

3. PROF. DR. TAMARA KOPP

Dermatologin in 1010 Wien, www.juvenismed.at

Wie essen Sie sich jung?

Ich lasse das Frühstück im Sinne des Intervallfastens aus und versuche den Anteil an Getreideprodukten in meinem Speiseplan zu reduzieren. Ich esse besonders gerne Gemüse und viele Beeren, die reich

an Antioxidantien sind. Während des Tages steht immer ein großer Krug mit Zitronenwasser

griffbereit, das entgiftend, entsäuernd und hydrierend wirkt, die Verdauung unterstützt und das Immunsystem stärkt. Zusätzlich nehme ich pflanzliche Anti-Aging- und UV-Schutz-Produkte ein.



Sind Sie auch sportlich aktiv?

Ja, einmal pro Woche trainiere ich mit einer persönlichen Trainerin. Und in meiner Freizeit bewege ich mich sehr gerne an der frischen Luft. Meine Haut blüht dabei spürbar auf, wirkt frischer und rosiger.

Was tun Sie, um Stress zu vermeiden?

Ich Sorge mithilfe meiner MitarbeiterInnen für ein gutes Zeitmanagement und versuche so viel Energie wie möglich aus meiner Freizeit zu schöpfen. Am liebsten

verbringe ich die freien Stunden mit meiner Familie. Ausreichend Schlaf hilft mir immer, die kleinen Anspannungen des Vortags abzubauen und den neuen Tag anzupacken.

Wie viel Sonnenschutz braucht die Haut?

Sonnenschutz ist für mich oberstes Gebot bei der Hautpflege und Haut-

krebsvorsorge. Ich verwende ihn täglich und empfehle das auch allen meinen PatientInnen.

Was ist Ihnen bei der Hautpflege wichtig?

Da ich zu trockener Haut neige: eine gute und regelmäßige Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit.

Lassen Sie regelmäßig ästhetische Eingriffe machen?

Für den „Glow-Effekt“ liebe ich Skin-Booster, die für die intensive Durchfeuchtung der Haut

entwickelt wurden. Es handelt sich dabei um eine minimalinvasive Einbringung von tiefenhydrierenden Produkten wie Hyaluronsäure in die Haut, die danach jugendlicher und praller wirkt.

Zur Verfeinerung des Hautbildes lasse ich mir regelmäßig Diamantpeelings machen und von Zeit zu Zeit einen „Derma-stamp“ (Microneedling). Ich verwende begeistert Botox, nicht nur aus ästhetischen Gründen, sondern mit ausgezeichnetem Erfolg auch gegen meine Migräne.

INSIDER-TIPP. Stellen Sie einen Krug mit Zitronenwasser auf Ihren Schreibtisch! Das spendet der Haut Feuchtigkeit von innen, wirkt entgiftend und stärkt die Abwehrzellen.