

# MADAME

AWARD EUROPEAN PUBLISHING  
BEST Magazine Relaunch 2023

*DER SOMMER IST DA!*

TUNIKA-KLEIDER  
BEZAUBERENDE SWIMWEAR  
GLAMOURÖSE SANDALEN

*REISE SPECIAL*

VON SOMERSET BIS IN DIE SÜDSEE – STILVOLL UM DIE WELT

# HELDIN

DES EIGENEN LEBENS SEIN

Warum *MARLENE DIETRICH* eine Inspiration für *DIANE KRUGER* ist

JUNI 2023  
DEUTSCHLAND € 8  
ÖSTERREICH € 8,90  
SCHWEIZ SFR 13



# Volle Leuchtkraft VORAUSS

**A**m grundlegendsten aller Skincare-Gebote ist nicht zu rütteln: There is beauty in darkness. Wer möglichst lange möglichst strahlend aussehen will, tut gut daran, sich im Schatten aufzuhalten. Doch Licht hat nicht nur dunkle Seiten. Denn während ausgedehnte Sonnenbäder und zu viel Screentime Entzündungs- und Alterungsprozesse in der Haut in Gang setzen, können andere Strahlenquellen das genaue Gegenteil bewirken. Vorausgesetzt, die Wellenlänge stimmt.

„Photorejuvenation, also die Hautverjüngung mittels Licht, regt verschiedene Anti-Aging-Prozesse in der Dermis an“, weiß die Hamburger Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. „Spannenderweise lassen sich so sogar ausgeprägte Sonnenschäden mildern.“ Was in Schönheitsinstituten und Hautarztpraxen den Teint verbessert, wurde ursprünglich für Lichtjahre entfernte Orte entwickelt: Um in der Dunkelheit des Weltalls frisches Gemüse anbauen zu können, experimentierten Wissenschaftler der Nasa bereits Ende der Achtzigerjahre mit rotem und blauem LED-Licht

– und machten dabei eine sensationelle Beobachtung. Kratzer und Schnitte auf den Händen jener Forscher, die regelmäßig unter den Leuchtdioden hantierten, schienen schneller als gewöhnlich abzuklingen. Die amerikanische Raumfahrtbehörde realisierte, dass die Technologie ihren Astronauten nicht nur bei der außerirdischen Nahrungsmittelbeschaffung, sondern auch bei gesundheitlichen Problemen helfen könnte, und investierte in weitere Forschungen. Heute gilt es als gesichert, dass medizinisches LED-Licht den Energiestoffwechsel in menschlichen Körperzellen ankurbelt und Heilungsprozesse beschleunigt. Eine Erkenntnis, von der auch die moderne Anti-Aging-Forschung profitiert.

„LED-Licht regt nachweislich die Durchblutung und Kollagensynthese in der Tiefe der Haut an und setzt eine ganze Bandbreite an Reparaturmechanismen in Gang“, erklärt Dr. Steinkraus. Je nach Indikation nutzen Hautärzt\*innen und Hersteller\*innen von Photofacial-Devices (wie der viel umjubelten „DRx SpectraLite FaceWear Pro“-Maske von Dr. Dennis Gross) unterschiedliche Lichtwellen: Rotes LED-Licht

**HAUTEXPERTIN** In ihren Praxen in München-Altstadt, Hamburg-Harvestehude und im angegliederten Kosmetikinstitut *Steinkraus Skin Treatment* entwickelt Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus individuelle Konzepte zu *Prävention, Schutz und Behandlung der Haut.*



Fotos: Adriano Russo (1); Susanne Steinkraus (1)

*Photofacials*  
nutzen  
den *haut-*  
*erneuernden*  
*Effekt*  
bestimmter  
Wellenlängen  
von Licht –  
und sorgen so  
für einen  
*strahlenden*  
*Teint.*

mit 550 bis 660 Nanometern beschleunigt die Produktion des Stützproteins Kollagen und sorgt so für ein festeres, glatteres Hautbild. Auch Schuppenflechte-Patient\*innen sollen davon profitieren. Blaues LED-Licht mit 400 bis 450 Nanometern dämmt die Vermehrung von Bakterien ein, die Mitesser und Pickel begünstigen können, und hat eine antientzündliche Wirkung. Dagegen hilft grünes LED-Licht, Hyperpigmentierungen abzubauen und Narben zu mildern. Laut der rasant wachsenden Zahl von LED-Tool-Entwickler\*innen (und -Anwender\*innen) genügen wenige fünf- bis zehnminütige Anwendungen pro Woche, um bereits nach kurzer Zeit erste Effekte zu sehen.

Dass Leuchtdioden derart wirksam, aber sanft genug für den Heimgebrauch sind, liegt daran, dass sie zwar die Hautfunktionen, nicht aber die Hauttemperatur beeinflussen. „Grundsätzlich riskiert man mit einem LED-Treatment keine Verbrennungen oder Verletzungen. Nur wer photosensibilisierende Medikamente einnimmt oder unter Epilepsie, Retinopathie (einer Netzhautveränderung) oder lichtempfindlicher Migräne leidet, sollte Photofacials meiden“, klärt Susanne Steinkraus auf.

Etwas anders verhält es sich mit IPL-Facials: „Intense Pulsed Light“ sollte – im Gegensatz zu LED – nur von Profis eingesetzt werden. Diese Technologie basiert auf sogenannten „Blitzlampen“, die Licht mit Wellenlängen von bis zu 1400 Nanometern erzeugen



und damit eine deutlich höhere Bestrahlungsstärke aufweisen als LED-basierte Anti-Aging-Prozeduren. „IPL dringt in tiefe Hautschichten ein, glättet Fältchen, baut überschüssiges Melanin ab und reduziert Rötungen“, erklärt die Dermatologin. Ein Effekt, der vor allem stark sonnengeschädigter Haut zugutekommt. Nach einem professionellen IPL-Treatment (wie dem „Lumecca IPL Photofacial“), das zwar schmerzarm, aber nicht völlig nebenwirkungsfrei ist, kann die Haut vorübergehend gerötet oder empfindlich sein. Deshalb sollte schon in den Tagen davor und danach Kosmetik mit potenziell reizenden Aktivstoffen wie Retinol, AHAs oder Vitamin C vermieden werden. Abhängig vom Therapieziel können mehrere 30- bis 60-minütige Sitzungen nötig sein. Dafür sehen viele Pigmentflecken- und Rosazea-Geplagte nach einer IPL-Therapie – sprichwörtlich – Licht am Ende des Tunnels.

INA KÜPER-REINERMANN

**LICHT & SCHATTEN**

Zu viel Sonnenlicht lässt die Haut schneller altern. Vorausgesetzt, die Wellenlänge stimmt, kann Licht aber auch den gegenteiligen Effekt haben.