salon beauté

01
26

Homme
Neue Formeln,
neuer Look.

Länger besser leben
Longevity: Was steckt hinter der Wissenschaft vom langen Leben?

FUTURISTIC EASE
Die La Biosthétique Make-up-Trendkollektion Frühjahr-Sommer 2026.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

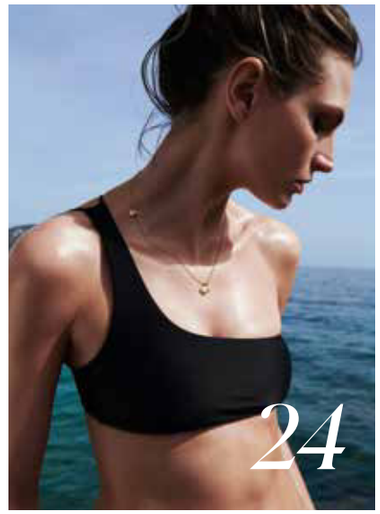
Superlativ

Glänzend ist manchmal einfach nicht genug. Dann darf es nicht weniger als der maximale, ultimative Hochglanz sein. Für genau diese Momente wurde *Lip Shine* geschaffen. Mit seiner ölartigen Textur und einem zarten Farbhauch in Korallen-Pink gleitet der Lippenglanz auf die Lippen und lässt sie in extremem Glanz erstrahlen.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

«Der beste Weg, die Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu gestalten», so der amerikanische Informatiker Alan Kay. Wir tun dies in den hinreißenden Farben und ausdrucksvollen Looks unserer Make-up-Trendkollektion *FUTURISTIC EASE*, die zu einem leichten und optimistischen Blick in die Zukunft einlädt. Machen Sie mit und begegnen Sie Ihrer Zukunft in anziehenden Neutrals, einem matten Scharlachrot voller Präsenz und dem frischen Lufthauch von schimmerndem Mintgrün!
Um eine schöne, gesunde und vitale Zukunft geht es bei unseren Serien Soleil und Homme, die sich mit vielen Neuerungen präsentieren, und im großen Interview mit dem renommierten Longevity-Experten Nils Behrens.
Schlagen Sie mit dieser Frühlingsausgabe von Salon Beauté eine neue Seite Ihrer Zukunft auf. Wir freuen uns darauf, sie hier im Salon gemeinsam mit Ihnen zu gestalten!

Ihr La Biosthétique Coiffeur



IMPRESSUM «SALON BEAUTE»
Erscheint vierteljährlich
HERAUSGEBER
Laboratoire Biosthétique Kosmetik GmbH & Co. KG,
Gülichstraße 1–7,
75179 Pforzheim, Deutschland
KONZEPT & REALISATION
Monto Werbeagentur AG, Neuhofstrasse 23,
6341 Baar, Schweiz
Redaktion: I. Burtscher Grafik: M. Cornacchini
Koordination: P. Altherr
DRUCK
PFITZER GmbH & Co. KG, Benzstraße 39,
71272 Renningen, Deutschland
Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Hair & Beauty

04 HOMME
Homme, entwickelt für die besonderen Ansprüche von Männerhaut und -haar.

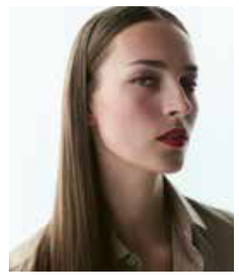
10 FUTURISTIC EASE
Die Make-up-Trendkollektion Frühjahr-Sommer 2026.

22 PERFEKTER HALT
Das neue *Setting Spray* beruhigt die Haut und fixiert das Make-up.

24 SONNEN-NEWS
Soleil, die Symbiose von maximalem Hautschutz und Umweltbewusstsein.

Lifestyle

30 LÄNGER BESSER LEBEN
Nils Behrens über die bahnbrechenden Fortschritte der Longevity-Forschung.



COVER
FOTOGRAF
PHILIP GAY
MODEL
JULIA BERGSHOEFF
@VIVA

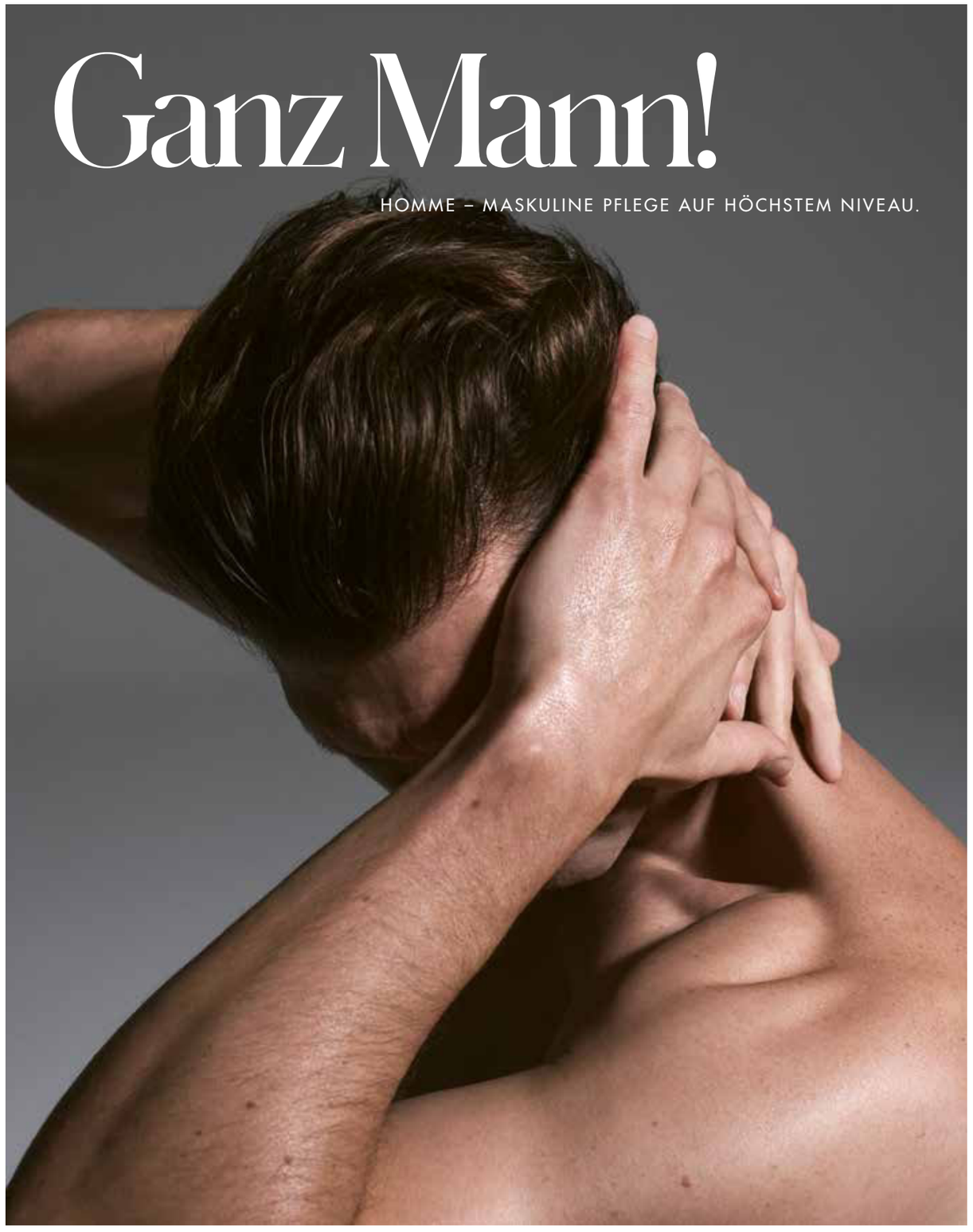
Homme, die tägliche Routine für den Mann, präsentiert sich im neuen Look und mit neuen Rezepturen. Was bleibt, ist die kompromisslose Performance und der maskulin sinnliche Duft.

1

PERFEKTER START
Das *Energising Hair & Body Wash* bietet schonende Reinigung und ein geschmeidig gepflegtes Gefühl für Körper, Haare und Bart. Mineralien versorgen die Haut mit neuer Energie, Betain und Algen schützen vor Austrocknung. Der Frische-Kick in den Tag.

Ganz Mann!

HOMME – MASKULINE PFLEGE AUF HÖCHSTEM NIVEAU.



2

Pflege
NACH MASS

Auf die Reinigung folgen Rasur und Kopfhautpflege mit den exakt auf Männerhaut und -haar abgestimmten Homme-Formeln. Sie sind sanft, wo beruhigender Schutz gefordert ist, wie bei der Rasur mit der *Shaving Cream,* und spenden mit Koffein und Mineralien Energie, wo Hautfunktionen und Haarwachstum angeregt werden, wie bei der Kopfhautpflege mit dem *Energising Scalp Tonic.*

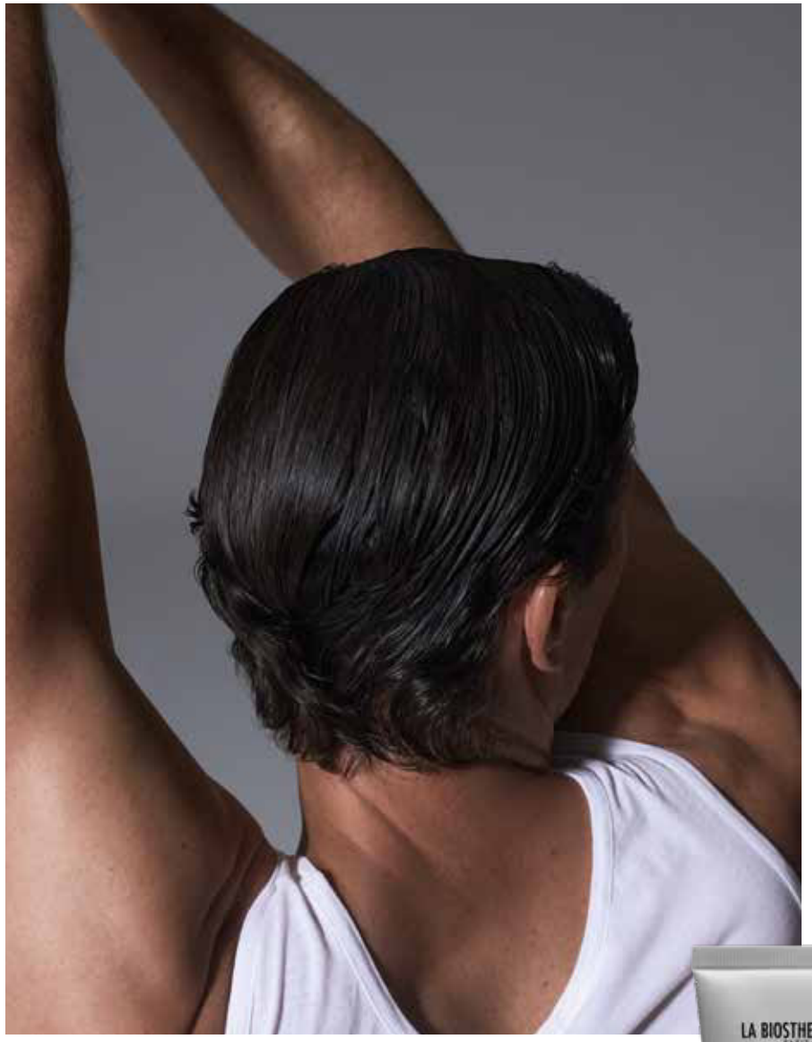
KOFFEIN

Die Essenz von Homme? Minimaler Aufwand, maximale Performance und die Gewissheit, das Beste für sich und sein Aussehen zu tun.

3

Haut & Bart
IN BESTFORM

Im Anschluss an die Rasur vitalisiert die rasch einziehende *Energising Face Care* die Haut mit Sofort- und Langzeiteffekt, spendet satte Feuchtigkeit, glättet und schützt. Bartträger verwöhnen das Barthaar und die Haut darunter mit dem neuen, veganen *Beard Oil.* Ausgesuchte natürliche Öle und Wirkstoffe wie ein wachstumsfördernder Komplex aus Färberdistel und Hibiskus wirken beruhigend und belebend zugleich. Das nährende Bartöl beugt Juckreiz und Entzündungen vor und lässt den Bart dicht und kräftig wachsen. Einfach ein paar Tropfen in den Handflächen verteilen und sanft in den Bart einmassieren. Haut und Barthaare fühlen sich sofort angenehm weich und geschmeidig an und der Bart zeigt sich prachtvoll gepflegt und glänzend.



Definitionssache

WELCHE TEXTUR PASST?

Die zartschmelzende *Fiber Paste* bändigt das Haar im Nu und sorgt für remodellierbare Form mit einem geschmeidigen Seidenmatt-Effekt, der auch kreativen Bartstylings gut steht. Aktivkohle und natürliche Wachse machen die cremig-pudrige *Matt Grip Paste* im stylischen Alutiegel zum idealen Stylingpartner für matte Looks mit voluminösem Griff und aufbaubarem Halt, die dennoch flexibel bleiben und sich beliebig umformen lassen. Bei der *Texture Pomade* auf Wasserbasis sind Halt und Matt-Finish beliebig aufbaubar, während das *Styling Gel* den Look nach wenigen Sekunden mit extrem starkem Halt und natürlichem Glanz fixiert – selbst beim Sport und bei feuchter Witterung.

Männer mögen unkomplizierte Hairstylings mit entspanntem Charakter. Cremige Pasten schaffen eine lässige Undone-Textur, ungezwungenes Volumen und ein maskulin mattes Finish.

WEIHRAUCH

EINE EXKLUSIVE KREATION VON STAR-PARFÜMEUR GEZA SCHÖN.

Der Duft

Topnote
Mandarine, Wacholder, Schwarze Johannisbeerknospe

Herznote
Muskatellersalbei, Lavandin, Pflaume

Basisnote
Vetiver, grauer Amber, Weihrauch

Die Homme-Duftkomposition vereint prickelnde Frische, würzige Aromatik und eine erdige, rauchige Basis zu einem unverwechselbaren Ausdruck, der nicht nur Männern hervorragend steht.

MUSKATELLERSALBEI

FUTURISTIC EASE

Werden Sie Teil der Futuristic-Ease-Bewegung und kreieren Sie Ihre Zukunft in den ausdrucksstarken, strahlenden Farben unserer Make-up-Trendkollektion Frühling-Sommer 2026!

SCARLET

Die Futuristic-Ease-Farbpalette reicht von hauchzarten Neutrals bis hin zu Tönen von faszinierender Tiefe. Dieser Look zeigt mit einem Zweiklang aus Rottönen, wie pur und zeitgemäß die Farbe der Leidenschaft sein kann.

Futuristic Ease ist der Ausdruck einer ruhigen Selbstsicherheit, die keine Aufmerksamkeit braucht, und einer zukunftsfrohen Modernität, die sich nahtlos in den Alltag integriert.

Sensual Lipstick *M408 Scarlet*

Eyeshadow Pen *Flare*

Automatic Pencil for Eyes *K35 Cranberry*

Simply
RED

Selbstbewusste Modernität in ausdrucksvollem Rot! Matt und präzise setzt *Sensual Lipstick M408 Scarlet* den Mund in den Fokus. Ein Ausdruck purer Präsenz, den der *Automatic Pencil for Eyes K35 Cranberry* in einer klaren Linie am Lidrand entlang fortsetzt und den der *Eyeshadow Pen Flare* als Highlight auf die Lidmitte setzt. Der sehr natürlich gehaltene Teint und das mit *Taming Fluid* makellos geglättete Haar unterstreichen den kraftvollen Minimalismus des Looks.

Ein einziger Auftrag des *Sensual Lipstick M408 Scarlet* genügt, und die samtige Textur mit dem intensiven Farbfinish hüllt die Lippen in ein tiefes, mattes Rot voller Leidenschaft und zeitloser Eleganz.

Strong &
GENTLE

Das harmonische Spiel warmer und kühler Akzente bestimmt diesen Look, von dem eine verlockende Anziehungskraft ausgeht. *Tender Blush Golden Amber* erwärmt Wangen, Augenlider und Schläfen, während kühles *Pencil for Eyes Walnut Silk* dem Blick eine selbstsichere Tiefgründigkeit verleiht. Der Mund ist in tiefviolettem *Sensual Lipstick B243 Purple Gem* gehalten, dem das transparente Korallen-Pink von *Lip Shine* spiegelnden Glanz und ausdrucksvolle Lebendigkeit verleiht.

Tender Blush *Golden Amber*

Die Schönheit der Futuristic-Ease-Kollektion liegt im subtilen Ausdruck von Farben und Texturen, die einerseits performen und andererseits zum spielerisch intuitiven Umgang einladen.

GOLDEN AMBER

Die zart glänzenden Partikel von *Tender Blush Golden Amber* veredeln die Gesichtszüge mit sonniger Wärme und einem sanften Leuchten, das von innerer Freude und gelassener Zuversicht geprägt zu sein scheint.

CONFIDENT

Entspannt und leicht wie der Blick in eine positive Zukunft sind Kopfhaut und Haar mit der ausgleichenden *Calming Scalp Lotion* und dem *Strengthening Conditioning Spray* für schwereloses Volumen.

Pencil for Eyes
Walnut Silk

EINE NEUE SICHT

In farbenfroher Leichtigkeit erzählt die Make-up Trendkollektion *Futuristic Ease* von einer Schönheit, die sich entfaltet, wenn Menschlichkeit und Innovation mühelos verschmelzen. Alles Trennende löst sich auf und macht Platz für eine neue, entspannt positive Sicht auf unsere Welt. Die Perspektive einer schönen Zukunft macht *Futuristic Ease* zur wohltuend optimistischen Antwort auf die Komplexität unserer Zeit.

TROPICAL BREEZE

Ein fesselnder Look mit subtiler Exotik. Das schimmernde Mintgrün des *Eyeshadow Pen Tropical Breeze* trifft auf die kühle Präzision von *Walnut Silk* in den äußeren Augenwinkeln.

Selbstbewusst und eigenwillig wie das Augen-Make-up ist die mit *Automatic Pencil for Lips LL39 Dune* leicht überzeichnete Lippenkontur, die in das warme Nude von *Sensual Lipstick C153 Savannah* übergeht.

Sensual Lipstick *C153 Savannah*

Automatic Pencil for Lips *LL39 Dune*

Eyeshadow Pen *Tropical Breeze*

Eyeshadow Pen *Flare*

Die Nuance des *Eyeshadow Pen Tropical Breeze* ist ein schimmerndes und luftiges Mintgrün, in dem sich, ebenso wie im metallisch gleißenden *Flare,* die Schwerelosigkeit einer futuristischen Welt widerspiegelt.

Limited Edition

NEW LOOK

Ein Make-up ist nur so perfekt wie die Haut darunter. Ideale Voraussetzungen schaffen die intensiv pflegenden und befeuchtenden *Revitalising* und *Hydrating Capsules,* die es für begrenzte Zeit in einer attraktiven Sondergröße mit je 20 Serum-Kapseln im eleganten, matt-transparenten Tiegel gibt.

Für eine schöne Zukunft: Die bewusst umweltfreundlich gestalteten La Biosthétique Formulierungen verbinden Technologie mit Inspiration und verinnerlichen damit das positive Futuristic-Ease-Gefühl.

Perfekter Halt

SETTING SPRAY VERLEIHT MAKE-UP-LOOKS UNSICHTBARE AUSDAUER.

Das neue *Setting Spray* fixiert jedes Make-up zuverlässig und langanhaltend. Den Praxistest an Models und Prominenten der Berlin Fashion Week hat es bereits mit Bravour bestanden.

ALOE VERA

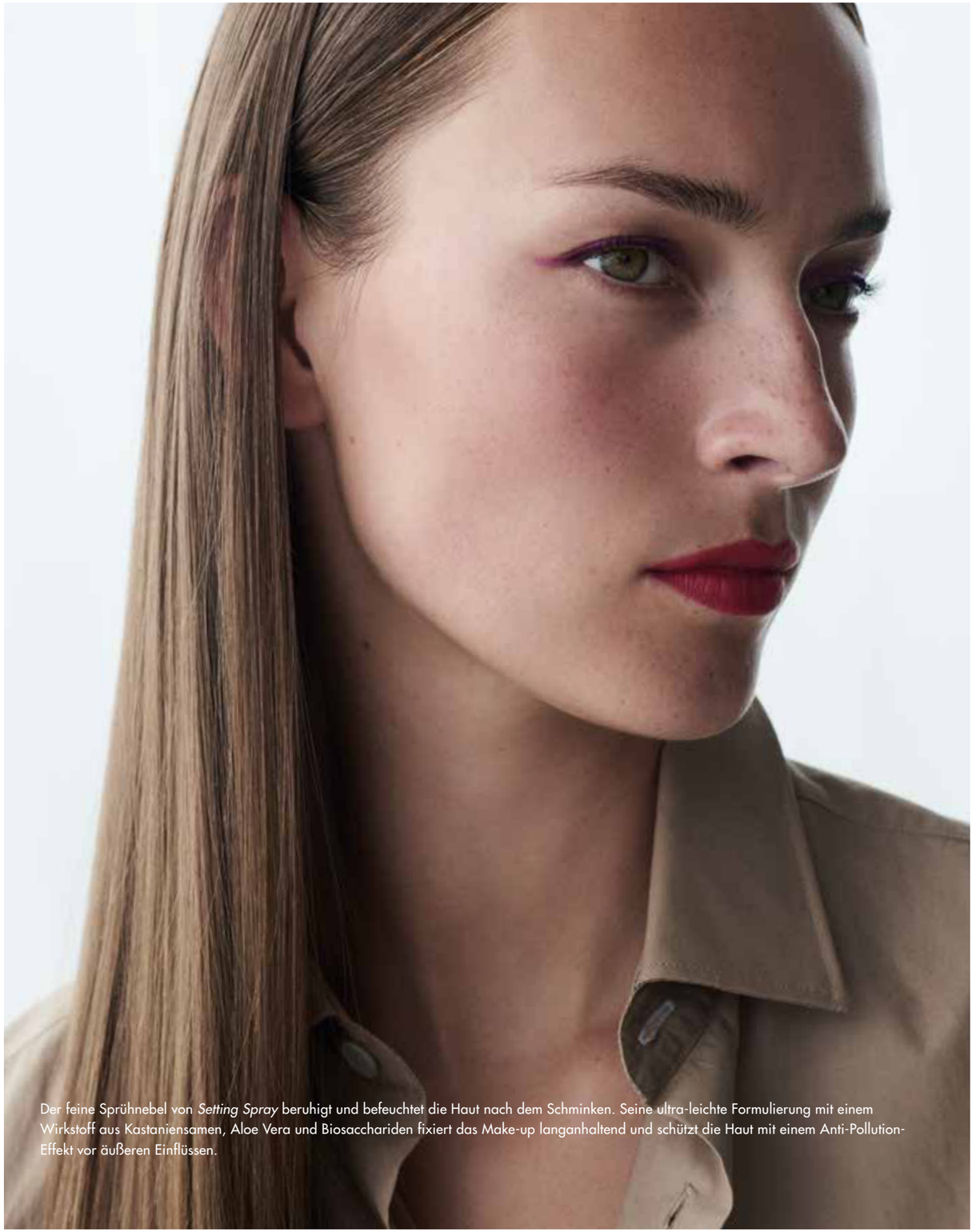
NEU

Steffen Zoll
Creative Direction & Lead of
Education La Biosthétique Paris

Was zeichnet das neue La Biosthétique Setting Spray aus?
Weil es schon viele Setting Sprays auf dem Markt gibt, war es uns wichtig, mit einer sehr innovativen Textur zu kommen, die wir bei La Biosthétique selbst entwickelt und getestet haben. Typisch für La Biosthétique ist, dass unser *Setting Spray* zusätzlich zur optimalen Performance als Make-up-Fixierer auch eine Feuchtigkeits- und Schutzwirkung auf die Haut hat.

Was muss ein Produkt erfüllen, damit es den Weg ins Sortiment schafft?
Es muss zunächst den hohen Ansprüchen der La Biosthétique Make-up-Profis genügen. Unser *Setting Spray* hat sich zum Beispiel im High-Fashion- und Celebrity-Bereich bei der Berlin Fashion Week bewährt. So konnten wir sicher sein, dass es sich auch perfekt für die Make-up-Services im Salon eignet, wie etwa ein Event- oder Braut-Make-up, und am Ende natürlich für die tägliche Anwendung durch unsere Kundinnen.

KASTANIE



Der feine Sprühnebel von *Setting Spray* beruhigt und befeuchtet die Haut nach dem Schminken. Seine ultra-leichte Formulierung mit einem Wirkstoff aus Kastaniensamen, Aloe Vera und Biosacchariden fixiert das Make-up langanhaltend und schützt die Haut mit einem Anti-Pollution-Effekt vor äußeren Einflüssen.

Es gibt viel Neues unter der Sonne! Die Soleil-Serie fokussiert sich noch stärker als bisher auf den optimalen Hautschutz von Kopf bis Fuß, auf die Schönheit und Gesunderhaltung der Haare und auf einen verantwortungsvollen Umgang mit unserer Umwelt und ihren Ressourcen.

Silicone Free

Vegan

Glänzend
GESCHÜTZT

Das innovative *Sun Care Hair Oil Serum* bietet alles, was Sommerhaar braucht, um in der Sonne zu glänzen. Kiefernextrakt schenkt intensive Feuchtigkeit und bindet sie im Haar, indem er die äußere Schuppenschicht schließt, wie die Schuppen eines Kiefernzapfens. Wiesenschaumkrautöl legt sich als unsichtbarer Schutzfilm um jedes Haar, während ausgesuchte Pflanzenwirkstoffe die Haarspitzen reparieren und Spliss vorbeugen.

Sonnen-News

DIE NEUHEITEN UND NEUIGKEITEN BEI SOLEIL.

Haut-Schutz

Schutz & Pflege
FÜR GESICHT UND KÖRPER

Haut und Haar. Gesundheit hat bei La Biosthétique höchste Priorität. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist auch der optimale Schutz vor sonnenbedingter Schädigung. Um den höchsten Ansprüchen an einen ultimativen und hoch verträglichen Schutz zu genügen, bieten wir ab sofort unsere *Sun Care Cream Sensitive 50+* jetzt auch für den gesamten Körper in einer praktischen 200-ml-Größe an. Auch sind wir überzeugt von der kühlenden und regenerierenden Wirkung der *After Sun Face & Body Cream*, die ihre Wirkung gleichermaßen in Gesicht und Körper entfaltet. Wer mag, kombiniert die sommerliche Basisroutine mit *Self Tanning Drops*, für eine natürliche, gesunde Bräune nach Maß.

Neu auch in der praktischen 75-ml-Tube erhältlich für unterwegs.

Der große Vorteil bei SPF 50+ ist der höhere UV-Anteil (im Vergleich zu SPF 30) und dadurch die Vorbeugung von Krebs, Pigmentflecken und vorzeitige Hautalterung.

Dr. med. Susanne Kristof
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie FMH
Ärztliche Leitung dermatologisches Zentrum rappiderm,
Rapperswil, Schweiz

Warum SPF 50+?
NACHGEFRAGT BEI DER DERMATOLOGIN

Frau Dr. Kristof, warum sollte man aus dermatologischer Sicht einen Lichtschutzfaktor 50 verwenden, wenn die Schutzwirkung nur geringfügig höher ist als bei einem Faktor 30?

Ein Faktor 30 blockiert circa 96,7% der UVB Strahlung, bei einem Faktor 50 sind es circa 98%! Der Unterschied von 1,3% scheint auf den ersten Blick klein, heißt jedoch, dass bei einem Lichtschutzfaktor 30 3,3% der UVB-Strahlen ungebremst auf die Haut treffen, bei einem Lichtschutzfaktor 50 nur 2%. Das ist ein Unterschied von fast 40%!
Zudem wird eigentlich immer zu wenig Sonnencreme aufgetragen. Um den angegebenen Schutzfaktor zu erreichen, sollten pro Quadratzentimeter Haut 2 Milligramm Sonnencreme verwendet werden. Das entspricht bei einem durchschnittlichen Erwachsenen etwa acht Teelöffeln, also ungefähr 35 Milliliter. Der Durchschnittsmensch trägt jedoch maximal ein Viertel bis die Hälfte der nötigen Menge auf, wodurch sich der angegebene Lichtschutzfaktor 50 auf einen Faktor von 10 bis 20 reduziert.

Den zweiten Teil des Interviews zum Thema Sonne und Haut lesen Sie in der kommenden Sommerausgabe von Salon Beauté.

SOLEIL-LOOK
Sie lassen an Sonne und Himmel denken oder an Strand und Meer: Die Farbgebung der Soleil-Produkte ist Sommer pur und steht für unbeschwerten Sonnengenuss mit Haut und Haaren.

Es gibt viel Neues bei Soleil. Unverändert ist die ikonische Farbwelt der Produkte. Die von Star-Parfümeur Geza Schön kreierte, sinnlich frische Komposition zaubert die Unbeschwertheit des Sommers ins Haar und auf die Haut.

JASMIN

Nachhaltiges PACKAGING

Um Umwelt und Ressourcen zu schonen, suchen wir unermüdlich nach Wegen, unsere Verpackungen noch nachhaltiger zu gestalten. Deshalb statten wir unsere Soleil-Tuben neu mit kleineren Verschlüssen aus, wodurch sich der Kunststoffverbrauch reduziert. Wir gehen aber noch einen Schritt weiter und setzen auf PCR-Materialien (Post-Consumer Recycled), um unsere Verpackungen noch umweltfreundlicher zu gestalten. Das heißt, die verwendeten Kunststoffe sind nach einem früheren Leben schon mindestens einmal recycelt worden, um nun zu sonnengelben, türkisblauen oder weißen Soleil-Verpackungen mit edel satiniertem Finish zu werden.

Der Duft

Topnote
Blutorange, Mandarine, Lime

Herznote
Jasmin, Maiglöckchen, Violet

Basisnote
Moschus, Tonka, Patchouli

Länger besser leben

DIE BAHNBRECHENDEN FORTSCHRITTE DER LONGEVITY-FORSCHUNG.

Was ist Longevity? Im Interview mit Nils Behrens, einem der profiliertesten Longevity-Erklärer, gehen wir dem Hype um die Langlebigkeit auf den Grund.

Nils Behrens ist ein gefragter Berater, Dozent und Speaker, der sich seit Jahren mit den spannendsten internationalen Köpfen der modernen Medizin austauscht und in seinem erfolgreichen Longevity-Podcast mit der Frage auseinandersetzt, was wahre Gesundheit in unserer heutigen Gesellschaft bedeutet. Mit Salon Beauté spricht er über die atemberaubenden Möglichkeiten und Perspektiven der Langlebigkeitsforschung. Im Interview räumt er mit dem Irrglauben auf, dass ein langes, gesundes Leben eine Frage der genetischen Veranlagung ist und zeigt auf, mit welchen alltäglichen Entscheidungen wir nicht nur unsere Lebenszeit, sondern vor allem die aktive Zeit in unserem Leben verlängern.

Was versteht man unter Longevity?

Longevity bedeutet nicht, ewig zu leben, sondern möglichst lange gesund zu bleiben. In meinem neuen Buch fasse ich das in die These: Gesundheit ist Freiheit. Solange ich nicht durch altersbedingte Degeneration eingeschränkt werde, kann ich mein Leben völlig frei führen. Sich diese Freiheit so lange wie möglich zu erhalten, ist für mich der entscheidende Faktor.

Warum ist das Thema Longevity gerade jetzt in aller Munde?

Es ist so aktuell geworden, weil wir die erste Generation der Menschheit sind, die verstanden hat, warum wir altern, und die damit den Schlüssel in der Hand hat, es aufzuhalten.

Und warum altern wir?

Es gibt in der Forschung zwölf so genannte Hallmarks of Ageing, also Kennzeichen der Alterung. Zu diesen medizinisch-technischen Merkmalen zählen beispielsweise eine geschwächte Zellkommunikation, eine gestörte Autophagie oder eine Reduktion der Mitochondrienarbeit. Fasst man alle zwölf Hallmarks zusammen, dann beschreiben sie, wie und warum wir altern.

Heißt das etwa, dass wir dem Altern entgegenwirken können?

Wissenschaftler wie Aubrey de Grey haben die Begrifflichkeit der Longevity Escape Velocity geprägt. Sie beschreibt den angenommenen Zeitpunkt, an dem die Forschung dafür sorgt, dass wir das Altern schneller aufhalten können als wir altern. Nehmen wir Bryan Johnson, einen der bekanntesten Menschen im Longevity-Bereich, der momentan nur noch 0,48 Jahre pro Jahr altert. Bis vor einem Jahr waren es noch 0,64 Jahre pro Jahr. Irgendwann kommt der Punkt, an dem er statt zu altern Zeit dazu gewinnt. Diesen Turning Point erwartet die Wissenschaft in fünf bis zehn Jahren. Ob das dann tatsächlich auf alles anwendbar ist, also ob unsere Haare wieder pigmentierter werden und unsere Haut straffer, darf man bezweifeln. Nichtsdestotrotz sehen wir eine Tendenz, die sich fortsetzt.

Welche Rolle spielt dabei die Genetik?

Genetik ist der Startpunkt, nicht das Drehbuch. 80% schreiben wir selbst, durch Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stress oder soziale Bindungen. Das heißt, unser Alltag ist der Stift, der das Skript unserer Langlebigkeit schreibt.

«Den Turning Point, an dem wir statt zu altern Zeit dazugewinnen, erwartet die Wissenschaft in 5 bis 10 Jahren.»

Wie lässt sich Alter beziehungsweise Jugendlichkeit messen?

Wir tragen unsere biologische Uhr im Blut. Der Hauptgrund, warum wir altern, sind Entzündungsprozesse im Körper. Ein Bluttest, den man an dieser Stelle sehr empfehlen kann, misst die Entzündungsmarker im Blut. Aber auch Kraft und VO2max, ein Ausdauermarker, sind messbare Indikatoren. Die Griffkraftmessung ist der wichtigste sportliche Messfaktor, denn das Organ der Langlebigkeit ist die Muskulatur. Hier ist nicht nur die Kraft entscheidend, sondern auch die Art, wie der Körper Sauerstoff verarbeiten kann. Das wiederum wird durch VO2max gemessen. Dieser Ausdauerindikator zeigt, wie gut man auch in Zukunft etwa eine Treppe steigen kann.

Also keine Langlebigkeit ohne Sport?

Im Moment würde ich tatsächlich sagen, dass die Sporttests, die ich gerade beschrieben habe, die Absicherung für ein langes Leben sind. Die Sportmarker geben auch Auskunft über die mitochondriale Gesundheit, einen der Hallmarks

of Ageing. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke in unseren Zellen. Sie produzieren Adenosintriphosphat, das ist die Währung unserer Energie. Die Tatsache, dass wir uns bewegen können, verdanken wir unseren Mitochondrien. Und die beste Möglichkeit, die Mitochondrien fit und gesund zu halten, ist auch wieder durch Sport und Bewegung.

Von welchem Sportpensum reden wir hier?

Wir reden vor allem von der sogenannten Alltagsbewegung. Das Thema «Sitzen ist das neue Rauchen» ist nicht ohne Grund so aktuell. Man kann sagen, dass ein sportlicher Raucher eine höhere Lebenserwartung hat als ein unsportlicher Nichtraucher. Die Zahlen sind wirklich ganz schön hart: Jemand, der raucht, erhöht sein Sterblichkeitsrisiko um 50%. Dagegen hat jemand mit dem niedrigsten VO2max eine 400% höhere Mortalitätswahrscheinlichkeit. Das ist zwar auch altersabhängig, aber man sieht, dass Unsportlichkeit deutlich schlimmer ist als Rauchen.

Kleine Schritte
ZUM LANGEN LEBEN

In seinem Anfang Februar erschienenen Buch erklärt Nils Behrens, wie der Weg zu einem langen Leben kein Dauerlauf gegen die eigene Vergänglichkeit, sondern ein vergnüglicher Spaziergang wird. Er führt durch die großen Themen der Langlebigkeitsforschung und zeigt die klugen kleinen Schritte auf, mit denen sich die gesunden Jahre verlängern lassen.
Ein erfrischend umsetzbarer Gegenentwurf zu dogmatischem Biohacking.

Welche Rolle spielen Nahrungsergänzungsmittel bei der Longevity?

80% sind Lebensstil, 20% sind andere Faktoren, die man über gezieltes Biohacking beeinflussen kann. Dazu gehören Nahrungsergänzungsmittel. Das heißt nicht, dass Supplements 20% ausmachen, aber die verschiedenen Interventionen jenseits des Lebensstils sind das, was den Rest ausmachen kann. Die aktuelle True Health Study beispielsweise zeigt, dass die Kombination aus Vitamin D, Omega 3 und Bewegung eine lebensverlängernde Wirkung hat.

«Wie lange wir gesund leben, hängt zu 80% von unserem Lebensstil ab.»

Um aber ganz fair und objektiv zu bleiben, beruht alles, was mit Nahrung zu tun hat – und Nahrungsergänzungsmittel sind klassifiziert als Nahrung –, immer nur auf Beobachtungsstudien. Es ist eben nicht möglich, beim Thema Ernährung eine doppelverblindete randomisierte Studie zu machen.

GINSENG

Da muss man wahrscheinlich sehr auf seinen eigenen Körper hören.

Total. Es gibt beispielsweise keine Studie, die besagt, dass die Themen Magnesium und Muskelkrämpfe zusammenhängen. Ich kann aber sagen, dass ich Krämpfe kriege, wenn ich längere Zeit kein Magnesium nehme. Sobald ich wieder damit beginne, sind die Krämpfe weg. Nur, weil es keine vernünftige Studie dazu gibt, heißt das nicht automatisch, dass es nicht funktioniert.

Kann man eigentlich in jedem Alter von Longevity-Maßnahmen profitieren?

Absolut. Longevity ist kein Elite-Programm für Biohacker, sondern ein Universalwerkzeug. Ob mit 30 oder mit 70 – der Körper reagiert immer auf gute Reize.

Welche Longevity-Hacks lassen sich einfach in den Alltag integrieren?

Täglich einmal ins Schwitzen kommen, genügend Eiweiß essen, das heißt mindestens 1,6 Gramm pro Kilo Körpergewicht am Tag, acht Stunden schlafen und zehn Minuten rausgehen. Und: jeden Tag neugierig bleiben!

Nachgefragt bei Nils Behrens

DER SALON BEAUTE CELEBRITY-QUESTIONNAIRE

Bitte beschreiben Sie sich in drei Worten.
Neugierig, diszipliniert, lebenshungrig.

Wie sieht Ihre Morgenroutine aus?
Meditation, CARs (Bewegungsroutine für die Gelenke), Sport, Proteinfrühstück.

Was liegt auf Ihrem Nachttisch?
Aktuell das Buch «4000 Wochen» von Oliver Burkeman.

Wash & Go oder ausgeklügelte Pflegeroutine?
Wash & Go – aber mit dem Wissen, dass Hautpflege wie Training ist. Kurz, aber effektiv.

Das heißt?
Sonnenschutz am Tag, Gesichtsreinigung am Abend und *Anti-Grey Elixir* für die Kopfhaut.

Was ist Ihr liebster Duft?
Frische Luft nach dem ersten Lauf am Morgen.

Ihre meistgenutzte App?
WhatsApp – um mit meinen Liebsten im täglichen Kontakt zu sein.

Ihr Guilty Pleasure?
Protein Coffee.

Was macht einen Menschen anziehend?
Lebensfreude.

Ein Tipp für Ihr jüngeres Ich?
Mach's mit weniger Perfektion und mehr Neugier.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Ihre Kopfhaut zählt

Pflegen Sie Ihre Kopfhaut und Sie sehen es in Ihrem Haar – mit Méthode. Finden Sie jetzt Ihr passendes Méthoden-Set in unserer Kennenlern-Aktion. Lassen Sie sich direkt bei uns im Salon beraten, welches Set perfekt zu Ihnen passt, oder nutzen Sie das Quiz auf *labiosthetique.de.*

THE CULTURE OF BEAUTY
Deine Schönheit,
unsere Kultur.
Die 360°–Lösung für Deine
individuellen Beauty–Bedürfnisse
Folge uns auf Instagram.
LA BIOSTHETIQUE®
PARIS
Art.-Nr. 061604