

INÈS
DE LA
FRESSANGE

Geb.: 11.08.1957. Lief sieben
Jahre exklusiv für Chanel.
Heute: Beraterin von
Roger Vivier



JUGENDSCHUTZ

Wie schafft man es nur, später so gut auszusehen wie die **Supermodels** Inès de la Fressange, Helena Christensen und Christy Turlington? Wir haben nachgefragt

Drei Beauties prägten in den 1980er und 1990er Jahren den Begriff des Supermodels. Sie hatten jede Menge Ausstrahlung, Witz und Verstand und ihre Schönheit war einfach umwerfend. Und ist es heute noch. Denn auch 2017 sehen Inès de la Fressange, 59, Helena Christensen, 48, und Christy Turlington, 48, immer noch grandios aus und gehen glatt für zehn Jahre jünger durch, als sie tatsächlich sind. Gute Gene, werden Sie sagen. Stimmt! Aber was den jugendlichen Eindruck ebenso ausmacht, ist ein ausgetüfteltes Pflegeprogramm, eine bestimmte Ernährung und eine gewisse Lebenseinstellung. Diese Punkte interessieren uns natürlich brennend, denn wenn wir eines Tages in dem Alter sind, möchten wir auf jeden Fall genauso jung aussehen! Zum Glück haben uns die drei Vorbild-Schönheiten ihre Tipps verraten:

INÈS' STAY-YOUNG-REGELN

Typisch pariserisch sei sie, heißt es immer. Was wie ein Klischee klingt, trifft es in ihrem Fall auf den Punkt. Die ehemalige Muse von Karl Lagerfeld und Buchautorin - „Parisian Chic: A Style Guide by Inès de la Fressange“ - ist ihrem natürlich-unangestregten Look seit ewiger Zeit treu (dezentes Make-up, dunkle, nur in der Länge variierende Haare). Die 59 Jahre sieht man ihr wirklich nicht an. Wie macht sie das? Ihre vier Säulen für ein junges Aussehen: „1. Ich reinige immer mein Gesicht, bevor ich ins Bett gehe. 2. Ich trinke – na klar, ich bin Französin – abends zwei Gläser Rotwein. 3. Ich gehe nie ohne Sonnenschutz mit hohem LSF aus dem Haus, den ich auch am Hals auftrage. Und 4.: Ich wasche mein Gesicht nie mit Wasser.“ Inès Schmink-Mantra: „Zu viel Make-up macht alt! Ich verwende keinen Puder. Der setzt sich in den Falten ab wie Mörtel zwischen Ziegelsteinen. Roter Lippenstift geht in meinem Alter auch nicht. Ich trage transparenten Gloss und die Wimpern tu-

ZEIT-LEISTE



1986



1992



1998



2005

sche ich nur noch oben.“ Früher, sagt sie, habe sie die Drogerien leer gekauft. „Das war ein Fehler. Ein dezentes Make-up und eine gepflegte Haut reichen völlig aus, um gut auszusehen. Und immer lachen, das lenkt von den Falten ab.“ Aber was ist mit grauen Haaren, mit denen sich fast jede Frau jenseits der 30 herumschlagen muss? „Ich lasse meine Haare alle drei Wochen färben. Als ich jung war, habe ich das selber gemacht und kam mal mit einem feuerroten Schopf aus den Ferien zurück – das Chlorwasser im Pool war schuld.“ Ihre immer noch laufstegtaugliche Figur verdankt Inès dem Rat eines Arztes. „Er sagte zu mir: Ernähre dich mit Lebensmitteln, die du einem Kind geben würdest: gesund, simpel und abwechslungsreich. Gott sei Dank mag ich solche Kinderessen.“ Und: „Ich treibe keinen Sport, erledige aber alles zu Fuß. Ich gehe täglich mindestens sieben Kilometer.“

WAS DIE EXPERTIN DAZU SAGT:

Dr. Elisabeth Schuhmachers, Dermatologin in München, findet Inès' Beauty-Regime in den meisten Punkten gut. „Ihr Credo ‚nicht ohne Sonnenschutz‘ ist die wichtigste Regel, um vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen“, sagt sie. Einverstanden ist sie auch mit Inès' mäßigem Konsum von Rotwein. „Er enthält eine hohe Konzentration (12mg/l) Resveratrol, ein Antioxidans, das Zellschäden verhindert und so den Alterungsprozess verlangsamt.“





HELENA CHRISTENSEN

Geb.: 25.12.1968, 1990 Engel für Victoria's Secret. Heute: Fotografin und Unternehmerin

schüppchen. Danach reinige ich mein Gesicht mit einem Enzym-Cleansing-Gel. Bevor ich ein Serum auftrage, kläre ich das Gesicht mit einem Toner.“ Zusätzlich legt sie einmal pro Woche eine Feuchtigkeitsmaske auf, vor allem nach Flügen. Als Geschäftsführerin ihrer Beauty-Marke „Nimue“ ist sie ständig auf Reisen. „Ich war schon immer verrückt nach Masken. Ohne die fühlt sich meine Haut nicht wohl.“

WAS DIE EXPERTIN DAZU SAGT:

„Helenas Pflege könnte sensible Haut auf Dauer stressen“, so Dr. Schuhmachers. Dazu empfiehlt die Expertin, ein Produkt mit Lichtschutzfaktor in das tägliche Pflegeprogramm einzubauen. „Die Lichtalterung beginnt am Tag unserer Geburt. Auch wenn man einen dunkleren Teint wie Helena Christensen hat“, sagt Dr. Schuhmachers. Sie erklärt weiter:

„Die Haut leidet unter dem oxidativen Stress, der von UV-Strahlen ausgeht, es kommt zu sichtbaren Veränderungen: Pigmentflecken, Falten und eine verdickte Epidermis, auch Lichtschwiele genannt.“

ZEITLEISTE



1990



1994



2007



2014

HELENAS STAY-YOUNG-REGELN

„Keine hat so wunderschöne Beine wie sie“, schwärmte Karl Lagerfeld, für den die ehemalige Miss Dänemark oft über den Laufsteg lief. Diese Beine, aber auch ihre hellblauen Husky-Augen zum rehbraunen Haar machten sie in den 90ern zu einem der meistgebuchtesten Models der Welt. „Ich hätte mehr schlafen sollen“, antwortet die heute 48-Jährige auf die Frage, welche Beauty-Fehler sie in der Vergangenheit gemacht hätte. Schlafmangel hat ihrer jugendlichen Ausstrahlung aber nicht geschadet. Vielleicht wirkt Helena auch deshalb so frisch, weil sie mit dem zehn Jahre jüngeren Indie-Rocker Paul Banks liiert ist. Bestimmt hat aber ihre Hautpflege etwas mit ihrem Aussehen zu tun. „Ich entferne täglich mit einem Enzym-Peeling abgestorbene Haut-

1 NIMUE „Super Hydrating Mask“ mit Hyaluronsäure, ca. 31 €; nimue-skin.de

2 DIOR PRESTIGE „La Crème Riche“ verfeinert das Hautbild, ca. 331 €

3 KOSÉ „Cell Radiance Restorative Eye Serum“, ca. 78 €

CHRISTYS STAY-YOUNG-REGELN

Christy Turlington Burns (so heißt sie seit der Eheschließung mit Regisseur Edward Burns 2003) gehört zu den glücklichen Frauen, die mit zunehmendem Alter noch schöner werden. Das jugendliche Strahlen, das Modeschöpfer und Fotografen seit Jahrzehnten begeistert (die 48-Jährige modelt immer noch), hat sie sich wie auf wundersame Weise bewahrt. Und zwar ohne aufwändiges Beauty-Regime. Christy mag es simpel: „Ich brauche morgens maximal fünf Minuten. Zähneputzen, Gesicht waschen, eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme auftragen. Die Routine behalte ich auch am Abend bei, nur dass ich statt der Creme ein Serum verwende. Genau so habe ich mich als junge Frau

1 CHANEL
„Blue Serum“ mit grünem Kaffee, ca. 95 €

2 BIOTHERM
„Blue Therapy Cream-In-Oil“, ca. 68 €

3 BIOEFFECT
„Volcanic Exfoliator“
Peeling mit Salicylsäure, ca. 35 €



schon gepflegt, allerdings verwende ich heute hochwertigere Produkte, von denen ich auch weiß, dass sie funktionieren.“ Christy ist nach wie vor auch tiptop in Form. „Ich nehme mir viel Zeit für mich selbst, jogge ab und zu und mache Yoga.“

CHRISTY TURLINGTON BURNS

Geb.: 02.01.1969, 1989 Werbekönigin für Calvin Kleins Duft „Eternity“. Heute: Testimonial für Biotherm

WAS DIE EXPERTIN DAZU SAGT:

„Eine super Beauty-Routine! Wenig, aber dafür hochwertige Pflege zu verwenden, ist perfekt“, sagt Dr. Schuhmachers. „Was jedoch fehlt, ist ein Produkt mit Antioxidantien.“ Auch das entspannte Programm mit Auszeit, Yoga und Joggen findet die Ärztin optimal. „Entspannung und Bewegung verbessern die Durchblutung“, sagt sie. „Wichtig ist, das eigene Sportprogramm nicht zu übertreiben. Extremes Training hat einen negativen Effekt auf die Haut, weil es zur Ausschüttung von Stresshormonen führt, welche die Anzahl der Immunzellen senken. Die Folge: Man wird anfälliger für Krankheiten und Hautunreinheiten. Wer es aber wie Christy handhabt, bleibt länger schön.“

ZEIT-LEISTE



1986



1992



1998



2005

