

Maxi

# Maxi

**Richtig mutig!**

**Frauen erzählen, warum sich ein Neuanfang immer lohnt**

**Das tut mir jetzt gut**

Schnelle Hilfe für mentale Stärke und Zuversicht

**Happy Haut**

**Mit Zyklus-Food zum gesunden Glow**

Cord, Karos, College-Look ...

**8 HERBST-TRENDS,**  
die wir lieben

**Ist doch nicht wahr?!**

Woran wir Selbstdarsteller erkennen  
+ Wie viel Blender steckt in uns selbst?

# BESSER LIEBEN

**Was glückliche Beziehungen wirklich ausmacht  
+ So schaffen wir mehr Verbundenheit im Alltag**

Oktober 2022  
Deutschland € 3,10  
Österreich € 3,50  
Schweiz SFR 5,90



10

4

10000000000000



## Inhaltsstoff des Monats:

## CICA



Die grüne Cica-Pflanze mit dem schmalen Stiel wird nur ungefähr 20 Zentimeter hoch und erinnert optisch ein wenig an ein Kleeblatt. Allerdings sind ihre Blätter herzförmiger. Ob sie uns trotzdem Glück bringt?



Der pflanzliche Aktivwirkstoff wirkt ersten Zeichen der Hautalterung entgegen: „CC Crème à la Centella Asiatica“ von Erborian, 17,95 Euro

**WUNDHEILER**

Rötungen und Entzündungen können ziemlich nerven! Für den Cica-Wirkstoff kein Problem. „Einige Cica-Cremes lassen sich mit der Wirksamkeit der ‚Bepanthen-Creme‘ vergleichen“, so Prof. Mang. „Denn diese ist auch entzündungshemmend und zur Wundheilung geeignet.“ Auch natürliche Stoffe wie Rosmarin und Salbei zeigen Ähnlichkeiten beim hohen Anteil der Antioxidantien.

**Heilender Hautheld**

Wer auf der Suche nach einem kleinen Wunder ist, dürfte bei Cica fündig werden. Prof. Dr. Werner Mang, ärztlicher Direktor der Bodenseeklinik, erklärt: „In der traditionellen chinesischen Medizin und der Ayurveda-Medizin wurde die Pflanze bereits seit Jahrhunderten eingesetzt, vor allem zur Wundheilung.“ Mithilfe ihrer Triterpensäuren, die entzündungshemmend, hautberuhigend und antioxidativ wirken, kann Cica Hautunreinheiten heilen, Akne abklingen lassen und die Kollagenproduktion verbessern.

**TROPISCHES KLIMA**

„Cica wird im Fachjargon Centella asiatica genannt und ist im Deutschen auch unter den Begriffen Wassernabel oder Tigergras bekannt“, so der Experte. Ihren Ursprung hat die Pflanze in den tropischen Regionen Asiens, Afrika und Amerika. Meist finden wir sie in der Nähe von Gewässern etwa bei Seen oder Flüssen.

**REVOLUTIONÄR**

Wer hätte es gedacht, aber die Wissenschaftler haben erst Anfang der 2000er-Jahre damit begonnen, sich für die Pflanze zu interessieren. „Sie konnten dann das bestätigen, was schon seit Jahren im Umlauf war, nämlich dass der Extrakt der Cica-Pflanze sich sehr gut zur Behandlung von Hautverletzungen und -irritationen eignet.“

**WUNDERMITTEL**

Die Koreaner wissen einfach, wie Beauty funktioniert. Kein Wunder also, dass sie das sogenannte Elixier des Lebens in ihre Routinen eingebaut haben. „Gerade eine trockene, sensible und gereizte Haut profitiert von den regenerierenden Eigenschaften der Pflanze.“

Anhaltende Linderung mit einem Sprühstoß: „Cicapair Tiger Grass Calming Mist“ von Dr.Jart+, 14,95 Euro

**GLATTE NUMMER**

Neben der Wundheilung überzeugt der Inhaltsstoff aber auch mit seinem Anti-Aging-Effekt. Hallo, junger Hüpfel! Laut des Experten seien dafür vor allem die enthaltenen Aminosäuren, Antioxidantien, Fettsäuren und weitere Nährstoffe verantwortlich.

**ZIELSETZUNG**

Der Inhaltsstoff ist vor allem in Cremes und Seren enthalten – versteht sich also von selbst, dass der Beauty-Wirkstoff überall da aufgetragen wird, wo die Haut gereizt, trocken oder gerötet ist. Prof. Mang weiß: „Mit einer regelmäßigen Anwendung kann schnell ein erster Effekt erzielt werden.“

Keine Chance mehr für trockene und raue Haut: „Urea Cica Repair hauterneuernde Creme“ von Mixa, 6,95 Euro

