

FRÜHJAHR NR. 1 | 2026

marie claire

DEUTSCH

EDITION
SECRETS

KUNST
KULTUR
FASHION
BEAUTY

Wir zeigen die
Gewinner-Produkte
des Prix d'Excellence
de la Beauté

Unsere Themen:
Andrea Guo im Interview
So geht Erfolg im Job
Sicher im Frauenhaus
Neueste Schönheitsforschung
Jungfrau mit Ü30

Dossier:
Für was
wir uns
schämen

Wir lüften

Geheimnisse

+ NEUE MODE!
+ VERBORGENES PARADIES PALAU

Longevity- Secrets für Ihre Haut

Niemand spricht mehr von Anti-Aging, das neue Narrativ heißt Longevity. Dahinter stecken eine ganze Reihe von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die nicht nur in Sachen Gesundheit, sondern auch im Bereich Beauty und Haut neue Maßstäbe setzen. Die Zukunft setzt ganz auf das Motto „Prävention statt Reaktion“
FOTOGRAFIE // ESTELLE RANGURE STYLING // AGATHE GIRE TEXT // BRIGITTE HAASE

DR. ELISABETH ZOTT

Dr. med. Elisabeth Zott ist Fachärztin für Dermatologie und Ästhetische Medizin mit Praxis in München.

Bester Longevity-Hack

Der wirksamste Longevity-Hack für daheim ist unspektakulär, aber wirksam: Zirkardiane Hygiene. Das heißt: echtes Tageslicht am Morgen, am besten bei einem Spaziergang oder einer Sporteinheit. Abends Dunkelheit, regelmäßige Schlafzeiten und eine Stunde vor dem Einschlafen keine Bildschirmzeit mehr. Unsere Haut ist ein hormonabhängiges Organ. Melatonin und Wachstumshormone werden nachts ausgeschüttet und viele Reparaturvorgänge passieren ebenfalls nachts. Sprich: wer seinen Biorhythmus

akzeptiert investiert langfristig in seine Haut- Gesundheit.

Bestes Longevity-Treatment

Der größte Fortschritt der letzten Jahre ist die regenerative Signaltherapie. Exosomen, Polynukleotide und spezifische Peptide geben den Hautbindegewebszellen, den Fibroblasten, die richtigen Informationen für die Optimierung der Kollagenproduktion, bessere Wundheilung, Pigmentregulation, Entzündungsregulation und eine bessere Barrierefunktion. Das ist ein echter Fortschritt und wird die Zukunft der Medizin stark beeinflussen, wenn alle regulatorischen Hürden geklärt sind.

Wirksamste Longevity-Therapie

Wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich kontrollierte Kälteexposition mit Rotlicht kombinieren. Für mich sind aber alle diese Behandlungen viel weniger wirksam und erforscht als eine gesunde Lebensführung.

Wichtigste Hautpflege-Wirkstoffe

Eine gute Longevity Hautpflege besteht nicht aus vielen Wirkstoffen, sondern ist intelligent, individuell zusammengestellt und minimalistisch. Skinimalismus kann man es auch nennen. Es geht darum, einige wenige, gut ausgesuchte Cremes und Seren zu haben. Die besten Wirkstoffe sind die Klassiker: Retinoide aller Art inklusive Bakuchiol, Vitamin C, E, Ferulasäure, Peptide und Barriestabilisatoren wie Ceramide und Niacinamid und essenzielle Fettsäuren.

Persönlicher Longevity-Tipp für Haut und Gesundheit

Mein persönliches Longevity-Verhalten besteht darin, dass ich mindestens 16 Stunden Essenspausen einhalte. Dadurch soll die Autophagie angeregt werden - alles, was nicht mehr gebraucht wird, z.B. alte Zellen oder Nonsensproteine, wird von Fresszellen abgebaut und zur Energiegewinnung verwendet. Ich verzichte auf Alkohol und investiere ab und zu in Grüntees. Zweimal die Woche mache ich 10.000 Schritte an der frischen Luft, einmal wöchentlich mache ich Pilates und Hanteltraining. Ich versuche, mich nicht zu ärgern und meine mentale Gesundheit zu verbessern, indem ich meditiere und liebe Menschen so oft wie möglich umarme. Was Longevity betrifft finde ich generell, dass die Lebensführung viel wichtiger ist als einzelne Hacks. Jeder Mensch hat da noch viel zu verbessern und solange das nicht gemacht ist, braucht man sich auch keine Gedanken über Kältekammern machen.

So wird Hautalterung in der Zukunft aussehen

In Zukunft wird man die Hautalterung schon bevor man sie sieht immer besser messen können. Biomarker, Entzündungslevel, mitochondriale Aktivität und Zellkommunikation werden eher die Parameter sein, die man beeinflussen will, als die Falentiefe. Der Trend ist nicht unnatürliche Glätte auf Kosten der natürlichen Gesichtsform, sondern Hautgesundheit und optimale Hautfunktion.



DR. ELISABETH ZOTT
Fachärztin für Dermatologie