

DEUTSCHE AUSGABE

ELLE

APRIL
2021

DEUTSCHLAND € 7,00

ÖSTERREICH € 7,00

SCHWEIZ SFR 11,00

**KÖRPER-
SPRACHE**

**WIE WIR
ANDERE
LESEN
KÖNNEN**

**STYLE
GUIDE**

**LOOKS, DIE
UNSERE
STÄRKEN
BETONEN**

Alles ist

SCHÖN!

DAS NEUE KÖRPERGEFÜHL:

GESUND, ENTSPANNT, GLÜCKLICH ...



WIE
GUT
GEHT'S

Wer Klarheit über
seine GESUNDHEIT
haben möchte, kann sich
von den neuen „Biohacking“-
Tools helfen lassen. Zwei
METHODEN im Test

MIR?

SMARTWATCH GEGEN STRESS

LISA DEMMEL,
BEAUTY EDITOR

Dass anhaltender Stress Gift für den Körper ist, das ist bekannt. Darum versuchen viele von uns, bewusst Ruhe und ihre innere Mitte zu finden ... Eine innovative Gesundheits-Uhr soll jetzt dabei helfen: Die neue „Sense“ von Fitbit ist die weltweit erste Smartwatch mit Stress-Indikator. Ein Sensor misst EDA-Reaktionen (Elektrodermale Aktivität), das sind kleine Veränderungen der Leitfähigkeit der Haut, und erkennt diese als emotionalen Stress. Dafür muss ich nur meine Hand auf das Gehäuse legen und zwei Minuten warten. Neben Stress misst die „Sense“ viele weitere Gesundheitsdaten wie zum Beispiel die Hauttemperatur und die Herzfrequenz. Auch ein EKG lässt sich anfertigen. So kann die Uhr sogar Vorhofflimmern erkennen – ein wichtiger Beitrag zur Vorsorge. Ein weiterer Pluspunkt ist eine ausführliche Schlafanalyse. Hier wird neben der Dauer und den verschiedenen Phasen, wie REM- und Tiefschlafphase, auch die Sauerstoffsättigung im Blut aufgezeichnet. Die Einrichtung der Gesundheits-Uhr ist einfach: Smartwatch anschalten, am Handgelenk befestigen und die App auf dem Handy installieren.

FAZIT: Nach der ersten Nacht weiß ich: Während des Schlafs ist meine Herzfrequenz zu hoch, ich wälze mich hin und her – das ist schlecht für die Schlafqualität. Diese versuche ich durch neue Abendrituale zu verbessern, bis ich merke, dass die Matratze schuld ist. Auf einer neuen schlafe ich sofort besser, das bestätigt auch die Uhr. Mein Stress-Test lässt mich dagegen ratlos zurück: Ich weiß nicht, wie ich die angezeigten Zahlen interpretieren soll. Hier wäre mehr ausführliche Erklärung gut. Dank Uhr bin ich dennoch gelassener, denn ich nutze täglich die integrierten Relax-Funktionen – mit Atemübungen und Meditations-einheiten!

Health-Smartwatch „Sense“ von Fitbit, um 330 € (Herzfrequenz im Schlaf nur mit Premium-Abo für 9 € mtl.). Visia Scan von Canfield Scientific ab 89 € (ggf. bei regelmäßigem Treatment inkl.)

SCAN FÜR DIE HAUT

SARAH VOGELANG,
BEAUTY EDITOR

Was denken Sie: Wie alt ist Ihre Haut? So alt wie Sie? Womöglich jünger oder älter? Präzise Antworten auf diese Frage soll das 3-D-Hautanalysesystem Visia Scan von Canfield Scientific aus den USA liefern. Meine Neugier ist geweckt. Bei der Kosmetikerin dauert die Aufnahme mit dem Visia Scan nur wenige Minuten. Dafür lege ich mein Kinn auf die Vorrichtung der Kamera und lasse sie bei geschlossenen Augen geräuschlos um meinen Kopf rotieren. Mithilfe von drei verschiedenen Beleuchtungsmodi wird meine Haut bis in tiefere Schichten gescannt und aus unterschiedlichen Perspektiven fotografiert. Das Gesicht ist dabei ungeschminkt. Nur so gelingt eine detaillierte, unverfälschte Analyse. Gemessen werden unter anderem die Faltenmenge und -tiefe, Porengröße, Pigmentflecke, UV-Schäden und Entzündungswerte, aber auch Couperose oder Rosazea. Der innovativen Technologie entgeht wirklich nichts. Binnen kurzer Zeit wertet die Software die hochauflösenden Bilder aus und visualisiert die Ergebnisse.

FAZIT: Im Gespräch mit einer Dermatologin erfahre ich, dass, obwohl oberflächlich noch nichts zu sehen ist, meine Haut auf der Stirn bereits einige UV-Schäden aufweist, generell zu wenig Feuchtigkeit hat und dass meine Augenpartie besonders anfällig ist für Fältchen. Ob ich danach wirklich noch das wahre Alter meiner Haut erfahren möchte? Das Ergebnis ist ernüchternd: Meine Haut ist zwei Jahre älter als ich. Zugegeben, schön zu hören ist das nicht. Aber das Wissen lässt sich nutzen, um die Pflege anzupassen. Von nun an gehört ein leichter, mineralischer Sonnenschutz zu meiner täglichen Routine, ein feuchtigkeitsbewahrendes Squalan-Serum sowie jährlich zwei Hydra Facials. Maßnahmen und Zukunftsinvestitionen, von denen ich nun ganz sicher sein kann, dass sie sich lohnen!