

# FORUM

DAS WOCHEN

52 Seiten Sonderbeilage

**LAURA  
THEISS**

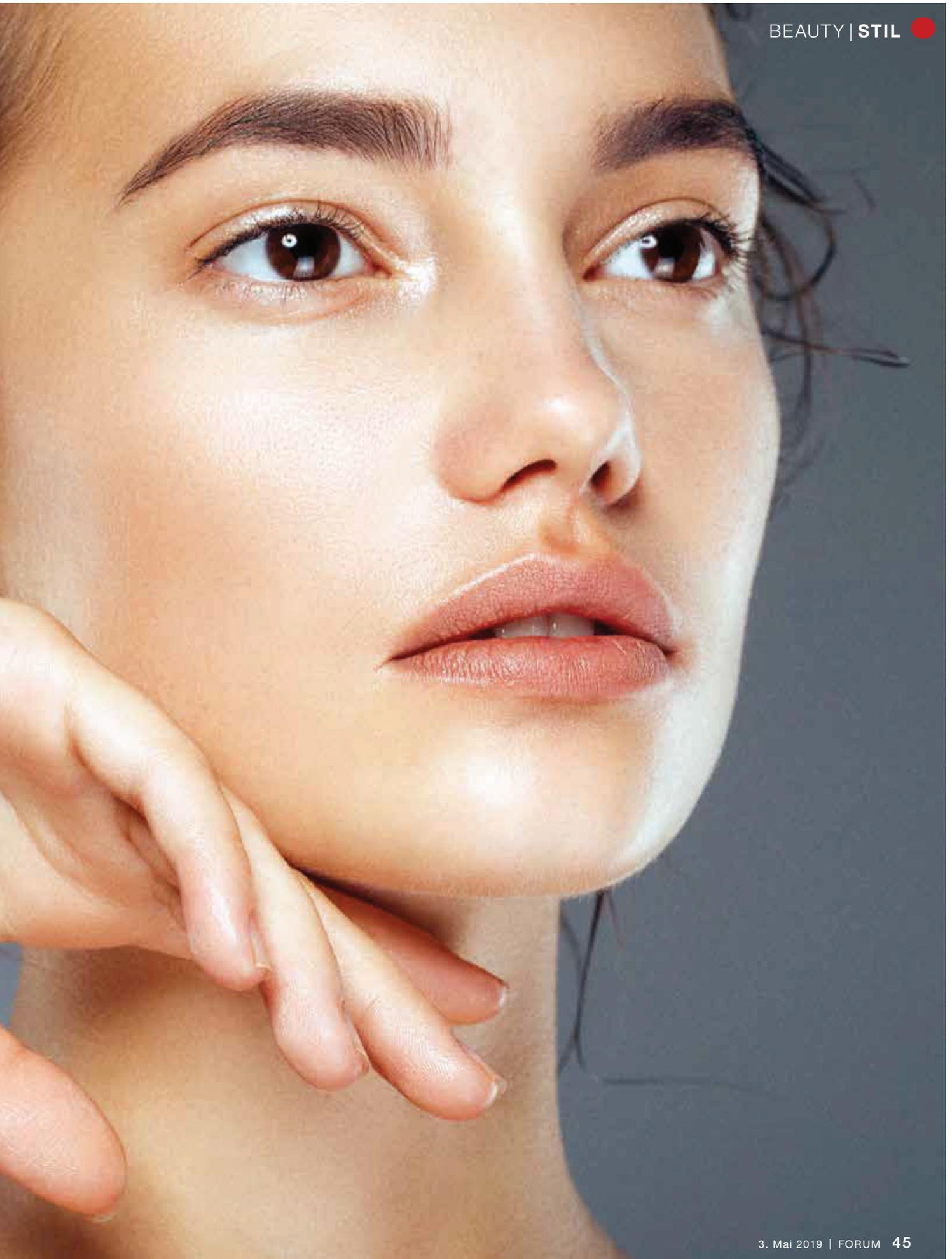
Die Strick-Designerin  
erzählt davon wie es  
war in der „Vogue“  
zu erscheinen

# MANN-O-MANN

Vom Casual Street Style bis zur coolen Alltagsmode –  
wir haben exklusiv alles für die Herren der Schöpfung  
geshootet und in anschaulichen Bildern festgehalten

## „Tägliche Hautpflege ist das A und O“

**Dr. med. Susanne Steinkraus** von Steinkraus Skin aus Hamburg ist Experte für Haut- und Hautfragen. Im Interview verrät die Dermatologin, ob Naturkosmetik wirklich so viele Vorteile hat, was Cremes tatsächlich bewirken können, welche Inhaltsstoffe wahre Feuchtigkeitsspender sind, wie man das Gesicht optimal pflegt, warum einige früher ergrauen als andere und worauf man im Sommer achten sollte.



**F**rau Dr. Steinkraus, Naturkosmetik wird immer beliebter und hat schon lange das Öko-Image abgelegt. Welche Vorteile hat Naturkosmetik gegenüber handelsüblicher Kosmetik?

Der Vorteil in der Naturkosmetik ist in erster Linie, dass auf Silikone oder auch auf Mikroplastik verzichtet wird, was weniger Umweltbelastung bedeutet.

**Ist die Liste der Inhaltsstoffe wirklich immer überschaubarer?**

Nein, nicht wirklich, die Liste der Inhaltsstoffe ist häufig nicht kürzer oder überschaubarer als bei anderen Produkten.

**Wie sieht es mit konventioneller Haarpflege aus – Silikone und Parabene werden ja geradezu verteufelt. Es steckte doch mal ein Sinn dahinter, sie überhaupt zu entwickeln?**

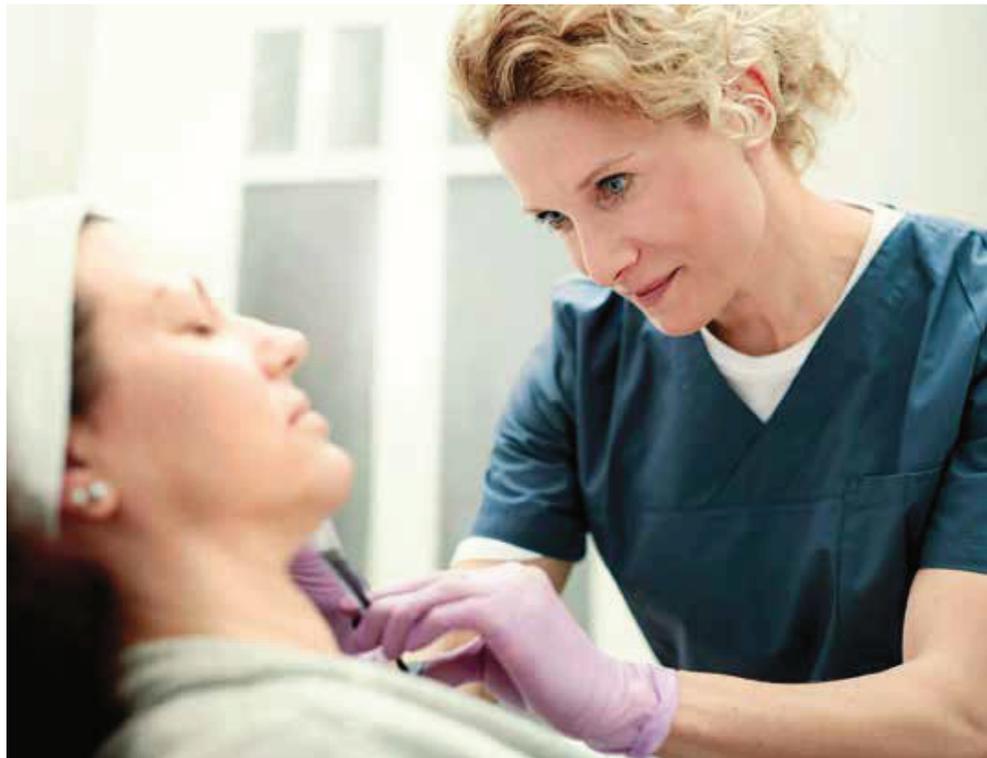
Silikone sorgen für einen schönen Glanz der Haare oder auch für eine Art Minimierung von Spliss. Das Haar fühlt sich glatter, stabiler, griffiger und weicher an. Parabene sorgen vor allem dafür, Shampoos haltbarer zu machen.

**Sind diese Stoffe wirklich so gefährlich für Haut und Körper?**

Es gibt unterschiedliche Ansichten und Meinungen zu diesem Thema. Was auf alle Fälle stimmt: Silikone können die Poren der Haut verstopfen, verbessern gegebenenfalls das Hautbild nur kurzfristig und können dann im Nachgang sogar Unreinheiten dadurch verstärken. Die Wirkung von Parabenen auf den menschlichen Körper ist umstritten, da Parabene dem Hormon Östrogen ähnlich sind. Ob dies beim Menschen und in den angewendeten Konzentrationen eine Relevanz hat, ist unklar.

**Wenn alles so schlecht sein soll, weshalb wäscht sich dann nicht jeder die Haare ausschließlich mit Wasser oder Roggenmehl?**

Viele Menschen, die Produkte zum Beispiel mit Silikonen und Parabenen gewohnt sind und auf Naturkosmetika ohne diese Inhaltsstoffe umsteigen, sind zunächst enttäuscht über die Wirkung. Glanz und Standfestigkeit der Haare, oder auch die Deckkraft von Make-up, sind sicher abweichend im Vergleich zu mit den vorher gewohnten Produkten. Wer nicht gleich wieder zu den alten



Die Dermatologin nimmt auch Unterspritzungen vor. Hyaluronsäure hilft, wo ein Hyaluronserum alleine nicht mehr seinen Zweck erfüllt.

Produkten wechseln möchte, der muss sich einfach auch die Zeit geben, dass sich Haare, Haut und die eigene Fertigkeit mit der Zeit an die Naturprodukte gewöhnen. Wichtig ist doch, dass man sich wohlfühlt und mit den Beauty-Produkten gut und einfach umgehen kann – das muss jeder Mensch für sich selbst herausfinden.

**Können Cremes wirklich etwas bewirken und die Hautalterung minimieren oder würde man sie tatsächlich immer nur mit Wasser waschen, nicht mitunter genauso altern und aussehen?**

Selbstverständlich können die richtigen Cremes viel ausmachen. Bei enthaltenem UV-Schutz beispielsweise wirken sie protektiv gegen Schäden durch UV-Strahlung. Sind Antioxidantien enthalten, können Schäden durch freie Radikale und weitere Umwelteinflüsse vorgebeugt werden. Lipide und andere feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe können sogar kleine Trockenheitsfältchen glätten und so weiter. Die tägliche Pflege ist unbe-

dingt ein sehr wichtiger Baustein bei der Prävention und Behandlung von Falten.

**Einige Hautärzte mischen für Patienten auf die Haut individuell abgestimmte Cremes und Pflegeprodukte beziehungsweise lassen sie von den Apotheken herstellen. Welche Inhaltsstoffe sind in diesen Cremes enthalten? Sind diese wesentlich besser als handelsübliche?**

Das lässt sich so pauschal natürlich nicht beantworten, da ich nicht weiß, was jeder einzelne Arzt aufschreibt. Aus meiner eigenen Praxis kann ich sagen – es werden ja auf die individuellen Hautbedürfnisse oder Befindlichkeiten hin sinnvolle Inhalts- und Wirkstoffe für den jeweiligen Patienten zusammengestellt – durch das frische Anmischen in mehr oder weniger kleinen Mengen kann sicher in den meisten Fällen auf Konservierungsmittel verzichtet werden. Das käme der Haut gegenüber handelsüblichen Produkten unter anderem natürlich im positiven Sinne sehr entgegen. In der Regel sind diese Crememischungen jedoch nur für einen bestimmten

**„UV-Schutz protektiv gegen Schäden“**

zeitlich beschränkten Befund hin abgestimmt – nicht für den langfristigen täglichen Gebrauch.

### Wie kann man sich selbst eine individuelle Creme herstellen – zum Beispiel für Mischhaut?

Wer sich wirklich eine Creme selbst anmischen möchte, sollte sich vorher ausgiebig mit dem Thema auseinandersetzen und ausbilden. Auch ein geeignetes Equipment sollte vorhanden sein, das schnell sehr teuer werden kann. Da ist es oft einfacher, sich tatsächlich eine individuelle Creme anmischen zu lassen. Wer nicht wirklich tief im Thema ist, dem können auch viele Fehler bei der Herstellung passieren, was dann wiederum die Haut und das Hautbild ausbilden müssen.

### Einige Menschen bekommen erst spät graue Haare, andere schon sehr früh. Womit hängt das zusammen?

Ob wir früher oder erst später graue Haare kriegen, ist überwiegend abhängig von unserer Veranlagung. Es ist ein natürlicher Prozess, gegen den sich wenig tun lässt: zum Beispiel mit einer ausgewogenen, mineralstoffreichen Ernährung und einer Vermeidung von Alkohol und Nikotin und Stress.

### Was ist das Geheimnis schöner, strahlender Haut?

Das Geheimnis ist neben ein paar Allgemeinmaßnahmen wie ausgewogener Ernährung, genügend Wasser über den Tag zu trinken, UV-Schutz, ausreichender Schlaf, Vermeidung von Nikotin und Alkohol, auch eine konsequente Pflege der Haut und zwar genau auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt. So sollte zum Beispiel eine zu Unreinheiten oder Akne neigende Haut nicht mit zu fettenden Pflegeprodukten bearbeitet, trockene Haut jedoch mit ausreichend Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgt werden. Regelmäßig durchgeführte Gesichtereinigung oder medizinische Kosmetikbehandlungen sorgen zusätzlich für einen frischen Teint und ein gesundes Erscheinungsbild der Haut.

### Gibt es Mittel, die das Gesicht auf natürliche Weise etwas straffer und frischer erscheinen lassen?

Feuchtigkeitsspender und -speicher wie Hyaluronsäuren in jeglicher Form (Serum, Masken, Cremes) oder auch Lipide

zur Aufrechterhaltung der Hautbarriere, was unter anderem gegen Verlust von Feuchtigkeit hilft, sind da zum Beispiel sehr hilfreich.

### Trocknen Feuchtigkeitscremes mit sehr viel Glycerin die Haut auf Dauer wirklich aus, wie einige Hautärzte behaupten?

Zu viel Feuchtigkeit gibt es eigentlich nicht, da bei einer Übersättigung einfach nicht mehr Feuchtigkeit über die Hautschutzbarriere aufgenommen werden kann. Die Haut funktioniert hier wie ein

## „Ein Zuviel stört die Schutzbarriere“

Schwamm. Aber Achtung: Die Verwendung von mehreren Feuchtigkeitscremes und Masken an gleicher Stelle, bei Trockenheitsgefühl, vielleicht sogar noch in Kombi mit Peelings zur Entfernung von trockenen Hautschüppchen kann schnell zu einer Störung der Hautschutzbarriere und einer Irritationsdermatitis, allgemein bekannt als Stewardessenakne/peiorale Dermatitis führen. Nicht immer gilt: Viel hilft viel.

### Welche Inhaltsstoffe sind wahre Feuchtigkeitsspender?

Damit die Feuchtigkeit in der Haut gespeichert werden kann, muss die Haut-

schutzbarriere optimal funktionieren, sodass der transepidermale Wasserverlust möglichst gering ist. Hierbei helfen pflegende Cremes mit einem entsprechenden Lipidanteil. Idealerweise verwendet man auf der gereinigten Haut zunächst ein feuchtigkeitspendendes Hyaluronserum und anschließend eine Pflegecreme mit Lipidanteil.

### Welche Reinigungs- und Pflegeprodukte benutzen Sie als Hautärztin für Gesicht, Haar und Körper?

Insgesamt verwende ich eher Reinigungssöle als Seifen, manchmal auch Syndets. Sie sind hautschonend, aber reinigen gründlich. Zusätzlich achte ich auf ausreichend UV-Schutz in meiner Tagespflege und lege viel Wert auf die Vitamine C, E und Retinol in meinen Kosmetika. Abends verwende ich gerne eine glycolsäurehaltige Nachtpflege für ein leichtes chemisches Peeling über Nacht.

### Wie pflegt man das Gesicht optimal?

Eine tägliche Hautpflege ist das A und O. Es ist sehr wichtig, mindestens einmal am Tag das Gesicht zu waschen, um es von Make-up, Schmutz, überschüssigem Talg und abgestorbenen Zellen zu reinigen. Eine Pflege sollte auf jeden Fall Antioxidantien enthalten, um die Hautalterung zu entschleunigen und der schädlichen Wirkung freier Radikale entgegenzuwirken, aber auch pflegende feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Hyaluron.

### Die meisten von uns duschen täglich. Ist das optimal für die Haut?

Das ist abhängig vom jeweiligen Hauttyp. Gerade bei Neurodermitikern, die generell eine sehr trockene Haut haben, rät man von zu häufigem Duschen ab, da dies die Haut noch mehr austrocknet. Bei Menschen mit normaler bis eher fettiger Haut ist tägliches Duschen meistens aber kein Problem.

### Schadet tägliches Schminken der Haut?

Für Menschen mit Problemen mit Unreinheiten ist tägliches Schminken natürlich nicht förderlich, denn gerade die zumeist enthaltenen Silikone verstopfen die Poren noch mehr. Wichtig ist in jedem Fall – egal wie spät es wird – immer sorgfältig abschminken und eine entsprechende Pflege auftragen.



Dr. Steinkraus weiß: „Die richtigen Cremes können viel ausrichten.“

**Was hilft wirklich gegen Pickel und unreine Haut?**

Eine tägliche Pflegeroutine inklusive ein- bis zweimal tägliche Gesichtereinigung mit zum Beispiel entfettenden Reinigungsgels, ölfreien Make-ups, gegebenenfalls helfen leichte Peelings, LED-Blaulicht, Gesichtsmasken, in schwereren Fällen medizinische Cremes, regelmäßige Kosmetikbehandlungen inklusive Ausreinigung, beispielsweise Hydrafacial. Manchmal sind auch antibiotikahaltige Cremes, Gele oder Tabletten nötig, austrocknende Wirkstoffe oder Vitamin A-säurehaltige Tabletten.

**Und was hilft gegen trockene Haut oder schuppige Kopfhaut?**

Nicht zu häufiges Waschen, denn das trocknet die Haut noch mehr aus. Pflege mit ausreichend Lipidanteil, Urea, Hyaluron, Ceramiden, Hydrafacial, Jetpeel, Seyo.

**Die warme Jahreszeit steht bevor. Wie sollte man Haut und Haar im Sommer pflegen?**

Grundsätzlich gilt: Sonnencreme auftragen! Denn heute wissen wir, dass UV-Strahlen, insbesondere die UVB-Strahlen, die Haut schädigen und Zellentartungen hervorrufen können, ohne dass die Haut vorher mit einem Sonnenbrand reagiert hat. Wichtig ist auch textiler Lichtschutz, möglichst lange Ärmel

und ein Sonnenhut gehören zur Schönwetter-Uniform. Auch für die Haare gibt es inzwischen UV-Schutzsprays. Diese sind besonders zu empfehlen bei Menschen, die unter beginnender Glatzenbildung leiden, eine Sonnencreme aber die restlichen Haare unansehnlich verkleben würde.

**Sonnenmilch steht aufgrund ihrer Inhaltsstoffe in stark in der Kritik. Würden Sie sie dennoch empfehlen?**

Sonnenschutzmittel sind ein Thema für sich, und die potenziellen Inhaltsstoffe sind für den Normalverbraucher nahezu undurchschaubar. Sie sollten frei von Benzophenone-3, Benzophenone-4, Benzophenone-5, 4-Methylbenzylidene Camphor, Homosalate, Octocrylene, Octyl Methoxycinnamate, Oxybenzone und Retinylpalmitat sein. Generell ist die Empfehlung, auf mineralische Sonnenschutzstoffe zu setzen, da diese nicht zerfallen und keine allergischen Reaktionen auslösen. Wer auf Chemie verzichten möchte, sollte zu den mineralischen Filtern wie Zink Oxide und Titanium Dioxide greifen. Allerdings gibt es auch chemische Alternativen, die zumindest nicht schädlich sind. Bei den Sommerpflegeprodukten sollte man auch immer darauf achten, dass ein Lichtschutzfaktor enthalten ist – jeder Sonnenbrand trocknet die Haut nämlich nicht nur unnötig aus, sondern beschleunigt die Hautalterung

**Bei Stress greifen freie Radikale an**

und erhöht das Risiko bösartiger Hautneubildungen – und das steht bei all der Verwirrung über Risiken durch die UV-Schutzstoffe außer Frage. Daher mein klares Fazit: niemals auf ausreichend Sonnenschutz verzichten!

**Welche Produkte sind am besten geeignet, um die Haut nach Sonneneinfluss zu pflegen?**

Feuchtigkeit- und Anti-Aging-Pflege mit Antioxidantien wie Vitamin C oder Retinol.

**Was verrät die Haut über die körperliche Gesundheit und die Seele?**

Viele Hauterkrankungen haben seelische Ursachen – zum Beispiel Urtikaria als Folge unterdrückter Wut, Neurodermitis durch zu viel Stress. Eine neue europäische Studie belegt sogar, dass nahezu jeder dritte Hautkranke auch unter psychischen Problemen leidet, so die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin (DGPM). Angesichts dieser Ergebnisse fordert die Gesellschaft, bei der Behandlung von Hautkrankheiten die Diagnostik und Therapie gleichzeitig auftretender seelischer Erkrankungen stärker zu berücksichtigen. Neurodermitis oder Psoriasis sind sogar zu Volkskrankheiten geworden. Meistens sind die Hautleiden genetisch veranlagt. Doch darüber, ob und wann sie ausbrechen, entscheiden viele Faktoren mit – vor allem auch die psychische Verfassung, so die DGPM. Stress ist demnach ein wichtiger Faktor bei vererbten Krankheiten wie Psoriasis, also Schuppenflechte, und Neurodermitis. Die durch juckende Quaddeln gekennzeichnete Urtikaria oder Nesselsucht sei zu 80 Prozent psychisch bedingt. Ebenso gebe es stressbedingten Juckreiz, oft bei sehr trockener Haut, der auch ganz ohne Ausschlag auftreten könne. Nicht umsonst spricht man von Sorgenfalten im Gesicht, denn auch Fältchen können durch psychische Belastung entstehen. Das liegt daran, dass der Körper in Stresssituationen vor allem wichtige Organe wie Herz und Lunge mit Blut versorgt, um gegen den Stress anzukämpfen. Die Haut bekommt dann nicht mehr genügend Sauerstoff und produziert zu viele freie Radikale, die dem Gewebe schaden und eine frühzeitige Hautalterung begünstigen. Sanfte Massagen helfen, die Durchblutung zu fördern sowie Geist und Körper zu entspannen. ●

*Interview:*

*Kristina Scherer-Siegwarth*



Unverzichtbar bei der täglichen Routine ist das Abschminken am Abend.