

25/01

Eckstein

Lifestyle Magazin

**Repair Balsam und
Repair Supreme**

Age Happy & Confidently

Retinol Supreme

Find Your Happy Glow

Wissenswertes

Fakten über Zucker

Wirkstoffkunde

Pyroggenol® und Retinol



Doctor Eckstein®



Pycogenol® Wirkstoffkunde	4
Repair Balsam & Repair Supreme Age Happy & Confidently	6
Beziehungen Pflege und Repair	12
Winter Behandlung Highlight: AHA Peeling Duo	14
Kokosmilch, Küsschen und Quiche Rezepte	18
Zucker Wissenswertes und Fakten	20
Retinol Supreme Find Your Happy Glow	22
Repair oder Retinol? Welche Creme braucht meine Haut?	28
Jubiläen und Neukund*innen News	30

Deine Meinung ist uns wichtig!

Du wolltest schon immer etwas über ein bestimmtes Beauty-Thema wissen oder hast tolle Ideen?

Schreib uns gerne eine E-Mail an: magazin@doctoreckstein.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Altern ist ein natürlicher Teil unseres Lebens. Dabei liegen viele Dinge, die Einfluss auf unseren Alterungsprozess nehmen, außerhalb unserer Kontrolle. Aber es gibt auch Möglichkeiten, wie wir diesen Prozess positiv beeinflussen können. Mit unserer Ernährung zum Beispiel, mit sportlichen Aktivitäten, mit einer optimistischen Sicht auf das Leben.

Im Prinzip geht es darum, die Qualität unseres Lebens zu verbessern, um so lange wie möglich „bei guter Gesundheit“ zu sein. Ziel ist es also, unsere Gesundheitsspanne zu verlängern – nicht zu verwechseln mit der Lebensspanne, bei der es um die Quantität des Lebens geht, also darum, unser Leben an Jahren zu verlängern.

In dieser Ausgabe unseres Lifestyle Magazins beschäftigen wir uns mit dem Thema Regeneration. Es ist eine Tatsache, dass wir im Leben mit den unterschiedlichsten Stressfaktoren konfrontiert werden.

Wie wir damit umgehen, wie wir uns davon erholen und wieder zurück in unser Gleichgewicht finden, ist entscheidend für unsere Lebensqualität, für die Gesundheit unseres Körpers und unserer Haut. Aber wie können wir uns bestmöglich dabei unterstützen? Begleite uns bei der Beantwortung dieser Fragen!

Wir freuen uns auch sehr, dir in diesem Magazin unsere beiden neu formulierten Repair-Produkte – Repair Balsam und Repair Supreme – vorstellen zu können. Zwei wunderbare Produkte, die dir helfen, deine Haut zu regenerieren, damit sie unbeschwert älter werden kann.

AGE HAPPY & CONFIDENTLY,

deine Familie Eckstein, Iris, Verena & Michael und das Doctor Eckstein®-Team



Pycnogenol®

Ein Bilderbuchwirkstoff aus der Rinde der Meereskiefer

So viel Gutes kommt aus der Natur. Auch Pycnogenol®. Der standardisierte Extrakt wird nach einem patentierten Verfahren aus der Rinde der französischen Meereskiefer gewonnen. Ich war fasziniert, als ich vor einigen Jahren das erste Mal von diesem Wirkstoff las.

Pycnogenol® hat bisher vor allem im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel große Aufmerksamkeit erhalten. Da über viele Jahre viel Forschung zu Pycnogenol® betrieben wurde, ist seine Wirkung umfangreich dokumentiert.

So unterstützt der Wirkstoff bei oraler Aufnahme zum Beispiel die Sehkraft, die Durchblutung und die Beweglichkeit der Gelenke.

Pycnogenol® und die Haut

Was die Haut betrifft, haben aber vor allem diese Wirkstoff-Eigenschaften, die sich auf die äußere Anwendung von Pycnogenol® beziehen, mein Herz höherschlagen lassen:

- Studien haben gezeigt, dass Pycnogenol® in der Lage ist, das Gleichgewicht zwischen Kollagenabbau und -neubildung zu beeinflussen. Dabei werden Elastin und Kollagen vor enzymatischem Abbau geschützt. Die Haut kann so an Festigkeit, Elastizität und Volumen gewinnen. Dies kann zu einem ebenmäßigeren Hautbild führen.
- Als starkes Antioxidans besitzt es die Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren und kann so die Auswirkungen von sonnen- und umweltbedingter Hautalterung reduzieren.
- Pycnogenol® verfügt über antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften, was den Wirkstoff auch für unreine Haut und Akne interessant macht.

Das allein macht ihn schon zu einem „Bilderbuchwirkstoff“ für seine Anwendung in Hautpflegeprodukten.

Verglichen mit Pycnogenol® als Nahrungsergänzungsmittel, ist der Wirkstoff in der Hautpflege noch nicht so weit verbreitet. Wir bei Doctor Eckstein® setzen Pycnogenol® in unserem Wirkstoffkonzept für reife Haut ein, das unsere Repair Tages- und Nachtpflege auszeichnet. In den INCI's dieser Produkte findest du ihn unter der Bezeichnung „Pinus Pinaster Bark Extract“.

Wirkstoffkunde

by Verena Eckstein
Naturopathic Doctor

Ein Wirkstoff mit regionaler Identität

Ich liebe diesen Wirkstoff vor allem auch deshalb, weil seine Herkunft so einzigartig ist. Pycnogenol® wird ausschließlich aus der Rinde der Meereskiefern gewonnen, die in der französischen Gascogne wachsen. Die Region, die an die Atlantikküste grenzt, lebt unter anderem von der Waldwirtschaft und die Kiefern stammen aus nachhaltigem, kontrolliertem Anbau. Die Bäume dürfen 30 bis 50 Jahre alt werden, bevor man sie fällt. Für jede gefällte Kiefer werden neue Bäume gepflanzt. Pycnogenol® ist sozusagen ein

wertvolles Abfallprodukt dieses naturnahen Wirtschaftszweiges. Interessant auch: um 1 kg des Extraktes herzustellen, werden etwa 1.000 kg naturbelassene Rinde benötigt.

Jedes Mal also, wenn du Pycnogenol® einnimmst oder ein Pflegeprodukt mit diesem Wirkstoff verwendest, kannst du deine Gedanken Richtung französische Atlantikküste schweifen lassen. Denn du kannst sicher sein, dass hier, im Südwesten Frankreichs, der Ursprung von etwas liegt, das gerade zu deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden beiträgt.

Age Happy & CONFIDENTLY

Regenerate and Restore Your Skin

Wir freuen uns, dir heute zwei Klassiker in neuem Gewand vorstellen zu dürfen. Unser REPAIR BALSAM und unsere REPAIR SUPREME haben ein Luxus-Inhaltsstoff-Upgrade erhalten und glänzen nun mit vier „State-of-the-Art“-Leitwirkstoffen für sichtbare Ergebnisse.

Wir haben uns von den Forschungsergebnissen rund um die erstaunlichen Inhaltsstoffe Pycnogenol® und Carnosin inspirieren lassen und wussten sofort, dass wir diese hochwertigen Wirkstoffe in unseren neu formulierten Repair-Produkten verwenden wollen. Aber das ist nicht alles.

Die Formulierungen der beiden strotzen nur so vor **Beautiful-Aging-Power**, denn sie enthalten außerdem einen Repair-Pflegekomplex aus Bifidus Ferment Lysat, Hyaluronsäure, wertvolle, pflegende Öle und, nicht zu vergessen, unsere selbst entwickelte, einzigartige Cremegrundlage, mit einem schönen, floralen Dufterlebnis.

Unsere Repair Cremes unterstützen die Haut bei der Reduzierung erster Anzeichen der Hautalterung, die durch alltägliche Stresssituationen, wie Glykation, oxidativem Stress und Sonnenexposition verursacht werden können.

Die Haut wirkt glatter und gefestigter, Fältchen erscheinen gemildert.

Die Produkte sind ideal für jede Haut, die reichhaltige Pflege und Regeneration braucht. Besonders geeignet sind sie für reife Haut, die zu Trockenheit neigt, und sonnenstrapazierte Haut. Und für alle, die ihre Haut mit diesen hochwertigen Inhaltsstoffen und Formulierungen verwöhnen möchten.



Hauseigene
Rezeptur



Dermatologisch getestet –
Ergebnis: »sehr gut«



Mit naturkosmetik-
konformen, Bio- oder
Pharma-Inhaltsstoffen

REPAIR BALSAM

Tagescreme

Wirkstoffreiche, seidige Tagescreme reduziert erste Anzeichen der Hautalterung und unterstützt die natürliche Regeneration der Haut, für ein revitalisiertes, frischeres Hautbild. Sie verbessert das Feuchthaltevermögen und stärkt die Hautbarriere, sodass die Haut gut versorgt ist.

Vegan Philosophy.
(O/W Emulsion)

REPAIR SUPREME

Nachtcreme

Gehaltvolle, samtige Nachtcreme unterstützt die natürliche Regeneration der Haut und spendet intensiv Feuchtigkeit, für ein glatteres, erholtetes Hautbild. Die wirkstoffreiche Formulierung hilft der Haut, sich über Nacht zu regenerieren. Sie fördert die natürliche Barrierefunktion, spendet intensiv Feuchtigkeit, mindert den transepidermalen Wasserverlust und mildert Fältchen sowie zarte Linien.

(W/O Emulsion)



**Festigung &
Regeneration**

Aus eigener Entwicklung: Unsere Formulierungen und Cremegrundlagen

Repair Balsam & Repair Supreme – warum sind sie etwas Besonderes?

„Multitasking“-Leitwirkstoffe

Entdecke die vier besonderen Wirkstoffe, die in unserer Repair Tages- und Nachtpflege enthalten sind.

PYCNOGENOL®

(Pinus Pinaster Bark Extract)

Wirkung: Ein starkes Antioxidans, ein Polyphenol, aus der französischen Meereskiefer. Studien zeigen, dass es freie Radikale neutralisieren kann.

Verwendung: Pycnogenol® wird neben seiner kosmetischen Anwendung auch als Nahrungsergänzungsmittel und in medizinischen Produkten verwendet, denn es besitzt auch Eigenschaften, die weit über den Schutz vor freien Radikalen hinaus gehen.

BIFIDUS FERMENT LYSAT

(Bifida Ferment Lysate)

Wirkung: Ein Wirkstoff, der durch Fermentation des Bakteriums Bifidobacterium longum entsteht und die natürliche Regeneration der Haut fördern kann.

Verwendung: Ein hauptsächlich kosmetischer Wirkstoff, bekannt als ein Repair-Wirkstoff.

CARNOSIN

(Carnosine)

Wirkung: Ein biomimetisches Dipeptid. Studien haben gezeigt, dass es Hautrötungen reduzieren und die Regeneration der Haut nach Sonneneexposition unterstützen kann.

Verwendung: Wird aufgrund seiner Eigenschaften auch als Nahrungsergänzungsmittel und in Arzneimitteln verwendet. Es ist zudem für seine Anti-Glykations-Wirkung und als Antioxidans bekannt.

HYALURONSÄURE

(Sodium Hyaluronate)

Wirkung: Ein Polysaccharid (Mehrfachzucker), das auch natürlich in der Haut vorkommt und dort vor allem für die Elastizität und Festigkeit des Bindegewebes sorgt. Hyaluronsäure kann die Haut bei der Reduktion von Fältchen unterstützen.

Verwendung: Wird in der Hautpflege als Feuchthaltefaktor und Filmbildner verwendet und ist aufgrund seiner diversen Eigenschaften auch in verschiedenen Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln zu finden.

Unvergleichliche Creme- grundlage

Die einzigartige Cremegrundlage unserer beiden Repair-Produkte, auf der Basis von Jojobaöl, Sojaöl und Mangobutter, wurde von Doctor Eckstein® selbst entwickelt.

Darüber hinaus enthält unsere Nachtcreme Repair Supreme Lanolin für eine besonders reichhaltige, verwöhnende Textur mit Extrapflege.

LANOLIN (Lanolin)

Wirkung: Macht die Haut glatt und geschmeidig.

Verwendung: Lanolin ist der älteste, bekannte W/O-Emulgator, der seit Jahrtausenden als Salbengrundlage verwendet wird.

JOJOBAÖL (Simmondsia Chinensis Seed Oil)

Wirkung: Macht die Haut glatt und geschmeidig.

Verwendung: Jojobaöl wird in der Kosmetik als Ölkomponente eingesetzt und als Trägermaterial für ätherische Öle verwendet.

SOJAÖL (Olus (Vegetable) Oil, entspricht Glycine Soja (Soybean) Oil)

Wirkung: Spendet Feuchtigkeit, regeneriert die Haut und kann die Elastizität der Haut verbessern.

Verwendung: In der Kosmetik als Ölkomponente, im Lebensmittelsektor zum Beispiel als Speiseöl.

MANGOBUTTER (Mangifera Indica (Mango) Seed Butter)

Wirkung: Hält die Haut in einem gepflegten, geschmeidigen Zustand und schützt sie vor äußeren Einflüssen.

Verwendung: Wird als Ölkomponente hauptsächlich in der Kosmetik verwendet. Aufgrund ihres neutralen Geschmacks aber auch in einigen Lebensmitteln.



Biocompatible with Targeted Ingredients

Wir verstehen von Grund auf, wie gesunde Haut funktioniert und was sie braucht, um sich von ihrer besten Seite zu zeigen. Dazu gehört die gezielte Verwendung hochwertiger und reiner Inhaltsstoffe, die entweder naturkosmetikkonform Bio-, Pharma- oder anderer hochwertiger Qualität sind.



Original Formulations

Unsre Hautpflege ist „made from scratch“ – „von Grund auf selbst gemacht“. Wir kaufen keine vorgefertigten Cremebasen oder Wirkstoffkonzepte ein. Wir stellen jede Rezeptur einzeln zusammen. So entwickeln wir unsere wirklich einzigartigen und originellen Produkte.

Auch Beziehungen brauchen

Pflege & Repair

Alles, was lebt, benötigt einen gewissen Grad an Zeit und Fürsorge, um gedeihen zu können. Auch Beziehungen wollen gepflegt werden, damit sie gesund und erfüllend sind. Regelmäßige Zuwendung, Liebe und Aufmerksamkeit lassen sie aufblühen.



Erfolgreiche Beziehungen sind auch solche, in denen die Beziehungspartner*innen aufmerksam sind und gegensteuern, wenn die Dinge einmal nicht ideal laufen. Missverständnisse und unterschiedliche Ansichten sind Teil unseres Alltags. Und das ist in Ordnung. Wir sind nur Menschen, aber es ist wichtig, aufeinander zuzugehen und die Beziehung zu pflegen, um das Vertrauen und Verständnis, das wir für unser Gegenüber aufbringen, zu festigen und weiter aufzubauen.

Der erste Schritt zur „Reparatur“ besteht immer in der Selbstreflexion und darin, sich und dem Lieblingsmenschen eigene Fehler offen einzugestehen.

Erfahre im Folgenden, wie du deine Beziehung(en) besonders gut hegen und pflegen kannst.

1. Aufmerksamkeit

Volle Aufmerksamkeit ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um eine Beziehung zu pflegen. Lege das Telefon weg, schalte den Fernseher aus und nutze die Gelegenheit, um dich wirklich auf dein Gegenüber einzulassen und zu hören, was sie oder ihn gerade beschäftigt.

Achte zum Beispiel auch auf die „Bits of Affection“, die durch das amerikanische Gottman Institut bekannt geworden sind. Gemeint sind Zuneigungsbekundungen, mit denen Beziehungspartner*innen versuchen, Aufmerksamkeit, Bestätigung oder andere positive Emotionen zu erregen. Es kann so einfach sein, etwa, wenn du ein Lächeln oder Augenzwinkern wahrnimmst und erwidert. Oder, etwas komplexer, wenn du selbst um Rat und Hilfe bittest und damit signalisierst, dass dein Gegenüber dein volles Vertrauen und deine Wertschätzung besitzt. Manchmal sind wir so beschäftigt oder in unseren eigenen Gedanken gefangen, dass wir solche Zuneigungsbekundungen verpassen. Denke also daran, präsent und offen für diese einfachen Arten der Verbindung zu sein.



Tipp:

Wenn sich deine Partner*in oder dein Partner über eine Massage freut: zum Beispiel mit unserem BEAUTIPHARM BODY OIL ORANGE

2. Positive Bestätigung

Sag deinem Gegenüber, was dir an ihr oder ihm positiv auffällt oder gefällt. Wofür du den Menschen bewunderst, schätzt oder respektierst. Genau so funktioniert es, wenn du deinen Freund*innen Mut für eine anstehende Herausforderung machst oder eine getroffene Entscheidung bestätigst und erklärst, dass du den Schritt nachvollziehen kannst. Solche Bestätigungen bleiben lange im Gedächtnis und stärken die Beziehung. Doch nicht nur das. Zuneigung und Wertschätzung füreinander stärken auch den Respekt und die Freundschaft in der Beziehung. Das macht es einfacher, Lösungen für Probleme zu finden, die unvermeidlich im Laufe der Beziehung entstehen.

3. Kleine Aufmerksamkeiten und Geschenke

Dabei kommt es nicht darauf an, möglichst viel Geld auszugeben und Luxusprodukte zu verschenken. Die Geste zählt. Viel wichtiger ist es, dass in der Kleinigkeit ein persönlicher Gedanke steckt, etwa: „Ich habe an dich gedacht“. Wenn du also beim Lebensmitteleinkauf den Lieblingsnack deines Lieblingsmenschen siehst, nimm ihn mit, denn es ist ein kleines Zeichen deiner Zuneigung und wahre Beziehungspflege!

4. Positive Berührungen und Körperkontakt

Berührungen schaffen Intimität und eine stärkere Verbundenheit. Es ist einfach ein Unterschied, ob du jemandem zur Begrüßung nur die Hand gibst oder die Person in den Arm nimmst. Auch Liebesbeziehungen werden durch Körperkontakt gepflegt: Händchenhalten und Küsse stärken die Bindung und zeigen ohne Worte, dass du gerne mit dem anderen zusammen bist. Lerne deine Beziehungspartner*innen besser kennen und finde heraus, nach welcher Art von Verbindung sie sich sehnen.

5. Kleine Gefallen

Hin und wieder brauchen gute Beziehungen Selbstlosigkeit. Frage dich: Was könnte der oder die andere brauchen? Womit mache ich diesem Menschen eine Freude oder wie kann ich ihm Arbeit abnehmen? Mit kleinen Gefallen zeigst du, dass dir etwas an der Beziehung und Freundschaft liegt: Du möchtest, dass es deinem Gegenüber gut geht – ohne dabei eigennützige Ziele zu verfolgen.

Möchtest du deine Beziehungen stärken?

Dann könnten dich Dr. John und Julie Gottman interessieren. Sie sind weltbekannt für ihre Forschung zu Ehe und Beziehung und Gründer des Gottman Institute in Seattle, USA. Erfahre mehr auf ihrem Instagram-Profil unter...

 [gottmaninstitute](https://www.instagram.com/gottmaninstitute/)

<https://www.instagram.com/gottmaninstitute/>

Winter AHA-Behandlung

Du wünschst dir eine gleichmäßig strahlende Haut?

Die Wintermonate mit niedrigen Temperaturen und trockener Heizungsluft hinterlassen schnell Spuren auf deiner Haut. Deine Haut kann sich trocken anfühlen, aber auch spannen und schuppen. Deshalb freut sie sich jetzt über eine Extra-Portion Feuchtigkeit sowie Pflege, mit der du ihre natürliche Barriere- und Schutzfunktion stärken kannst.

Gönne dir zuhause etwas häufiger als sonst eine kleine „Me-Time“, zum Beispiel mit hautverwöhnenden Packungen wie unserer KAMILLEN AZULEN PACKUNG, die deine Haut beruhigt und ihre Feuchtigkeit bewahrt und unserer REPAIR PACKUNG, die die natürliche Regeneration deiner Haut unterstützt.

Die Kür ist natürlich, wenn du verwöhnen lässt. Dort ist deine stehen zu dieser Jahreszeit vor die für ein gleichmäßiges sie neu erstrahlen lassen. So die durch die Sommersonne der Vergangenheit an.

dich jetzt regelmäßig in deinem Kosmetikinstitut Winterhaut in den besten Händen. Im Fokus allem AHA-Peelings (Fruchtsäure-Peelings), Erscheinungsbild deiner Haut sorgen und gehören leichte Pigmentverschiebungen, entstanden sind, ganz schnell wieder



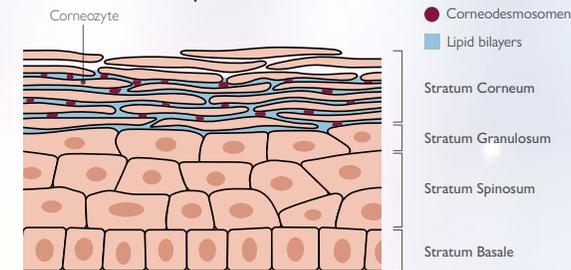
Warum die Haut mit AHA peelen?

Beim Peelen, auch Exfoliation genannt, werden die ältesten abgestorbenen Hautzellen, die Kerneozyten, an der äußersten Oberfläche der Haut, dem Stratum corneum, entfernt. Bei gesunder junger Haut stößt die Haut diese Zellen auf natürliche Weise etwa alle 28 Tage ab, ein Prozess, der als Desquamation bezeichnet wird. Mit zunehmendem Alter und bei verschiedenen Hauterkrankungen kann sich dieser natürliche Abschleifungsprozess verlangsamen.

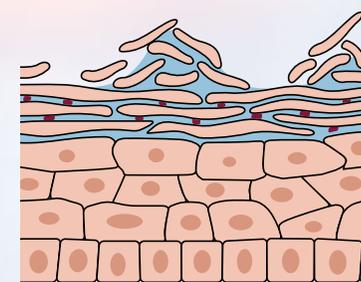
Zusätzlich zur Verlangsamung kann die verhornte Schicht dicker werden, wie z.B. bei photoge-

alterter Haut, die entsteht, wenn die Haut über lange Zeit hinweg ungeschützt UV-Strahlung ausgesetzt wird. Indem die äußerste Schicht abgestorbener Hautzellen sanft entfernt wird, wird der natürliche Hauterneuerungsprozess unterstützt. Die Entfernung abgestorbener Kerneozyten-Ablagerungen ermöglicht eine bessere Aufnahme von Wirkstoffen während der nachfolgenden Behandlungsschritte und fördert einen verfeinerten und glatteren Teint.

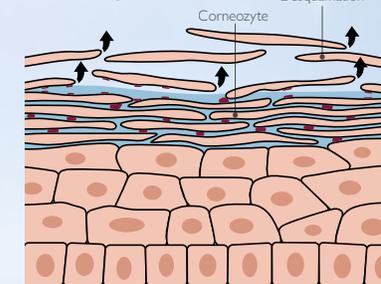
Die intakte Haut - Epidermis



Die strapazierte Haut - Epidermis



Der Peeling-Prozess



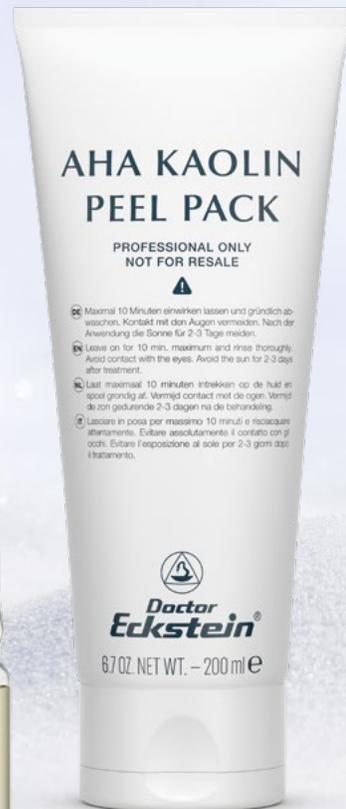
Das erwartet dich in deinem Institut

Im Institut werden die Doctor Eckstein®-Kosmetikprofis das AHA-Peeling je nach Verhornungsgrad deiner Haut individuell auf dich abstimmen. So ist das Peeling für dich optimal hautverträglich und es kann zugleich seine phänomenal glättende und den Teint harmonisierende Wirkung auf deiner Haut erzielen.

Im Anschluss an das Peeling wird die Haut mit Wirkstoffampullen, wie zum Beispiel unserem unglaublich gehaltvollen BIO KOLLOID SERUM, massiert.

Das Serum pflegt intensiv, schützt vor vorzeitiger Hautalterung und unterstützt die natürlichen Hautfunktionen. Spannungsgefühle sind quasi wie weggewischt.

Am Ende wird deine Haut mit einer intensiven Gesichtspackung verwöhnt, die dabei hilft, die Wirkstoffe des Treatments optimal zu speichern, sodass du lange von den wunderbaren Ergebnissen profitieren kannst. Deine Haut ist nun glatter, ebenmäßiger, frischer und strahlender.

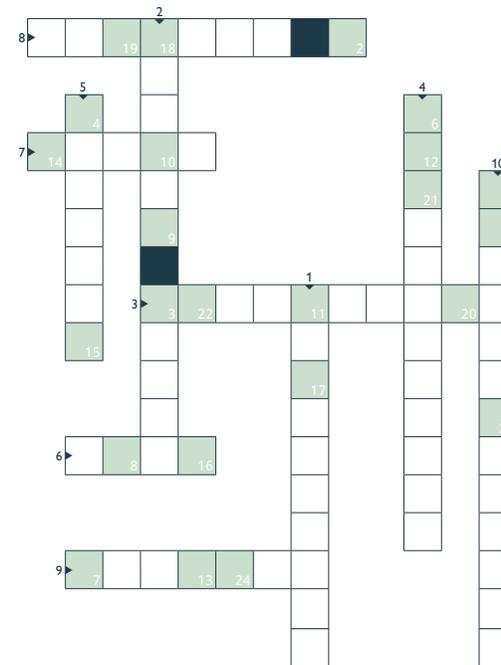


P.S.

Nimm dir nach der Behandlung unseren ACTIVE CONCENTRATE BRIGHTENING COMPLEX mit nach Hause. Mit seinen innovativen Wirkstoffen verlängert er das tolle Ergebnis des Treatments, denn auch er sorgt für einen gleichmäßigeren und strahlenderen Teint.

75 Jahre Doctor Eckstein®

Ein-Jahr-im-Rückblick-Kreuzworträtsel



1. Wo sitzt Doctor Eckstein®?
2. Wie heißt DAS Anti-Pickel Produkt?
3. Wie heißt der Inhaltsstoff, der aus der Meereskiefer gewonnen wird?
4. Was sollte deine Tagespflege enthalten, wenn du ein Retinol-Produkt verwendest?
5. Was entfernt abgestorbene Hautschüppchen am besten?
6. Wie viele Pflegeziele gibt es?
7. Die Haut ist ein Spiegel der ... ?
8. Kennst du einen anderen Begriff für Retinol?
9. Was heißt „Turmeric“ auf Deutsch?
10. Welcher körpereigene Stoff ist auch in vielen Kosmetikprodukten enthalten?

Kokosmilch

Zutaten

200g Kokosraspeln
1 Liter Wasser



Zubereitung (ca. 30 Minuten):

Die Kokosraspeln in eine Schüssel geben. Das Wasser aufkochen, die Kokosraspeln damit übergießen und ca. 15 Min. einweichen. Die Kokosraspeln samt Wasser in den Hochleistungsmixer geben.

So lange mixen, bis die Kokosraspeln fein zerkleinert sind. Z.B. ein Geschirrtuch über eine Schüssel hängen und die Kokosmischung hineingießen. In der Schüssel sammelt sich die ablaufende Kokosmilch.

Den Beutel mit den Kokosraspeln gut auswringen.

Die Kokosmilch in die Flaschen füllen und diese gut verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist die Kokosmilch 2–3 Tage haltbar.

Diese beiden leckeren Rezepte sind von Lisa Bernecker:
www.liz-gesundundfit.de

Himbeer-Makronen-Küsschen

All You Can Eat - mit diesem Kalorien- und Zuckerreduziertem Rezept.

Denk bitte daran, die Küsschen sind ein Genussmittel, aber ein kalorienarmer Ersatz für klassisches Gebäck oder Plätzchen. Trotz allem sollte der Fokus immer auf einer gesunden und ausgewogenen Ernährung liegen.



Zutaten (für 22 Stück)

tiefgefrorene Himbeeren (15-20 g)
1 TL + 75g Puderzucker (Erythrit)
1 Eiweiß
1 Prise Salz
Backpapier

Zubereitung

Himbeeren auftauen lassen. Himbeeren und 1 TL Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen. 75g Puderzucker in eine Schüssel sieben. Eiweiß und Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Puderzucker dabei einrieseln lassen. So lange weiter schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und eine glänzende Masse entstanden ist. Himbeerpüree locker unter die Masse heben und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Eischneemasse ca. 44 kleinen Tuffs darauf spritzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 125°C/Umluft: 100°C/Gas: nicht geeignet) ca. 1 Stunde backen. Dann Backofentemperatur um 25°C reduzieren (E-Herd: 100°C / Umluft: 75°C / Gas: nicht geeignet) und ca. 1 weitere Stunde backen. Ofen ausschalten und Tuffs darin ca. 1 1/2 Stunden auskühlen lassen.

Baisertuffs vom Backpapier lösen. Kalorienarme Makronen trocken und kühl lagern.

Quiche mit Gemüse von Iris Eckstein

Zutaten

4 Eier
200g Hüttenkäse
1 kleine Zucchini
15 Kirschtomaten
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 EL Olivenöl
4 EL geriebener Käse
1 EL frischer Schnittlauch

Zubereitung (ca. 30 Minuten):

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Zucchini in Würfel oder dünne Scheiben schneiden und Kirschtomaten halbieren, sanft salzen und für eine Weile beiseite stellen.
3. Eier in einer Schüssel schlagen, Hüttenkäse, Gemüse, Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen und dann vermischen.
4. Überall Käse darüber streuen.
5. Backen Sie etwa 35-40 Minuten.



Tipp von Iris Eckstein:

Alle Zutaten können gleich in der Backform gemischt werden, die man vorher mit etwas Öl benetzt. Zusätzlich zum geriebenen Käse habe ich noch ein paar Esslöffel Parmesan ergänzt und wenn du magst, gib noch Schinkenstückchen oder anderes Gemüse dazu. Ich empfehle dir, je mehr Zutaten du nimmst auch die Anzahl der Eier zu erhöhen, damit die Quiche schön kompakt bleibt.

Diese Quiche braucht kein Mehl, sie ist dadurch sehr proteinreich, leicht bekömmlich und ideal für ein leichtes Abendessen.

Guten Appetit und sei kreativ!

Wissenswertes

Ein paar nicht so „süße“ Fakten über Zucker

Zu viel Zucker tut deinem Körper und deiner Haut nicht gut. Ein Beispiel dafür ist der Prozess der Glykation, der die Entstehung von schädlichen AGEs zur Folge hat. Aber wie viel Zucker dürfen wir bedenkenlos konsumieren, ohne dass es sich auf unsere Gesundheit auswirkt?

Die Weltgesundheitsorganisation nennt einen Richtwert von maximal 50g freien Zucker täglich, den eine erwachsene Person nicht überschreiten sollte. Das entspricht in etwa 12 Teelöffeln. Für Kinder liegt der empfohlene Maximalwert bei 42g.

Ganz verzichten kannst du aber auch nicht auf Zucker, denn er ist ein wichtiger Energielieferant für deinen Körper.



Freier Zucker & natürlicher Zucker – was ist der Unterschied?

Unter „freiem Zucker“ versteht man Zucker, der von Menschen zur Nahrung hinzugefügt wird und auch Zucker, der natürlicherweise in verarbeiteten Lebensmitteln wie Honig oder Fruchtsäften vorkommt. Demgegenüber steht „natürlicher Zucker“, der in unverarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist, wie zum Beispiel in Obst, Gemüse oder Rohmilch. Für natürlichen Zucker gibt es keinen Richtwert. Hier gilt es – wie auch ganz allgemein für unsere Ernährung – auf Ausgewogenheit zu achten.

So schnell ist der WHO-Richtwert für freien Zucker erreicht

50g freier Zucker pro Tag mögen viel klingen, aber dieser Zucker steckt in vielen unserer Lebensmittel, wie zum Beispiel in Joghurt, Salatdressings und Fertiggerichten.

Mit nur einem kleinen Glas Orangensaft (etwa 250ml) und einem Joghurt mit Zuckerzusatz hast du beispielsweise beim Frühstück bereits um die 38 Gramm freien Zucker zu dir genommen. Da bleibt nicht mehr viel Spielraum für den Rest des Tages. Und ein kleines Glas Coca-Cola enthält rund 27g freien Zucker. Trinkst du zwei davon, hast du den von der WHO empfohlenen, täglichen Maximalwert bereits überschritten. Es ist also durchaus sinnvoll, auf deinen täglichen Zuckerkonsum zu achten.



Die Informationen zur Glykation sind Teil des Blogbeitrags „Carnosin und der Prozess des Alterns“. Um auch mehr über den erstaunlichen Inhaltsstoff Carnosin zu erfahren, scanne diesen QR-Code und lese den vollständigen Blogbeitrag auf unserer Website.

www.doctoreckstein.de/DE-de/Skin-Care-Blog/Carnosin



Und was ist mit dem Zucker in Kohlenhydraten?

Der Verzehr von Kohlenhydraten gehört zu einer ausgewogenen Mahlzeit, denn neben natürlichem Zucker liefern sie zum Beispiel auch wichtige Ballaststoffe für deine Verdauung und Mineralstoffe für verschiedene Stoffwechselfunktionen deines Körpers.

Kohlenhydrate bestehen aus mehreren Arten von Zuckermolekülen.

Je nach Art, können sie vom Körper direkt ins Blut aufgenommen werden (bei Einfachzucker) oder müssen erst gespalten (bei Zweifachzucker) oder in Glukosemoleküle (bei Mehrfachzucker) zerlegt werden, bevor sie über das Blut den Energiebedarf deines Körpers decken können. In Form des Mehrfachzuckers



Glykogen kann dein Körper diese Energie auch abspeichern, zum Beispiel in deiner Leber und deinen Muskeln. Benötigt er diese Energie, wandelt dein Körper Glykogen in den Einfachzucker Glukose um, der dann zur Energielieferung ins Blut abgegeben werden kann.

Die verschiedenen Zuckermoleküle aus Kohlenhydraten können vom Körper also unterschiedlich schnell als Energielieferant genutzt werden. Das ist für deinen Körper gesünder und verträglicher.

Freier Zucker dagegen, wird vom Blut typischerweise sehr schnell aufgenommen und kann dort zu einem rapiden Anstieg des Blutzuckerspiegels führen. Auf Dauer kann das zu Erkrankungen wie Übergewicht und Diabetes führen und auch Herzerkrankungen verursachen.

Wie kannst du einem drastischen Blutzuckeranstieg entgegenwirken?

Hier zwei Tipps, wie du beim Konsum von Zucker deinen Blutzuckerspiegel „im Zaum“ halten kannst.

1. Wenn du deine Zuckeraufnahme mit der Aufnahme von Fetten, Proteinen oder Ballaststoffen kombinierst, wird der Zucker langsamer verdaut und gelangt so auch langsamer in deinen Blutkreislauf. Damit kannst du Blutzuckerspitzen idealerweise vermeiden.

2. Die Tradition, nach dem Essen einen Spaziergang zu machen, gibt es nicht ohne Grund. Bewegung erfordert Muskelkraft. Und da Muskeln Glukose aus dem Blut aufnehmen, um ihren Energiebedarf zu decken, kannst du nach der Aufnahme von Zucker auch mit Bewegung gegen einen zu hohen Blutzuckerspiegel „angehen“.

Find Your Happy Glow

Boost and Renew Your Skin

Unsere samtweiche RETINOL SUPREME unterstützt in kleinen, nächtlichen Dosen den natürlichen Erneuerungsprozess der Haut für ein ebenmäßigeres, glatteres und geschmeidigeres Hautbild. Mit den Pflegewirkstoffen Retinol, Retinyl Palmitat, Hyaluronsäure, Niacinamid, Fruktose und Ethylferulat, ist die Haut traumhaft versorgt und bekommt ihren *Happy Glow*.

Leitwirkstoffe

Retinol

Einer der am besten erforschten Inhaltsstoffe in der Hautpflege, mit vielen Vorteilen. Retinol kann die natürliche Regeneration der Haut fördern und die natürlichen Hautfunktionen verbessern. Studien haben gezeigt, dass es die Kollagenproduktion und den Zellstoffwechsel unterstützt.

Retinyl Palmitat

Ester aus Retinol und Palmitinsäure. Eine sanftere Form von Retinol, mit ähnlichen Eigenschaften.

Hochmolekulare Hyaluronsäure

Feuchthaltefaktor. Trägt zur Reduktion von Fältchen bei.

Nicotinamid

Eine Form von Vitamin B. Studien zeigen, dass es Fältchen mindern und aufhellend wirken kann.

Fruktose

Feuchthaltefaktor. Stärkt die natürliche Feuchtigkeitsbarriere der Haut.

Ethylferulat

Ein Antioxidans. Unterstützt die Abwehrkräfte der Haut.



Hauseigene
Rezeptur



Dermatologisch getestet –
Ergebnis: »sehr gut«



Vegan
Philosophy



Mit naturkosmetikkonformen,
Bio- oder Pharma-Inhaltsstoffen

Wissenswertes

Wird Retinol zurecht gehypt?

Bei Doctor Eckstein® folgen wir nicht jedem Trend und deshalb ist auch nicht jedes in den Medien gehypte INCI Teil unserer Wirkstoffpalette. Erst, wenn wir sehen, dass die wissenschaftliche Grundlage eindeutig den Effekt belegen kann, den wir erzielen wollen, verwenden wir den Wirkstoff in unseren Formulierungen.

Was sagt die Forschung also zu Retinol?

Retinol – auch als Vitamin A1 bekannt – gehört zur Gruppe der Retinoiden, die alle in ihrer Struktur oder Funktion mit Vitamin A verwandt sind. Retinol ist einer der am besten erforschten Wirkstoffe in der Hautpflege mit bemerkenswerten, wissenschaftlich nachgewiesenen Vorteilen. Insofern kann ich nur sagen: ja, Retinol wird zurecht gehypt! Auch wir verwenden es in verschiedenen Seren und Cremes.

Das kann Retinol für deine Haut tun:

- kann Falten reduzieren. Retinol kann tatsächlich Falten reduzieren und für Hautpflegeexpert*innen ist dies wohl einer der bemerkenswertesten Vorteile, den das Vitamin zu bieten hat. Diese Wirkung geht darauf zurück, dass Retinol die Bildung von Kollagen in der Haut anregen kann. Die Hautstruktur gewinnt so an Dichte, Dicke und Elastizität. Dadurch wird die Haut glatter, fester und praller.
- vermindert Hyperpigmentierung. Auch eine Hyperpigmentierung, also dunkle Flecken auf der Haut, die durch eine Überproduktion des körpereigenen Hautfarbstoffs Melanin entstehen, kann durch Retinol reduziert werden, denn es verlangsamt die Melaninproduktion.
- wirkt antioxidativ. Außerdem besitzt Retinol antioxidative Wirkung und trägt so dazu bei, die Haut vor vorzeitiger Hautalterung zu schützen.
- reduziert Entzündungen & fördert Zellerneuerung. Und für alle, die unter unreiner Haut oder Akne leiden, sollte diese Wirkung von Retinol von großem Interesse sein: Retinol kann nicht nur Entzündungen reduzieren, sondern fördert auch die Zellerneuerung, was zu einem klareren und ebenmäßigeren Teint beiträgt.



Scanne diesen QR-Code und lese den vollständigen Blogbeitrag auf unserer Website.

www.doctoreckstein.de/DE-de/Skin-Care-Blog/Retinol



Mildere Formen von Retinol funktionieren nicht. Mythos oder Fakt?

Es gibt verschiedene Formen von Retinoiden, die in Cremes Verwendung finden. Manche davon, wie etwa Tretinoin oder Adapalen, sind in Deutschland nur in rezeptpflichtigen Cremes enthalten, da sie sehr stark wirken. Diese kommen also nur unter ärztlicher Aufsicht, etwa bei der Behandlung von Akne, zum Einsatz.

Reine Pflegeprodukte enthalten dagegen mildere Formen von Retinoiden. Dazu gehören Retinol, Retinal oder auch Retinylpalmitat. Auch hier gibt es Abstufungen von stärker bis milder wirkend. Dass allerdings mildere Formen nicht

Unsere Retinol-Liebliche: Retinylpalmitat und All-Trans-Retinol

Retinylpalmitat ist ein Retinol-Derivat und eine Kombination aus Retinol und Palmitinsäure. Es gilt als langsamer wirkende, sanftere Form von Retinol. Wenn du empfindliche Haut hast oder erst einmal vorsichtig ausprobieren möchtest, wie Retinol auf deine Haut wirkt, dann sind Pflegeprodukte mit Retinylpalmitat sehr gut dafür geeignet. Wir verwenden diese Form des Retinols zum Beispiel in unserem ACTIVE CONCENTRATE BRIGHTENING COMPLEX. Hier kombinieren wir den Wirkstoff u. a. mit Niacinamid, für einen gleichmäßigeren, strahlenden Teint.

Mit All-Trans-Retinol wird die natürliche Form – die Reinform – des Retinols bezeichnet. All-Trans-Retinol gilt als schneller wirkende, stärkere Form von Retinol, die in kürzerer Zeit zu sichtbaren Ergebnissen führen kann. Wir verwenden es in Kombination mit seinem Derivat Retinylpalmitat als Beautiful-Aging-Wirkstoff



funktionieren, ist ein Mythos. Auch sie liefern tolle Ergebnisse, also scheuen Sie nicht davor zurück!

Welche Form von Retinoiden dein Pflegeprodukt enthalten sollte, hängt vor allem von der Empfindlichkeit deiner Haut ab. Als Unternehmen, das sich auf die Entwicklung biokompatibler, hautphysiologischer Pflegeprodukte konzentriert, liegt unser Fokus in erster Linie auf sanften Inhaltsstoffen, weshalb wir in vielen unserer Produkte ein Derivat von Retinol verwenden. Gleichzeitig ist manchmal ein gezielteres Vorgehen erforderlich und wir kombinieren dann eine milde mit einer stärker wirkenden Form von Retinol.

in unserer Nachtpflege RETINOL SUPREME für anspruchsvolle und reife Haut.

Gut zu wissen: In der EU wird ab November 2025 die Menge aller Retinole in einem Gesichtspflegeprodukt auf 0,3 % begrenzt. Diesen Wert überschreitet schon jetzt keines unserer Pflegeprodukte. Ab Mai 2027 müssen Pflegeprodukte, die Retinole enthalten, dann grundsätzlich mit einem Warnhinweis versehen sein.

Hintergrund: Da Retinol auch oral über Lebensmittel aufgenommen wird, soll auf diese Weise vermieden werden, dass es im Zusammenspiel mit einer äußeren Anwendung des Wirkstoffes zu einer Grenzwertüberschreitung kommt. Mögliche Folgen einer übermäßigen Retinol-Aufnahme können u.a. Hautirritationen, Übelkeit und Kopfschmerzen sein. Schwangere zum Beispiel sollten Retinol komplett meiden, da eine hohe Aufnahme von Vitamin A mit einem erhöhten Risiko für Geburtsfehler in Zusammenhang gebracht werden kann.

Bist du Retinol Starter?

So lange dauert es bis Retinol wirkt.

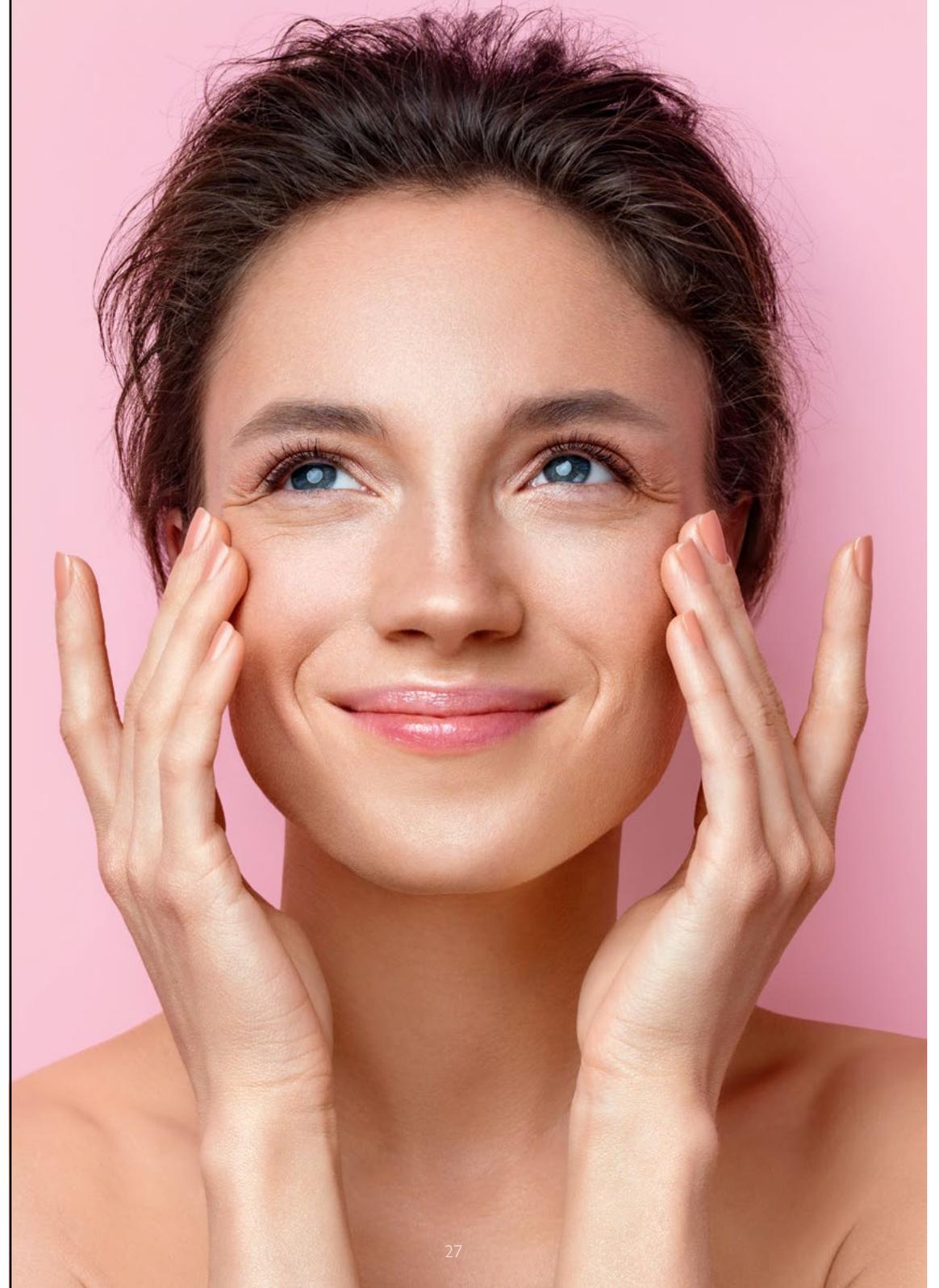
Retinol beginnt sofort zu wirken, aber es wird mehrere Wochen dauern, bis du eine deutliche Verbesserung des Aussehens deiner Haut und deines Hautgefühls feststellen kannst. Erschrecke nicht, wenn sich dein Hautbild zunächst etwas verschlechtert, bevor der positive Effekt des Wirkstoffs eintritt. Das kann hin und wieder passieren und hängt meist daran, dass sich deine Haut erst an Retinol gewöhnen muss.

So integrierst du Pflegeprodukte mit Retinol in deine tägliche Routine

Wir empfehlen, behutsam mit der Anwendung eines Pflegeproduktes zu beginnen, das Retinole enthält. Starte damit, das Produkt zweimal pro Woche zu verwenden, beobachte, wie deine Haut darauf reagiert. Wenn alles passt und sich deine Haut wohl damit fühlt, steigere langsam die Häufigkeit der Anwendung. Zu beachten sind dabei natürlich auch die Anwendungshinweise des Herstellers deines Pflegeproduktes.

Verena Ecksteins Tipp

Da es während der Anwendung eines Retinol-Produktes zu einer verstärkten Hauterneuerung kommt, kann die Haut empfindlicher reagieren – gerade auch auf äußere Einflüsse, wie UV-Strahlung. Deshalb sollte unbedingt eine Tagespflege mit UV-Filter zu deiner täglichen Hauptpflegeroutine gehören.



Zwei neue Nachtcremes

Welche passt besser zu deiner Haut?

RETINOL SUPREME



Perfekt für anspruchsvolle bis reife Haut

Wenn du bemerkst, dass deine Haut dünner wird, an Elastizität verliert, häufig fahl und abgespannt wirkt, dann ist RETINOL SUPREME genau das, was deine Haut jetzt glücklich machen kann.

RETINOL SUPREME ist eine leichtere Nachtcreme mit einer samtweichen Konsistenz. Sie sagt feinen Linien und Fältchen den Kampf an und sorgt dafür, dass deine Haut straffer und praller erscheint. Mit ihrer einzigartigen Formel verfeinert sie auch deine Hautstruktur und schenkt deiner Haut einen gleichmäßigeren Teint. Und schon wirkt deine Haut jugendlicher, frischer und besitzt einen unwiderstehlichen Glow.

Textur: Leichte Formulierung – fluffig und samtig, mit veganen Inhaltsstoffen.

Tipp: Wenn du Retinol Supreme verwendest, sollte deine Tagespflege UV-Schutz enthalten, da Retinol die Hauterneuerung ankurbelt und deine Haut dadurch insgesamt empfindlicher wird.

Deshalb funktioniert RETINOL SUPREME super mit unseren Daily-Defense-Produkten DAILY DEFENSE BALM SPF 15 und DAILY DEFENSE CREAM SPF 25, je nachdem, welchen Lichtschutzfaktor du bevorzugst.

Zusätzlich kannst du unseren ACTIVE CONCENTRATE BRIGHTENING COMPLEX unter deiner Tages- und Nachtpflege auftragen. Damit kannst du fahle Haut und auch Pigmentverschiebungen noch gezielter angehen.

REPAIR SUPREME



Perfekt für reife Haut

Wenn du bemerkst, dass deine Haut immer häufiger spannt und schuppt, deine Hautstruktur abnimmt, die Konturen nachlassen und immer mehr Mimikfältchen, Hautrötungen und Altersflecken auftreten, dann ist REPAIR SUPREME genau das, was deine Haut jetzt braucht.

Sie schenkt deiner Haut eine intensive Rundumpflege, mit der sie sich über Nacht hervorragend erholen und regenerieren kann. Starke Antioxidantien wirken dabei der Hautalterung entgegen. Die Haut gewinnt wieder an Festigkeit und Elastizität, verliert weniger Feuchtigkeit, wirkt frischer und glatter. Altersbedingte Rötungen können gemildert werden.

Textur: Reichhaltige Formulierung mit Lanolin.

Tipp: REPAIR SUPREME kann in der Nacht wunderbar mit unserem ACTIVE CONCENTRATE BRIGHTENING COMPLEX kombiniert werden. Das bringt noch mehr Feuchtigkeit für deine Haut und verleiht ihr einen jugendlichen Glow. Und da reife Haut UV-Strahlung nicht mehr gut bewältigen kann, sollte sie dagegen geschützt werden, sobald du dich im Freien aufhältst. Verwende daher tagsüber eines unserer Sonnenschutzprodukte: DAILY DEFENSE BALM SPF 15 und DAILY DEFENSE CREAM SPF 25 oder den AC SUN SHIELD SPF 50.



Herzliche Glückwünsche!



„Ich freue mich sehr, dass ich mich vor 10 Jahren für Doctor Eckstein® entschieden habe. Ich bin nach wie vor begeistert von der Qualität der Produkte, dem guten Preis-Leistungs-Verhältnis und der tollen Unterstützung der Doctor Eckstein®-Mitarbeiterinnen. Doctor Eckstein® versteht es, in vielen Bereichen beständig zu sein und gleichzeitig innovativ und am Puls der Zeit. Vielen Dank für die schöne Zusammenarbeit!“

Vielen lieben Dank für die ersten 10 gemeinsamen Jahre!

Wir freuen uns über die lieben Worte von Frau Amarin Epple aus Buchholz-Steinbeck und sind ganz begeistert von den tollen Fotos auf Ihrer Homepage (www.ae-cosmetics.de).

Ein ganz besonderes Jubiläum feierte Frau Nanette Oberender, in Blankenfelde-Mahlow, gemeinsam mit ihren Kund*innen. Sie arbeitet unglaubliche 30 Jahre im Dienste schöner und gesunder Haut! Unserer Mitarbeiterin Jennifer Gniwotta (links im Bild) war es eine Freude darauf anzustoßen. Wir sagen von Herzen Dankeschön für so viel Engagement.



Herzlich Willkommen!



Wir freuen uns das Kosmetikstudio Skin and Beauty und seine Inhaberin Adriana Wehmeier in der Eckstein Familie begrüßen zu dürfen. Das liebevoll eingerichtete Studio befindet sich in Bad Salzuflen.

Auf der sehr ansprechenden Website erhalten Neukund*innen einen ersten Eindruck und können unkompliziert per Telefon, E-Mail oder WhatsApp ihren Beautytermin vereinbaren.

(www.kosmetikstudio-wehmeier.de)

Tag Us to Get Featured!

Egal ob Institut oder Endverbraucher*in, verbinde dich mit uns auf Instagram. Wir freuen uns über Verlinkungen, Vorher-Nachher-Bilder und alles was dir sonst noch einfällt.

Dazu gibt es ein Gewinnspiel!

Wir verlosen bis März 2025 jeden Monat 1x ein Produkt unseres Monatsangebotes und einen 75€ Produktgutschein, unter allen Beiträgen, Stories etc., die wir geteilt haben.

Du hast eine besondere Idee für eine Zusammenarbeit oder Kollaboration? Schreib uns gerne eine DM, dann schauen wir gemeinsam, ob wir diese umsetzen können.

Hier geht es zu den Teilnahmebedingungen:
www.doctoreckstein.de/DE-de/tnb-magazin



Nele Thoben
Institut Jungbrunnen,
Bochum



Aktuelles, Tipps, News & Highlights

So verpasst du nichts!

Du möchtest keine Neuigkeiten, aktuelle Angebote oder Produkt- und Pflege-Tipps mehr verpassen?

Dann folge uns bei Instagram oder Facebook und abonniere unseren Newsletter!



An Indie Brand,
Since 1949



Science-Driven
Formulas



Made In
Germany



Biocompatible with
Targeted Ingredients

Gerne beraten wir dich persönlich:

Doctor Eckstein®
Linde Eckstein GmbH + Co. KG

Flurstraße 27a - 35, 90522 Oberasbach
Telefon +49 911 96 92-0 · info@doctoreckstein.de

www.doctoreckstein.com  doctoreckstein  doctoreckstein

Copyright © by Linde Eckstein GmbH + Co. KG, Germany. Alle Texte – auch auszugsweise – urheberrechtlich geschützt. Verwendung nur mit Genehmigung der Linde Eckstein GmbH + Co. KG.



4 035219 930011

Art. 906-0003