

DEUTSCHE AUSGABE

ELLE

DER GROSSE RUNWAY REPORT

UNSERE
25 LIEBLINGS-
TRENDS FÜR DEN
FRÜHLING

MÄRZ 2024

DEUTSCHLAND € 7,50

ÖSTERREICH € 7,50

SCHWEIZ SFR 12,20



TIEFEN-
ENTSPANNT
WIE WIR UNSERE
NERVEN IN
BALANCE BRINGEN

EASY CHIC

DIE NEUE
GELASSENHEIT IN DER MODE:
LÄSSIGE SCHNITTE, SOFTE FARBEN
UND UNSCHLAGBARE KOMBIS

**DIE NEUE
GELASSENHEIT IN DER MODE:
LÄSSIGE SCHNITTE, SOFTE FARBEN
UND UNSCHLAGBARE KOMBIS**

Contributors



JODIE FOSTER

SCHAUSPIELERIN

Bei Hollywoodstars wie Jodie Foster sind wir froh, zur großen ELLE-Familie zu gehören. 46 Ausgaben gibt es weltweit! Unsere US-Kollegin Sara Austin traf das 61-jährige Multitalent (Regie, Schauspiel, Produktion, zwei Oscars) zum Interview in New York. Für uns alle! Und die smarte Schauspielerin hat wirklich viel zu erzählen. Sie ist glücklich darüber, jetzt über 60 zu sein zum Beispiel. Und rückblickend mag sie ihr junges Ich gar nicht gut leiden... Mehr Spannendes ab S. 64



FRANCIS KURKDJIAN

PARFÜMEUR

Pianist oder Balletttänzer? Beides wäre für den gebürtigen Pariser eine Option gewesen. Aber dann entschied er sich für eine Parfümeurausbildung. Eine gute Wahl! Denn schon mit 25 Jahren gelang ihm mit „Le Mâle“ für Jean Paul Gaultier der Durchbruch. Heute gehört der 54-Jährige zu den weltweit renommiertesten Parfüm-Designern. Seit 2021 ist er Haus-Parfümeur bei Dior. Beauty Director Barbara Huber traf ihn in Paris zum Gespräch. Ab S. 148



LAUREN AUERBACH

MODEL

So viel Energie! Was für eine gute Laune. Die springt uns schon entgegen, wenn wir Bilder von ihr sehen. Und live beim Arbeiten ist sie erst recht eine Wucht! Die 37-jährige Amerikanerin liebt ihren Job als Model eben. Entdeckt wurde sie relativ spät – mit 23 Jahren. Seitdem reist Lauren Auerbach glücklich durch die Welt. Freut sich über die Schönheit der Natur. Lernt neue Kulturen kennen. Bereist Orte, die sie sonst vielleicht nicht kennengelernt hätte. Wir waren mit ihr in Südafrika. Aber sehen Sie selbst – ab S. 118



DR. HELENA ORFANOS-BOECKEL

INTERNISTIN

Die ganzheitliche Ärztin für Innere Medizin und Expertin auf dem Gebiet der Nährstoffe und körpereigenen Hormone ist Pionierin einer neuen, präventiven Medizin. Besonders Frauen zwischen 40 und 50 Jahren, die viel richtig machen (Ernährung, Sport, Psyche...) und trotzdem an nervigen Zipperlein leiden, erschöpft und gestresst sind, profitieren von ihrer Methode. Die auch dafür sorgt, dass Krankheiten gar nicht erst entstehen. Altersbedingte Prozesse nicht einsetzen. Wie das geht, lesen Sie ab S. 140.

FOTOS: MARKUS C. HUREK (1), JAMES MEAKIN (1), SHUTTERSTOCK (1), BRIGITTE LACOMBE FOR CHRISTIAN DIOR PARFUMS

— FOLGEN SIE UNS AUF —



ElleGermany



@ellegermany



ELLE Germany



ELLE_de



ELLE.de

Manchmal sind
die Kräfte am Ende
und die Medizin fin-
det keine Ursachen.
Nährstoffmangel wird
häufig übersehen



VITALE ZUGABE

Gesund und trotzdem immer erschöpft?

Da hilft die NÄHRSTOFF-THERAPIE.

Wie sie funktioniert, hat uns Dr. HELENA
ORFANOS-BOECKEL erklärt

SIE MACHEN SO VIEL RICHTIG.

Regelmäßig Sport, gesunde Ernährung, Meditation oder Yoga... Und trotzdem fühlen Sie sich nicht richtig fit? So geht es vielen Frauen. Schuld könnte der Stoffwechsel sein, genauer die „Individuelle biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit“, kurz IBSE. Diese persönlichen inneren Werte sind abhängig von einem ausbalancierten Hormonstatus und satter Nährstoffversorgung. Gerät die IBSE aus dem Gleichgewicht, geht es uns nicht gut. Und hier kommt die Nährstofftherapie ins Spiel. „Sie setzt ein, bevor Menschen richtig krank werden“, sagt Dr. Helena Orfanos-Boeckel, ganzheitliche Ärztin für Innere Medizin und Nephrologie (Nierenheilkunde). „Mit der Nährstofftherapie finden wir die fehlenden Puzzleteile, um lange gesund und fit bleiben zu können.“

Doch was sind Nährstoffe eigentlich genau? Und wieso sind sie so wichtig? „Sie sind essenziell für die Funktion eines gesunden zellulären Stoffwechsels. Es sind vor allem Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren“, erklärt die Ärztin. „Ich mache damit Medizin über eine gesunde Ernährung hinaus. Nach einer Laboranalyse nutze ich als Internistin Nährstoffe wie auch körpereigene Hormone als therapeutisches Instrument, um im Stoffwechsel Gesundheit zu gestalten und zu unterstützen.“ Deshalb findet sie den Begriff Nahrungsergänzungsmittel irreführend. „Eine ausgewogene Ernährung kann viel. Sie hält gesund und kann sogar heilen. Aber sie kann nicht alles

im Leben kompensieren.“ Aus Erfahrung weiß sie, dass jeder Mensch Nährstoff-Hunger hat. Ganz individuell. Denn der moderne Lebensstil ist kräftezehrend. Die Qualität des Essens, das wir vielerorts zwangsläufig zu uns nehmen – von der Kita bis zum Krankenhaus – ist nicht gut. Die Böden sind ausgelaugt. Viele gesunde Nahrungsmittel schadstoffbelastet. All das kostet Nährstoffe. Und: Nicht jede verträgt alles, was gesund ist. Wir werden deutlich älter als früher, Mangelerscheinungen gehen damit einher. Dazu kommen genetische Dispositionen, manche haben einfach mehr Glück als andere, nicht alle Menschen sind gleich robust. „Die innere Ausstattung ist, anders als in der Dermatologie, von außen nicht sichtbar. Sie muss indirekt über eine funktionale Labordiagnostik ausgemessen werden.“ Nährstoffe und Hormone nutzt Orfanos-Boeckel wie biochemische „Medikamente“ ergänzend zu den zwei wichtigsten Säulen der Prävention: den „Big Five“ (gesund essen, Bewegung, nicht rauchen, wenig Alkohol, kein Übergewicht) und den „Little Three“ – für die psychische Gesundheit (Entspannung, Begeisterung und Gemeinschaft).

Das Problem? „There is no glory in prevention.“ Heißt so viel wie: „Mit Prävention gewinnt man keinen Pokal.“ Die traurige Wahrheit vieler Gesundheitsberufler. Das System, so wie es ist, mag eines der Besten sein, um das uns viele Nationen beneiden. Doch eine Schwachstelle hat es. Es greift erst, wenn wir krank werden. Und tut wenig, um Krankheiten zu vermeiden. „Als präventiv denkende Internistin möchte ich die Folgen von chronischen und altersbedingten Krankheiten verhindern. Im Sinne eines Gesünder-Altwerdens. Die Technik und

TOP 5

das Wissen sind da. Auch wenn die Studienlage dazu noch dünn ist.“ Orfanos-Boeckel sagt, dass sie einen Menschen heute anhand des Blutes sehr gut vermessen kann. So quasi in ihre Patienten hineinschaut. „Seit über 30 Jahren beobachte ich Laborwerte von Meschen.“ In ihrer Zeit als Nephrologin an der Charité stellte sie nierentransplantierte Patienten anhand von Blut, Urinwerten medikamentös so ein, dass deren „Stoffwechsel“ stabil und möglichst gesund blieb und das neue Organ nicht abstieß oder schädigte. Auch Nährstoffe wie Eisen, Kalium, Calcium und Vitamin D wurden eingesetzt. Später, in der eigenen internistischen Praxis, beobachtete sie ein Phänomen. „In den letzten zehn Jahren kamen immer mehr gesunde, aber müde, erschöpfte und gestresste Frauen zwischen 40 und 50 Jahren. Sie ernährten sich ausgewogen, machten Sport, waren psychisch stabil. Und doch stimmte etwas nicht.“ Organisch war alles in Ordnung, aber Schlaf, Verdauung, Haut, Haare, Denken, Fühlen ... ihr Leben war aus dem Takt geraten. Im Labor entdeckte Orfanos-Boeckel, dass einige Werte, die für Krankheiten sprechen, schon erhöht waren und sich wichtige Funktions- und Schlüsselwerte verschoben hatten. Nicht dramatisch, aber eben auch nicht gesund. Für die klassische Medizin kein Grund, einzugreifen. Aber wer mit einer funktionalen Labordiagnostik – die weit über ein großes Blutbild hinausgeht – ins Innere des Menschen schaut, sieht eben auch mehr. „Laborwerte im Blut sind etwas, was ich als Ärztin gesund einstellen kann, so wie den Bluthochdruck.“ Die Herangehensweise ist nicht neu. Man kennt das aus dem Leistungssport, aber auch aus der Inneren Medizin und Intensivmedizin. Und dieses

NÄHRSTOFFE

Mängel sind individuell. Diese fehlen den meisten.

OMEGA 3 Mit Fisch (oft quecksilberbelastet) lässt sich der Bedarf kaum decken.

VITAMIN-B-KOMPLEX Wichtig bei Stress, Schlafproblemen, gut für Sportler und Frauen, die die Pille nehmen.

VITAMIN D Viele in Deutschland lebende Menschen haben Vitamin-D-Mangel.

MAGNESIUM Hilft bei Stress, Anspannung und Schlafproblemen.

SELEN Deutsche Böden sind selenarm, dabei brauchen wir das Mineral für unser Immunsystem und die Schilddrüsenhormonfunktion.

Prinzip funktioniert bei jedem. Sowohl präventiv als auch kurativ. „Gerade die Halbgesunden, die nur ein paar nervige Symptome plagen, haben es in unserem Krankensystem – ich sage bewusst nicht Gesundheitssystem – schwer“, so die Medizinerin. Oft wird das Problem auf die Psyche oder Stress geschoben. Gerade bei peri- und postmenopausalen Frauen. „Und dabei wird übersehen, dass auch das Organ, das für die ‚nervige Psyche‘ verantwortlich ist – das Gehirn –, eine optimale biochemische Nährstoff- und Hormonversorgung braucht.“

Aber wie komme ich an meine persönlichen Werte? Eine funktionale Labordiagnostik wird von den Kassen nicht bezahlt. Präventiv- und Orthomolekular-Mediziner können helfen, die persönlichen Schwachstellen aufzudecken. Und wer sich in die verständlich geschriebenen Bücher von Orfanos-Boeckel einliest, kann sogar selbst loslegen. Das Gute: „Man kann mit Nährstoffen nicht viel falsch machen“, sagt die Ärztin. „Da wird unnötige Panik verbreitet.“ Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Referenzbereiche für Nährstoffe sind darauf ausgelegt, nicht an einem Mangel zu sterben. Werden sie überschritten, besteht die unbegründete Befürchtung, dass es entweder schadet oder nichts bringt. „Ich vergleiche das gern mit dem Mindestlohn“, so Orfanos-Boeckel. „Klar kann man damit leben, aber komfortabler und sicher wird das Leben mit einem prallen Konto.“

Der Markt für Nährstoffe ist unübersichtlich. Was gibt es zu beachten? „Die Qualität der Nährstoffpräparate ist in Drogerie, Apotheke oder Onlineshops in Deutschland sehr gut“, so die Expertin. Wichtig: Es muss erkennbar sein, wie viel Milli- oder Mikrogramm in der Kapsel oder Tablette enthalten sind. Für den langfristigen Erfolg der Therapie ist eine regelmäßige, individuelle Erfolgskontrolle mit Labordiagnostik unersetzlich, am besten begleitet durch einen erfahrenen Arzt. Aber, so Orfanos-Boeckel: „Wichtiger ist, überhaupt etwas zu tun, statt aus Angst vor Fehlern gar nichts zu machen.“ Es sei erstaunlich, wie wenig man falsch machen könne. „Und niemand würde doch auf Sport verzichten – nur weil die Möglichkeit besteht, umzuknicken.“ NORA VON WESTPHALEN



MEHR ZUM THEMA: „Nährstoff-Therapie: Orthomolekulare Medizin & Bioidentische Hormone“, 24,99 € und „Nährstoff-Therapie: Der Praxisleitfaden“, 15,99 € (TRIAS VERLAG)