie die Balance zwischen natürlicher Schönheit und ästhetischen Eingriffen, wenn es um Ihre eigene Pflege geht?

Mir ist bei meinen PatientInnen wie auch bei mir selbst immer wichtig, die Natürlichkeit zu erhalten. Das gelingt, indem man, wie oben beschrieben, darauf acht gibt, regelmäßig kleine Treatments anzuwenden. Und ein gesunder Lebensstil und zu gegebener Zeit sicher ein Facelift, denn auch an mir nagt der Zahn der Zeit.

Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach mentale Gesundheit und Selbstfürsorge bei der Schönheitspflege?

Ein große, und ich vermute, leider eine nach wie vor unterschätzte. Emotionen produzieren Hormone, gute wie „schlechte“, und das sieht man im Gesicht. Wie ich schon erwähnte, kann langandauernder negativer Stress – der sogenannte Distress – Ursache für so manche körperliche Beeinträchtigung sein. Dazu gehört als größtes Organ natürlich auch die Haut. Es heißt nicht umsonst, „gesunder Geist – gesunder Körper“. Selbstliebe verwechseln viele Menschen mit Egoismus oder kanzeln den Begriff noch immer als esoterischen Nonsense ab. Doch wenn ich nicht selbst auf mich schaue, tut es keiner.

Haben Sie persönliche Erfahrungen mit bestimmten Behandlungen oder Produkten gemacht, die Sie gerne teilen würden?

CO2-Laser und Hydrafacial mache ich regelmäßig. CO2-Laser – auch wenn er unangenehm ist – wende ich wegen seiner Aufhellungseffekte an. Er beseitigt Pigmentstörungen und verfeinert das gesamte Hautbild. Ich schwöre auf Hydrafacial, da es besonders tief reinigt und die Haut zum Strahlen bringt, sprich, Superglow inklusive. Eine Oberlidstraffung habe ich auch gemacht. Sie hilft, den Augen ein strahlenderes und aufgeweckteres Aussehen zu verleihen, und sorgt dafür, dass der natürliche Gesichtsausdruck wiederhergestellt wird. – like it

TIPPS VON DER EXPERTIN

VIEL TRINKEN!

Am besten ungesüßten Tee und Wasser

ERNÄHRUNG

Gesunde, ausgewogene Ernährung: frisch, wenig Fertigprodukte

PFLEGE

Auf hochwertige Hautpflege achten

RUHEPHASEN

Ausreichend Schlaf

SPORT

Regelmäßig Bewegung

KOSMETIK

Regelmäßige Treatments (Botox, CO2-Laser, Hydrafacial)



DR. SABINE APFALTERER

Neben der fachlichen Qualifikation zählt für Dr. Sabine Apfalterer auch der menschliche Faktor und „das gewisse Etwas“ bei der kompetenten, einfühlsamen Beratung und Betreuung. Diese spezielle Wohlfühlatmosphäre in Kombination mit modernster Schönheitschirurgie ist auch in Apfalterers Ordination im 3. Bezirk in Wien zu spüren. Innovatives Design trifft dort auf exklusives Ambiente.

www.dieschoenheitschirurgin.at



SCHÖNHEITSTIPPS

BEAUTY
secrets