

# Sind das die GENE, oder gibt's da einen Trick?

## GEHEIMNIS NR. 2: AMINOSÄUREN

Sehr effektiv und vor allem unter Models und Schauspielern als Jung-, Schön- und Schlankhormon gehypt: das sogenannte Wachstumshormon. Es baut Muskeln auf und strafft die Haut, ist aber umstritten, vor allem als Injektion (es könnte wie die Sexualhormone Krebs begünstigen). Man suchte und fand eine gesündere Alternative: Aminosäuren. „Man kann damit die eigene Produktion von Wachstumshormonen stimulieren“, sagt Prof. Daichendt. „Entweder als Tabletten oder als Spray, das man sich unter die Zunge sprüht.“ Aminosäuren können leicht überdosiert werden, deshalb heißt es auch hier: Lassen Sie sich von einem Arzt beraten!

## GEHEIMNIS NR. 3: GENTEST

Wenn Naomi Campbell abends Spaghetti verdrücken kann, ohne zuzunehmen, Sie dagegen am nächsten Tag gleich ein Kilo mehr auf der Waage haben, liegt das tatsächlich an den Genen. „Etwa 40 Prozent der Menschen neigen dazu, Kohlenhydrate schnell in Fett umzuwandeln. Sie sollten sich deshalb kohlenhydratarm ernähren“, sagt Daichendt. „Eine andere Genkombi ist dafür verantwortlich, dass Fette schnell vom Dünndarm ins Blut und in die Zellen geraten. Diese Menschen sollten sich fettarm ernähren.“

Das Gute ist: Man weiß inzwischen, welche Gene das sind. Ernährungsmediziner lassen das deshalb zuerst untersuchen und stimmen anschließend ihre Empfehlungen darauf ab: Iss dich jung.

Genen ab und zu 70 Prozent vom Lifestyle“, erklärt Prof. Bernd Kleine-Gunk, Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine. Gute Nachricht, denn den Lifestyle bestimmen wir ja selber. Was also genau sind die neuesten Regeln und Tricks?

## GEHEIMNIS NR. 1: HORMONE

Das Leben eines Models besteht natürlich überwiegend aus Sport, Schlaf und gesunder Ernährung. Und damit stimulieren sie ganz natürlich die für das Schönbleiben so wichtigen Hormone. Die stehen ja inzwischen im Mittelpunkt der Anti-Aging-Medizin. Als Tabletten oder Cremes werden sie immer öfter gegen Falten und schlaffes Bindegewebe eingesetzt. Denn dass wir altern, hängt neben äußeren Einflüssen (Sonne, Rauchen) vor allem vom Absinken des Hormonspiegels ab. „Wer in den Spiegel blickt, sieht immer auch seinen Hormonspiegel“, so Kleine-Gunk.

Denn Östrogene machen die Haut straff, prall und halten sie gut durchblutet, Gelbkörperhormone sorgen für sehr straffes Bindegewebe, Androgene lassen Cellulite verschwinden. Geschlechtshormone wie Östrogen stehen allerdings im Verdacht, Krebs auszulösen, weshalb eine abgewandelte Form, sogenannte Vorstufenhormone wie DHEA immer beliebter werden. „Die haben den gleichen positiven Effekt auf die Haut, aber nicht die Nebenwirkungen“, erklärt der Münchner Ernährungsmediziner Prof. Dietmar Daichendt. Da Hormone verschreibungspflichtig sind, gibt es die Tabletten und Cremes allerdings nur vom Arzt.

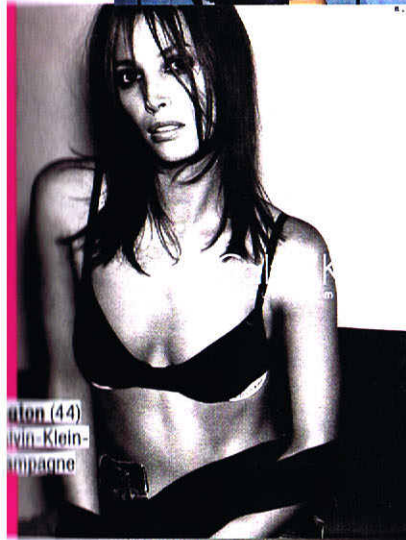
Ein Supermodel-Comeback nach dem anderen sorgt für Schlagzeilen. Und alle Welt fragt sich: Wie schaffen die es, noch immer so rasend heiß zu sein? Wir haben dazu führende Experten ausgequetscht

**HELENA CHRISTENSEN IST 44, IN MODELJAHREN GERECHNET ALSO MINDESTENS 88.** Statt an Ruhestand zu denken, posiert sie aber gerade äußerst lasziv und zum Teil sogar splitterfasernackt für das amerikanische Independent-Magazin „FutureClaw“. Ihre Supermodel-Kollegin Christy Turlington, ebenfalls 44, präsentiert die aktuelle Calvin-Klein-Underwear-Kampagne (wie schon 1997, mit 28!). Von Elle Macpherson (49) bis Stephanie Seymour (44), die über 40-Jährigen zeigen diesen Sommer (fast) alles – und sehen dabei so fantastisch aus, als wäre für sie die Zeit vor 20 Jahren einfach stehen geblieben.

Nur Ausnahmen, oder? „Wer wie altert, hängt etwa zu 30 Prozent von den



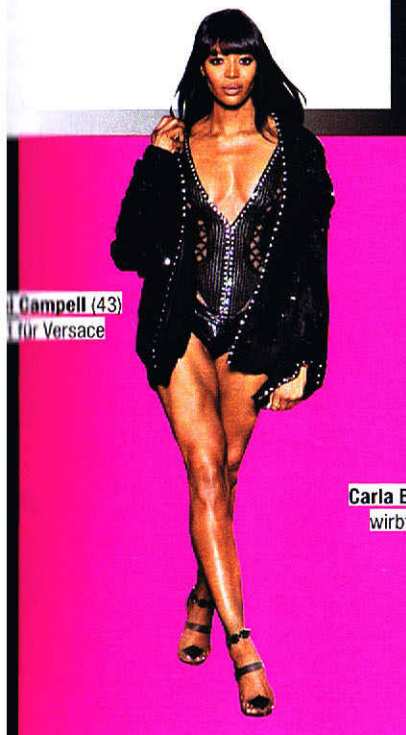
**Helena Christensen (44)**  
aktuell im „FutureClaw“-Magazin und für Triumph (rechts)



**Christy Turlington (44)**  
für Calvin Klein-Underwear

In den Neunzigern waren sie „klein“ und kamen groß raus, jetzt sind sie groß, super im Geschäft und so schön wie eh und je. Die Beauty-Secrets von Naomi, Helena & Co. sind zwar teilweise bekannt (viel Schlaf, supergesunde Ernährung – gäh!), aber irgendwie kaum zu glauben. Und tatsächlich gibt es auch noch ein paar andere Geheimnisse ...

Die Dänin war die Miss Sexy der Supermodels. Et voilà: Sie ist es immer noch!



**Naomi Campbell (43)**  
für Versace



**Carla Bruni-Sarkozy (45)**  
wirbt jetzt für Bulgari

**BVLGARI**



**Stephanie Seymour (44)**  
kürzlich im „V Magazine“