

JETZT STRAHLEN WIR

DENN, PSSST, HIER GIBT'S SKINCARE-TRICKS VON EINER, DIE'S WISSEN MUSS: SHISEIDO-TESTIMONIAL SARA NURU VERRÄT **ACHT TRICKS, MIT DENEN MODELS IHRE HAUT SCHÖN (REIN) HALTEN.** UND DERMATOLOGIN DR. SUSANNE STEINKRAUS ERKLÄRT DIE HINTERGRÜNDE

FOTOS: STEPHIE BRAUN | INTERVIEW & PRODUKTION: SUZANA KOLIK

9 Min.
Lesedauer

MODELS BEOBACHTEN IHRE HAUT GENAU

Testen, abwarten, im Auge behalten – die meisten Frauen, die oft fotografiert werden, setzen sich intensiv mit Produkten und Wirkstoffen auseinander. Klar, ihre Haut sei ihr Kapital, weiß Model und Unternehmerin Sara Nuru. „Generell sollte aber jede Frau eine persönliche Skin School durchlaufen, um zu sehen: Was tut mir gut, wie reagiere ich auf hormonelle Veränderungen, Stresszeiten und Ernährung“, erklärt die Hamburger Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. Ihr Rat: Bevor man selbst runddoktert, lieber zuerst eine Hautanalyse beim Profi machen lassen (z. B. mit einem Visia®-Gerät). „Das gibt einen ersten Hinweis auf die Hautbeschaffenheit. Eine Kosmetikerin kann im Anschluss bei einer Behandlung gucken, wie die Haut auf welche Wirkstoffe reagiert.“ Und dann heißt es: Trial and Error. „Jeder neuen Routine sollte man mindestens vier Wochen eine Chance geben. Das ist die Zeit, in der Keratinozyten durch die Haut wandern“, so die Expertin. Auch Sara Nuru hat viel ausprobiert. „Gerade hormonelle Umstellungen wie die Schwangerschaft waren für mich eine echte Herausforderung. Heute ist meine Haut sehr trocken und reaktiv, aggressive Säuren und Wirkstoffe irritieren sie schnell“, sagt sie. Ihre Routine bestehe aus gut verträglichen Produkten und umfasse „einen guten Reinigungsschaum, Toner, Feuchtigkeitspflege, Augencreme und ein Peeling einmal die Woche“.

AUFTANKEN, PLEASE!

Sara Nurus Prepping-Tipp vor langen Shooting-Tagen? Eine Sheet-Maske aus dem Kühlschrank auflegen und so lange auf der Haut lassen, bis sie nahezu trocken ist

BEAUTY-INTERVIEW OHNE WORTE:

Wie fühlen Sie sich, wenn Ihnen jemand **Komplimente** zu Ihrem Glow macht?

FOTOS: STEPHIE BRAUN; PHOTO DIRECTION: YASMINA BISCHOFF; TEXT: SUZANA KOLIK; STYLING: ALEXANDER HUBER; HAIR & MAKEUP: PEGGY KURKA; HAIR & MAKEUP ASSISTENZ: SHADI SHOAEI; FOTOASSISTENZ: MIKE KIPPER; T-SHIRT: AMI PARIS; KETTE: STEPHEN WEBSTER VIA WEMPE; RINGE: PRIVAT

Models trinken viel Wasser

Das sorgt nicht nur für prallere Haut, sondern helfe dem gesamten Organismus bei der Entgiftung, weiß Susanne Steinkraus. „Dadurch werden beispielsweise Ablagerungen aus dem Leberstoffwechsel besser abgebaut, wodurch das Augenweiß heller strahlt und die Haut reiner wird.“ Sie empfiehlt, abhängig von der körperlichen Aktivität, eineinhalb bis drei Liter täglich – was für viele schwer zu erreichen ist. „Auch ich muss mich da disziplinieren und habe mir sogar eine spezielle App runtergeladen, die mich daran erinnert“, so Model Sara Nuru. Ihre Tricks: direkt morgens nach dem Aufstehen das erste Glas Wasser trinken. „Dann verteile ich Karaffen mit Wasser in der ganzen Wohnung. Oft presse ich noch den Saft einer frischen Zitrone rein und stelle den Mix vorher in den Kühlschrank. Das schmeckt nicht nur gut, sondern wirkt auch wie ein Radikalfänger.“

SIE LASSEN IHRE HAUT ATMEN

„Privat bin ich immer ungeschminkt. Ich habe das Gefühl, meiner Haut tun diese Pausen richtig gut“, sagt Model Sara Nuru. Die Ärztin schließt sich an: „Ich mache es genauso, und das hat auch einen wissenschaftlichen Hintergrund: Die natürliche Hautregeneration funktioniert einfach besser, wenn es keine äußeren Einflüsse gibt. Wenn da die ganze Zeit was draufliegt, kommt weniger Sauerstoff an die Haut und die wichtigen Reparaturprozesse laufen nicht so einwandfrei ab. Deswegen bin ich in Sachen Pflege auch kein Fan von Layering, sondern empfehle eher leichte Pflege. Die Lipidschicht funktioniert ohne viel besser.“

SIE SCHMINKEN SICH WIRKLICH AKRIBISCH AB

Heißt genau: bis das Wattepad weiß bleibt. Das sei unabdingbar, sagt Susanne Steinkraus, auch für Frauen, die nicht schichtweise Make-up tragen. „Rückstände von der Pflege, aber auch Umweltschmutz fördern Entzündungen, die dann wiederum Hautalterung, Unreinheiten und Pigmentflecken verursachen“, erklärt die Expertin. Das Gemeine: Das geschieht mit Zeitverzögerung. „Viele Frauen reinigen sich nicht gründlich ab und denken: Ach, passiert ja gar nichts. Das mag oberflächlich betrachtet stimmen, aber in der Tiefe werden oxidative Prozesse freigesetzt, die sich erst nach einiger Zeit zeigen.“ Model und Shiseido-Gesicht Sara Nuru weiß das und schwört auf ihre eigene, spezielle Routine: „Zuerst gehe ich mit einem Wattepad mit einem speziellen Remover über die Haut, der grobe Verunreinigungen und Augen- und Lippen-Make-up entfernt. Dann wasche ich mein Gesicht mit einem reichhaltigen Waschschaum, der der Haut keine Feuchtigkeit entzieht. Statt ihn aber nur abzuwaschen, tränke ich ein Tuch in heißes Wasser und entferne ihn damit gründlich. Durch die Hitze öffnen sich die Poren, die Haut wird tiefenrein sauber.“



Als wie **eitel**
würden Sie sich
beschreiben?



Was sehen
Sie morgens
im **Spiegel**?



Wie
reagieren
Sie, wenn
Ihnen eine
**Dermato-
log:in Botox
und Filler**
empfehlt?



Ihr Blick, wenn
vor einem großen
Job plötzlich ein
Pickel sprießt?

Sie priorisieren ihre Nachtruhe

„Mein Ziel ist es immer, ohne Wecker aufzustehen“, sagt Sara Nuru. Ihre persönlichen Einschlaf-Tipps: „Eine Stunde vor dem Schlafengehen schalte ich das Handy in den Flugmodus und mache den Fernseher aus. Dann mache ich mir einen Lavendel-Tee und lese ein Buch. Das ist jeden Abend eine bewusste Entscheidung, weil mich dieses ganze Scrollen aufwühlt.“ Die Dermatologin bestätigt: „Wer abends online ist, leidet öfter an Einschlaf- und Durchschlafstörungen, die man der Haut – allem voran der Augenpartie – am nächsten Tag ansieht.“ Auch sie setzt auf Lavendel (am liebsten gibt sie ein paar Tropfen des Öls aufs Handgelenk) und auf frische Luft. Ihr Rat: „Mit offenem Fenster zu schlafen versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff, der auch in der Haut ankommt.“

MODELS WECHSELN PENIBEL IHRE WÄSCHE

Handtücher und Bettwäsche häufig auszutauschen, sei weit unterschätzt, findet die Dermatologin. Denn auf ihr sammeln sich viele Hautschüppchen, Talg und Bakterien. Gerade wer Problemhaut hat, sollte ihrer Meinung nach Handtücher nie zwei Mal verwenden und das Kissen mindestens alle paar Tage heiß waschen. „Alternativ kann man auch dünne Baumwolltücher zum Schlafen unterlegen und diese täglich wechseln.“ Model Sara Nuru hat sich sogar extra kleine Handtücher besorgt, wie man sie in Hotels findet. Das sei zumindest etwas nachhaltiger, als jedes Mal ein großes Handtuch zu waschen.

SIE REINIGEN IHRE PINSEL

„Es war für mich ein Gamechanger. Früher hatte ich manchmal schlechte Haut und habe gar nicht gecheckt, warum. Seit ich meine Pinsel ordentlich reinige, ist das viel besser“, sagt Sara Nuru. Ihr Trick: Statt teurer Spezial-Reiniger nimmt sie einfach Gallseife. „Da ich mich eh nicht mehr so oft schminke, reicht es bei mir aus, wenn ich die Tools alle zwei Wochen damit durchwasche.“ Allen, die oft Make-up damit auftragen, rät Susanne Steinkraus zu häufigerer Reinigung. „Da darf man durchaus auch täglich ein desinfizierendes Spray draufgeben, gerade bei empfindlicher Haut.“ Und: Die Pinsel bitte nicht offen im Badezimmer stehen lassen. Der Dampf, der etwa beim Duschen entsteht, sowie Toilettenspülen mit offenem Deckel können sich auf den Härchen absetzen und Entzündungen befeuern.

Sie schützen ihre Haut in der Sonne

Das bewahrt nicht nur vor Fältchen, sondern hält die Haut generell rein. „Ich neige zum Beispiel zu Narbenbildung“, sagt Sara Nuru. „Wenn ich mit einem Pickel in die Sonne gehe, wird daraus ganz schnell ein dunkles Pickelmal. Deswegen trage ich immer hohen Lichtschutzfaktor. Auch im Winter, denn ich liebe es, in den Bergen zu sein.“ Sogar in Sachen Porengröße kann man mit UV-Schutz vorbeugen, weil „Kollagen nicht so schnell abgebaut wird und die Poren nicht ausleiern“, ergänzt die Hautärztin. Wichtig: Er darf nicht zu fettig sein, muss möglichst kühl und dunkel gelagert und nach jedem Urlaub ausgetauscht werden.

Wofür bekommen Sie die meisten Komplimente?

DIE REINSTE FREUDE

FÜR HAUT À LA SARA NURU BRAUCHT'S ETWAS DISZIPLIN – UND **PRODUKTE, DIE PERFORMEN.** HIER KOMMT EINE KLEINE, FEINE AUSWAHL

SARAS FAVORITEN



DAS HAUT HIN!
Sara Nurus SOS-Tipp, wenn sich ein Pickel ankündigt? Zinksalbe aus der Apotheke über Nacht wirken lassen



KLEID: GAVAN LONDON; BRÜSCHE: PEARL OCTOPUSSY

1 Entzieht der Haut beim Waschen keine Feuchtigkeit: „Clarifying Cleansing Foam“ von **Shiseido** (ca. 50 €) 2 Nährt die trockene Augenpartie: „Benefiance Wrinkle Smoothing Eye Cream“ von **Shiseido** (ca. 85 €) 3 Hält bei der Skincare-Routine das Haar aus dem Gesicht: Abschminkhaarreif von **Parsa** (ca. 7 €) 4 Holt die erste Schicht Schmutz von der Haut: „Mizellenwasser“ von **Dr. Grandel** (ca. 18 €) 5 Durchfeuchtet: das ultra-leichte „B-Hydra Serum“ von **Drunk Elephant** (ca. 49 €) 6 Schützt vor der Sonne und verursacht keine Unreinheiten: „Derma Skin Clear UV-Fluid 50+“ von **Nivea** (ca. 14 €) 7 Die zarte Textur glättet Fältchen: „Benefiance Wrinkle Smoothing Contour Serum“ von **Shiseido** (ca. 119 €) 8 Peelt schonend dank Enzymen: „Ferment Peeling“ von **Phyris** (ca. 32 €) 9 Stärkt die Hautbarriere mit Prä- und Postbiotika: Gesichtswasser „Face Vinegar Toner“ von **Gallinée** (ca. 27 €)



NEU



alverde Natural Expert



Mit 1% AHA & 2% PHA
Mit 1% Bisabolol & 0,3% Ceramid-Komplex

Mit 1% Vitamin C

PFLEGEKOMPETENZ
SEIT 1989



Zertifizierte Naturkosmetik

dm dm.de/alverde

¹Tagescreme: Verpackung besteht zu mind. 70% aus Recycling-Material (ohne Verschluss) Peeling Cleanser: Verpackung besteht zu mind. 50% aus Recycling-Material (ohne Verschluss)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe