

Das große Haut-Vorher-Nachher

Mit **Spätakne, Pigmentflecken, Rosazea und tiefen Falten** kann man sich abfinden, muss man aber nicht ... Vier Frauen, drei Beauty-Docs, zehn ganz besondere Wochen - und erstaunliche Ergebnisse

FOTOS MARLON AMIRI PRODUKTION BIRGIT POTZKAI
TEXT ANGELA SCHÖNECK



DR. SUSANNE STEINKRAUS

Unsere Anti-Age-Expertin hat sich in ihrer Hamburger Praxis auf klassische, operative und ästhetische Dermatologie sowie Lasermedizin spezialisiert. Die Fachärztin fungiert auch als Expertin und Trainerin für unterschiedliche minimalinvasive Methoden und Techniken.



DR. BIRGIT KUNZE

Unsere Problemhaut-Expertin beschäftigt sich in ihrer Hamburger Praxis schwerpunktmäßig mit Akne- und Rosazea-Erkrankungen. Zudem ist die Hautärztin Gründerin und Präsidentin des Akne Forums e. V. - einem Verein, der u. a. über Therapien aufklärt (www.akne-forum.de).



DR. ANNE FLECK

Unsere Ernährungsexpertin ist Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie sowie Deutschlands Expertin für innovative Ernährungs-, Präventions- und Stressmedizin. Sie schreibt Bestseller (siehe S. 72) und coacht in der TV-Serie „Die Ernährungs-Docs“ (NDR).



FOTOS TRUNK ARCHIVE (MODELL STEHT IN KEINERLEI VERBINDUNG ZU TEXT UND INHALT), JEANNE DEGRAA, PR (2)

»Viele sagen, mein rosiger Teint sehe gesund aus. Rosig ist ja auch nett – aber ich glühe«



VORHER

ANTJE FASSHAUER, 35

Rötungen sind nichts Neues für mich: Wird es emotional, glühen meine Wangen, meine Stirn – und immer häufiger mein Kinn. Dass ich Rosazea habe, hat mir ein Arzt vor zwei Jahren gesagt. Es liegt zwar nicht in meiner Familie, aber mir ist etwas mulmig bei dem Gedanken an Bilder von älteren Rosazea-Patientinnen mit Knollen-nase. Kosmetisch habe ich einiges ausprobiert. Gegen die Rötungen hat nur ein Fluid geholfen – und grüne Abdeckcreme.

Rosazea

... ist eine neuroimmunologische Fehlschaltung – die Klappen der Blutgefäße schließen nicht mehr richtig und bleiben weit gestellt. Die Folge: dauerhafte, auffällige rote Äderchen



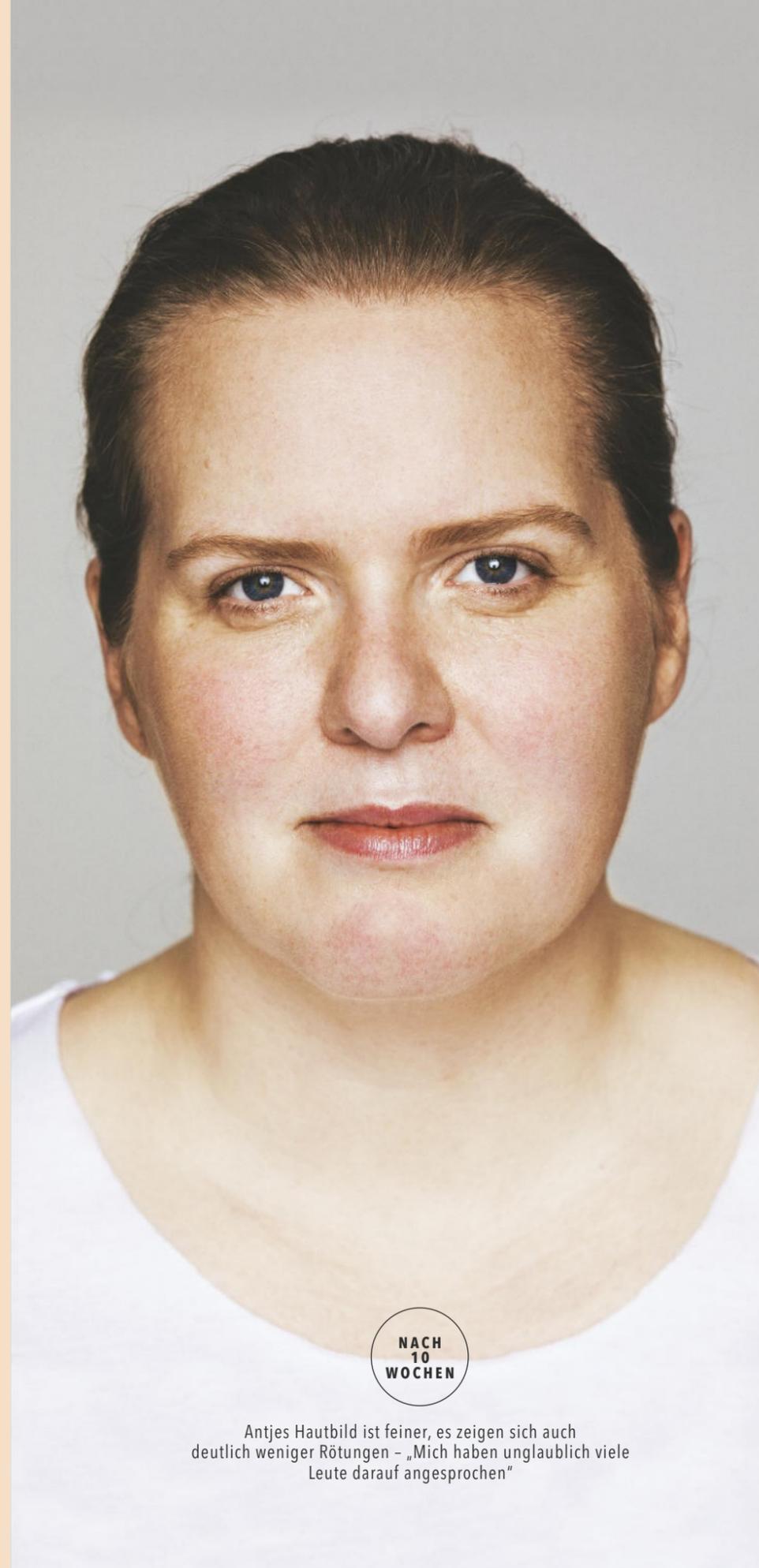
**DAS RÄT PROBLEMLHAUT-EXPERTIN
DR. BIRGIT KUNZE**

Antje muss sich um die Nase nicht sorgen. Bei Frauen mit Rosazea verliert viel öfter das Kinn die Kontur, wird röter, entzündeter. Ich empfehle ihr ein Zinkpräparat; Zink senkt die Entzündungsneigung. Ganz wichtig ist, dass sie **Lymphmassage** in ihre Beauty-Routine aufnimmt. Die Äderchen zeigen einen Stau an, die Massage löst ihn und trainiert die Gefäße. Am besten zweimal täglich, sonst abends, nachdem die Pflege eingezogen ist. Erst die Stirn, dann Wangen, Kinn, zuletzt die Nase – immer von der Mitte nach außen. Die Finger beider Hände flach auflegen, aufpressen, eine drehende Bewegung machen, ohne dass die Finger abgleiten; Finger wieder hochnehmen. Fünf Mal wiederholen, dann zum nächsten Part. Insgesamt drei Abläufe.



**DAS EMPFIEHLT ERNÄHRUNGSEXPERTIN
DR. ANNE FLECK**

Bei Rosazea, wie auch bei Akne, weiß man, dass kohlenhydratdichte, zuckerstoffreiche Ernährung Blutzuckerreize bildet, die Entzündungen verursachen und das Hautbild verschlechtern. Ich rate Antje deshalb, **auf Zucker und schnell verdauliche Kohlenhydrate zu verzichten**, vor allem auf Weißmehl, sich auf drei Mahlzeiten täglich zu beschränken, gut zu kauen und nur zu essen, wenn sie „ehrlichen“ Hunger spürt. Essenziell bei den Mahlzeiten: Eiweiß und zellschützendes, hochwertiges Fett zu kombinieren; speziell Algenöl enthält viele entzündungsreduzierende Omega-3-Fettsäuren. Bei Rosazea vermutet man zudem eine Schwäche im Leberstoffwechsel. Den stärken wir durch zwei große Tassen Löwenzahntee täglich, das regt den Leber-Galle-Fluss an.



NACH
10
WOCHEN

Antjes Hautbild ist feiner, es zeigen sich auch deutlich weniger Rötungen – „Mich haben unglaublich viele Leute darauf angesprochen“

DIE ANWENDUNGEN

- morgens und abends Lymphmassage
- tagsüber eine antibiotisch wirkende Salbe
- abends eine medizinische Creme

ANTJES ERFAHRUNGEN

Das fiel mir leicht

Die Lymphmassage! Sie ist zu meinem festen Ritual geworden – weil sie wirklich etwas bewirkt und mich abends entspannt. Ich hatte anfangs die Befürchtung, dass Massieren eher anregt und sich die Rötungen verschlimmern würden. Doch das Gegenteil war der Fall.

Erste Erfolge

Das Kinn ist nach zwei Wochen reiner geworden; wie die Haut insgesamt: Sie ist feinporiger, praller und kaum noch gerötet – mich haben unfassbar viele Menschen darauf angesprochen. Auch die Flushes in emotionalen Situationen sind viel weniger ausgeprägt.

Das hat mich überrascht

Mit der Sonnencreme von Heliocare endlich die richtige gefunden zu haben. Ich hatte noch nicht mal die üblichen kleinen Entzündungen und Pickelchen.

Zu schaffen gemacht hat mir ...

...die Ernährungsumstellung. Besonders die Empfehlung, auf Kohlenhydrate zu verzichten. Ich bin Bäckerstochter und quasi mit Brot und Gebäck sozialisiert worden.

Mein Aha-Moment

Irgendwann habe ich bemerkt, dass Schminken nicht mehr so nervig war. Ich muss ja nicht mehr lange abdecken, sondern kann gleich zum Spaß-Part kommen.

Das würde ich gern weitergeben

Die Massage-Technik – sie ist durch die Stoffwechselanregung auch eine gute Anti-Aging-Maßnahme.



SCHNELLES MAKE-UP

Die getönte Sonnencreme von Heliocare schützt und lässt den Teint ebenmäßiger wirken, etwas Bronzer konturiert, dazu noch Mascara und Lipbalm - fertig

**GUT BEI
BEI ROSAZEA**

- 1 Sanfte Reinigung** Das „Herbal-Infused Micellar Cleansing Water“ von Kiehl's entfernt auch Make-up und Sonnenfilter ohne viel Rubbeln. 250 ml ca. 27 Euro
- 2 Beruhigung** Das „Skin Control Couperose Balm“ von Phyris hemmt Entzündungen. 50 ml ca. 40 Euro
- 3 Sonnenschutz plus** Die „Color Gelcream SPF 50 light/brown“ von Heliocare fettet nicht, spendet Feuchtigkeit und gleicht durch ihre leichte Tönung den Teint aus. 50 ml ca. 26,50 Euro (Apotheke)



WIE GEHT'S FÜR ANTJE WEITER?

Die Rötungen werden mit der Zeit noch geringer werden. Dafür sollte Antje weiter auf einen ausgewogenen Zinkspiegel achten. Auch das Massieren bleibt wichtig, um zu verhindern, dass sich Stauungen manifestieren – und sich mit den Jahren das Gesicht tatsächlich am Kinn verformt. Darüber hinaus: konsequent eine nicht fettende 50+-Sonnencreme benutzen – und pralle Sonne meiden. Und keine Angst vor Make-up! Es verstopft nicht etwa die Poren, sondern schützt die Haut. Übrigens: Antje hatte Glück, dass schon der erste Hautarzt die richtige Diagnose stellte – viele Rosazea-Patientinnen werden wegen vereinzelter Pusteln an Kinn und Nase auf Akne behandelt.

BLUSE C&A PRODUKTFOTOS PR

CAUDALIE
erfindet das Anti-Aging neu

Die Kaschmir Creme. Ein weltweiter Erfolg, beruhend auf einer innovativen Entdeckung.

Wussten Sie schon?

Im Alter von 40 Jahren hat unsere Epidermis bereits 50% ihrer Hyaluronsäure⁽¹⁾ verloren. Die Haut erschlafft und die Falten werden tiefer. Angesichts dieses Alterungsproblems testete Caudalie zusammen mit dem Professor für Genetik Dr. David Sinclair (Harvard Medical School) eine innovative Verbindung aus zwei hochwirksamen Anti-Aging-Wirkstoffen: Resveratrol aus der Weinranke + Hyaluronsäure. Der neue Anti-Aging Cocktail ist imstande, die natürliche



Hyaluronsäureproduktion⁽²⁾ der Haut zu verdreifachen! Diese exklusive und patentierte Verbindung bildet das Herzstück der effizienten Wirksamkeit der Resveratrol [LIFT] Hautverdichtenden Kaschmir Creme. Diese Creme glättet Falten und füllt das Gesichtsoval wieder auf. Die klinischen Tests beweisen es: 100%⁽³⁾ der Frauen stellen fest, dass ihre Haut straffer erscheint und den Winter lang geschützt wird.

Resveratrol aus der Weinranke
ANTI-FALTEN + STRAFFUNG



Hyaluronsäure
AUFPOLSTERND + FEUCHTIGKEITSPENDEND

zum Patent angemeldet Nr. FR155516 (von Caudalie und der Harvard University angemeldet)

GESCHENK

Entdecken Sie jetzt beim Kauf eines Caudalie Anti-Aging Produktes die Must-have Produkte für den Winter.⁽⁴⁾



0% PHENOXYETHANOL MINERALÖLE • SLS • BHA EDTA • INHALTSSTOFFE TIERISCHEN URSPRUNGS

1% FOR THE PLANET MEMBER

IN IHRER APOTHEKE, AUF CAUDALIE.COM UND IN IHREM CAUDALIE BOUTIQUE SPA

(1) Mechanische Eigenschaften der Haut: Vergleichende Bewertung an 300 weiblichen und männlichen Probanden. S. Luebberding, N. Krueger und M. Kerschner, 25/07/2013. (2) In-Vitro-Test - Genexpression. (3) Klinischer Test, 84 Tage, % Zufriedenheit, 42 Frauen. (4) Solange der Vorrat reicht. Unerbindliches Bildmaterial.

»Ich möchte frischer
und weniger
eingefallen wirken –
aber immer noch ich
bleiben«



VORHER

UTE GRAHN, 65

Ich bin ein aktiver Mensch, spiele seit Jahren Golf, höre seit vier Jahren Vorlesungen an der Uni als Kontaktstudentin. Mein Leben macht mir Spaß, und ich habe viele jüngere Menschen um mich. Leider passt mein oft müder Ausdruck, mein eingefallenes Gesicht nicht zu dem, wie ich mich fühle. Deshalb war ich schon einmal in einer Ästhetik-Klinik. Ich wollte nur frischer aussehen, empfohlen wurde mir aber gleich ein komplettes Facelift. Das hätte mich total verändert, und das wollte ich auf gar keinen Fall.

Tiefe Falten

Das Nachlassen der Spannkraft verursacht Linien und lässt die Gesichtszüge etwas absacken (Sagging) – aus einer „V“-Form des Gesichtes wird ein „A“



DAS RÄT ERNÄHRUNGSEXPERTIN DR. ANNE FLECK

Was die Haut von außen gut versorgt, Feuchtigkeit und Fett, das braucht sie auch von innen. Ganz **wichtig für die Feuchtigkeit sind B-Vitamine** – als sättigende zuverlässige B12-Quelle könnte Frau Grahn täglich ein Bio-Ei essen. Toll fürs Hautkollagen ist Vitamin-C-haltiges Hagebuttenpulver, das sie verrühren und trinken kann. Was leider weg muss: Zucker. Der befeuert Entzündungen und die Oxidation in den Zellen, und das heißt: altern. Gut wäre es, auch auf zuckerarme Früchte zu setzen; Blaubeeren etwa stecken voller antioxidativer Stoffe. Außerdem ist eine gemüsebetonte Ernährung ideal. Salat aber nicht abends essen, das ist besser für die Verdauung. Lieber etwas gedünstetes Gemüse mit einer kleinen Eiweißzulage – dünner werdendes Haar kann Eiweißmangel anzeigen.



DAS SAGT ANTI-AGE-EXPERTIN DR. SUSANNE STEINKRAUS

Durch den Abbau des Unterhautfettgewebes, die verringerte Kollagenproduktion und die Schwerkraft veränderte sich das Gesicht. **Minimalinvasiv bietet sich aber vieles an:** Ich werde mit Hyaluron-Unterspritzungen im Wangen- und Kinnbereich arbeiten, um diese anzuheben. Auch die tiefen Nasolabialfalten werden mit Hyaluron milder. Frau Grahn sagte, sie möchte sich im Spiegel wiedererkennen, daher wird die Bewegung an Stirn und Augen nur minimal mit Botox eingeschränkt. Polymilchsäurefäden zur Konturierung im Wangen-, Kinn- und Halsbereich heben und straffen. Peelings mit Retinol und der Laser machen das Hautbild ebenmäßiger und regen die Kollagenproduktion an. Für vollere Lippen und zum Anheben der Mundwinkel kommt ebenfalls eine spezielle Hyaluronsäure zum Einsatz.

NACH
10
WOCHE

Die tiefen Nasolabialfalten Falten erscheinen milder, das Gesicht sieht voller aus, die Kinnlinie ist angehoben, der Hals glatter – „Ich bin total zufrieden und fühle mich super wohl in meiner Haut“

DIE ANWENDUNGEN

- Botox zur Faltenkorrektur (Stirn und Außenbereich der Auge)
- Hyaluron-Unterspritzungen (Wangen, Nasolabialfalte und Mundbereich)
- Polymilchsäure-Fadenlifting (Kinn, Wangen, Hals)
- 3 x 3%iges Retinolpeeling
- Laser gegen Altersflecken

UTES ERFAHRUNGEN

Das fiel mir leicht

Die Tipps von Dr. Fleck! Damit vermisse ich nichts. Ich esse jetzt öfter warm, eiweißhaltiger und kohlenhydratarm. Und achte auf gute Fette.

Erste Erfolge

Das Peeling braucht ja ein bisschen Zeit, bei den anderen Behandlungen konnte ich schon nach ein paar Stunden die Verbesserung sehen.

Das hat mich überrascht

Dass ich kein bisschen fremd aussehe, sondern einfach nur so viel frischer, nicht mehr verhärtet oder kränklich. Ich bin total zufrieden und fühle mich superwohl in meiner Haut.

Zu schaffen gemacht hat mir ...

... eigentlich nichts. Nach den Injektionen hatte ich leichte, kleine Blutergüsse, durch Kühlen waren die aber schnell weg – und ich konnte sie mit Camouflage-Make-up abdecken.

Mein Aha-Moment

Keiner hat nachgefragt, ob ich was habe machen lassen ... Es kamen nur Bemerkungen, dass ich so erholt aussehe.

Das würde ich gern weitergeben

Wenn man das Gefühl hat, dass die Erscheinung konträr zum Lebensgefühl ist; wenn man vielleicht gar nicht als die wahrgenommen wird, die man ist, sondern kränklich und müde, dann finde ich kleine Eingriffe eine echte Alternative.



SCHNELLES
MAKE-UP

Ein leichtes getöntes Fluid gleicht den Teint aus, Rouge gibt Frische – genau wie ein Balm in einem leichten Beeren-Ton auf den Lippen

**GUT FÜR
REIFE HAUT**

- 1 Falten mildern** „A Superpacked X-Strength Retinol“-Serum von Instytutum glättet und stärkt die Haut mit 8%-Retinoid-Komplex, Algen und Petiden. 30 ml ca. 129 Euro (ab Februar)
- 2 Haut stärken** „Boosting Face Cream“ von Dr. Duve unterstützt mit Hyaluronsäure und Wachstumsfaktoren (auch nach Eingriffen). 50 ml ca. 145 Euro
- 3 Glow geben** „Nutri-Lumière Lotion de Jeunesse“ von Clarins. Mit Rosskastanien-Extrakt für mehr Leuchtkraft. 200 ml ca. 53 Euro



Food-Tipps
Dr. Anne Fleck verrät, wie Ernährung auch der Haut helfen kann (432 S., 24,99 Euro, Rowohlt Verlag)

WIE GEHT'S FÜR UTE WEITER?

Um den Status zu halten, sollte sie weiter Dr. Flecks Ernährungstipps beherzigen und die Behandlungen regelmäßig wiederholen. Botox-Injektionen halten vier bis sechs Monate, bei Hyaluron wird eine Nachbehandlung in der Regel, je nachdem, wie viel Bewegung an der jeweiligen Stelle ist, nach etwa einem halben Jahr fällig, allerdings nicht mehr in diesem Umfang; auch Retinol-peelings alle sechs bis acht Wochen sind sinnvoll. Für zu Hause sollte Ute täglich ein Vitamin-A-Serum verwenden. Möchte sie mehr Frische und Glow, kann sie eine Skinbooster-Behandlung machen lassen, bei der die Dermatologin spezielle dünnflüssige Hyaluronsäure in die Haut injiziert.



**DAS NEUE
GESICHT
DER PFLEGE**

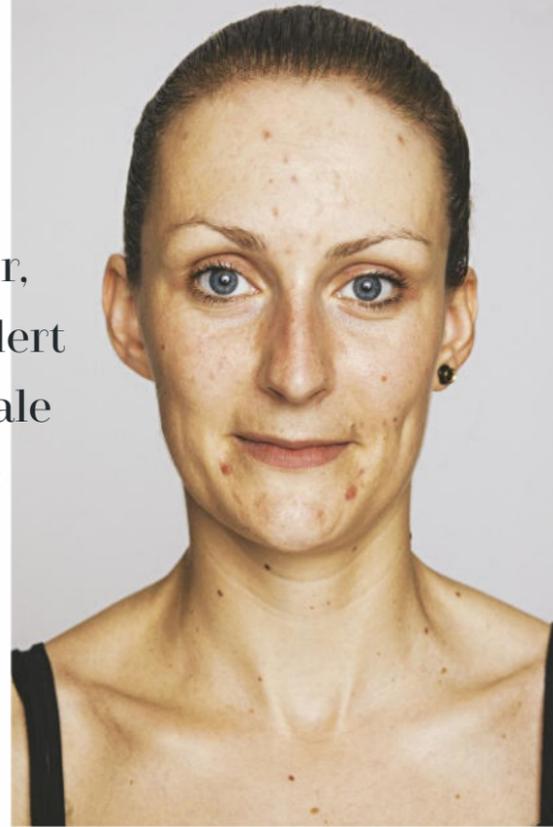
**Intensive Anti-Aging Pflege
mit Hyaluronsäure**

- ▶ Tagespflege: Effektiver Feuchtigkeitsbooster mit Hyaluron und Aqualance™
- ▶ Nachtcreme: Feuchtigkeitsspendend und aufbauend mit Hyaluron und Citystem™
- ▶ Augenserum: Effektive Pflanzenkraft und Hyaluron reduzieren sichtbar dunkle Augenschatten



Pflege mit
Hyaluron

APOTHEKEN-MEMO
Cetaphil® Anti-Aging Pflege
jetzt in Ihrer Apotheke.
PZN 14136857, PZN 14136858,
PZN 14165925



VORHER

CARLA ROSORIUS, 31

Ich hatte schon als Teenager schlimme Akne und habe mit der Pille angefangen. Danach war die Haut besser, doch als ich die Pille vor vier Jahren abgesetzt habe, ist auch die Akne wieder ausgebrochen. Seither gibt es gute Zeiten mit weniger Pickeln, es gibt wirklich schlimme - aber keine Phase ohne. Das hat sich auch nach der Schwangerschaft nicht gebessert. Das Einzige, zu dem mir mein alter Hautarzt geraten hatte, war eine medikamentöse Therapie mit Vitamin A - die hätte die Talgproduktion gestoppt, aber meine Haut und die Schleimhäute komplett ausgetrocknet.

»Ich wünsche mir, dass sich was ändert – aber ohne radikale Maßnahmen«

Spätakne

... entsteht zum einen durch Hormonschwankungen, vermutlich spielt aber auch starker Stress eine Rolle



DAS RÄT ERNÄHRUNGSEXPERTIN DR. ANNE FLECK

Die Haut wird allein dadurch besser, dass die Blutzuckerreize gedrosselt werden. Denn durch diese kommt Insulin auf den Plan – und der Insulinstimulus ist auch Akne fördernd. Carla kann diese glykämische Last verringern, indem sie Zucker und Kohlenhydrate einschränkt. Ihr Frühstück, ein Frischkäsebrot mit Marmelade, könnte sie durch das ersetzen, was auch ich morgens esse: 2 Esslöffel Lein- oder Chiasamen mit Kokos- oder Mandelmilch auffüllen – **Kuhmilch ist bei Akne kontraproduktiv.** Dazu 20 Milliliter einer Ölmischung aus omega-safe hergestelltem Bio-Algenöl, frisches Obst, Nüsse oder Samen.



DAS EMPFIEHLT PROBLEMHAUT-EXPERTIN DR. BIRGIT KUNZE

In meiner Praxis beobachte ich, dass Akne tarda, die sogenannte Spätakne stark zunimmt. Das Geschehen ist ähnlich wie bei der in der Pubertät auftretenden Form: Die Poren sind durch Hautschüppchen verhornt, Talg steckt in den Porengängen fest und kann nicht an die Hautoberfläche abfließen, die Stelle entzündet sich. **Übliche Akne-Therapien wie bei Jugendlichen trocknen die Haut ab 30 aber zu stark aus.** Um die Verhornungen zu lösen, erhält Carla bei unserer Kosmetikerin zunächst ein Enzympeeling, regelmäßige Ausreinigungen und anschließend eine Tiefenreinigung mit dem Microdermabrasionsgerät – das trägt die Hautschüppchen noch einmal effektiver ab.



NACH 10 WOCHEN

Carlas Haut ist viel ruhiger und klarer, und die großen Entzündungen sind verschwunden – „Innerhalb weniger Tage war das Spannungsgefühl weg“

DIE ANWENDUNGEN

- Ausreinigung
- antibiotisches Fluid
- Enzympeeling
- Microdermabrasion
- Zink-Supplementierung gegen Entzündungen

CARLAS ERFAHRUNGEN

Das fiel mir leicht

Von Anfang an hat alles gut geklappt. Auch dass ich schnelle Snacks zwischendurch weglassen konnte.

Erste Erfolge

Innerhalb weniger Tage spannte und schuppte meine Haut nicht mehr. Das tat sie, wenn ich mit normalen Anti-Akne-Mitteln auf sie losgegangen bin.

Das hat mich überrascht

Dass so minimale Veränderungen in der Kosmetik mein Hautgefühl so schnell verbessern konnten. Und dass die Ernährung einen so großen Einfluss hat – und nicht nur Chips und Schokolade die Übeltäter sind.

Zu schaffen gemacht hat mir...

...der Verzicht auf Kohlenhydrate, um meine glykämische Last zu reduzieren. Doch ich hinterfrage meinen bisherigen Lifestyle – und versuche, bei drei Mahlzeiten wenigstens eine garantiert kohlenhydratfrei zu halten. Ganz ohne fühle ich mich einfach zu schlapp.

Mein Aha-Moment

Die unglaublich glatte Haut nach der Microdermabrasion.

Das würde ich gern weitergeben

Nicht immer auf die erste Empfehlung verlassen und, was die Ernährung betrifft, Möglichkeiten ausloten, die ins eigene Leben passen.



SCHNELLES
MAKE-UP

Eine ölfreie, dermatologische Grundierung mit Lichtschutzfaktor macht das Hautbild harmonischer. Hellrosa Rouge lässt Carlas blaue Augen strahlen

GUT BEI SPÄTAKNE

1 Kaschieren „Toleriane Korrigierendes Make-up Fluid LSF 25“ von La Roche-Posay pflegt, deckt zuverlässig ab und beruhigt die Haut durch Neurosensine, ein Peptid. 30 ml ca. 14 Euro (Apotheke)

2 Schonend reinigen „Gentle Cleansing Milk“ von Reviderm kommt ohne Tenside aus - Moringa-baumextrakt entfernt Schmutzpartikel. 200 ml ca. 24 Euro

3 Klären „AGE Bright Clearing Serum“ von Dermalogica ist speziell für Spät-Akne-Haut. 30 ml ca. 70 Euro



WIE GEHT'S FÜR CARLA WEITER?

Um die Spätakne dauerhaft in den Griff zu bekommen, ihre Haut aber nicht auszutrocknen, sollte Carla auf Gele und alkoholhaltige Reinigung verzichten. Besser sind eine milde Cleansingmilk und Pflege, die den Abschilferungsprozess unterstützt und die Poren frei hält. Wenn Carla merkt, dass ihre Haut wieder unreiner wird, hilft eine professionelle Ausreinigung. Effektives Extra in den Wintermonaten: alle sechs Wochen eine Microdermabrasion – die regt auch die Regenerationsfähigkeit der Haut an. Auch die Zink-Supplementierung sollte kontrolliert noch etwas beibehalten werden.



Wir lieben die Schönheit und das italienische Lebensgefühl! Und unsere Natur, die in unseren wilden Gärten ein wahres Bella Vita führen darf; alles wächst und gedeiht hier frei und ungezwungen. Wir respektieren den natürlichen Kreislauf der Dinge – und ernten zum Dank duftende Kräuter und Blüten voll intensiver Beauty-Power für unsere nachhaltige Naturkosmetik.

Wir lieben unsere Natur. Und unsere Natur liebt dich.

Die Liebe zur Natur ist für uns kein Trend, sie ist die Essenz unserer italienischen Seele. Denn nur aus Nachhaltigkeit erwächst die Qualität, auf die wir so stolz sind.

Wir haben mit den Prinzipien natürlicher Schönheit unsere Beautyprodukte entwickelt. Du kannst es spüren und sehen, wenn du unsere Naturkosmetik zu deinem täglichen Ritual werden lässt: geliebt und verwöhnt von den wilden Kräutern, Blüten, Früchten und Düften aus unseren Gärten, entfalten Haut und Haar ihre natürliche Sinnlichkeit.

Alles, was deine Schönheit braucht, wächst in unseren Gärten.

In unseren Gärten ist das Leben intakt. Weil die Natur uns gibt, was unsere N.A.E. Pflegeprodukte so besonders macht: in der Sonne gewachsene Inhaltsstoffe! Wir ernten nachhaltig und natürlich mit unserer ganzen mediterranen Lebensfreude. Dafür erhalten wir natürliche Beauty-

Booster – für jeden Haar- und Hauttyp eine andere Rezeptur.

Nachhaltigkeit? Da sind wir ganz ehrlich: konsequent!

Für uns ist klar: beim Thema Nachhaltigkeit müssen wir weit über unseren Gartenzaun hinausschauen. Denn wir fühlen uns nicht nur für unsere intakten Kräutergärten verantwortlich, sondern für unseren einzigartigen, wunderschönen Planeten. Deshalb haben wir ein bemerkenswertes Nachhaltigkeitskonzept entwickelt. Auch wir müssen unsere Produkte verpacken – aber wir verzichten und reduzieren nach Möglichkeit. Der schönste Beweis sind unsere festenDuschpflegen und unsere feste Gesichtsreinigung: 100 % natürlich, 0% Plastik.



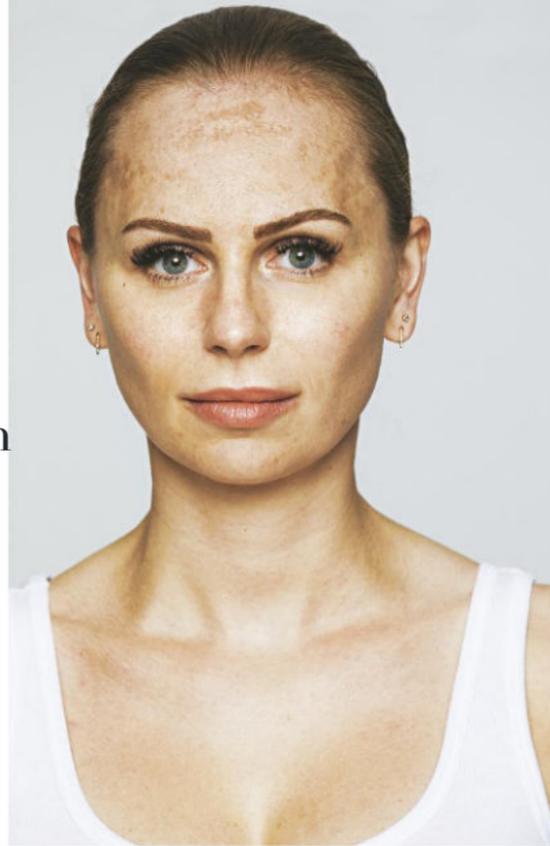
Zertifizierte Naturkosmetik

Minimum **97%** Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

0% Parabene und Silikone.

Frei von künstlichen Farbstoffen, künstlichen Duftstoffen & Mineralölen

Vegane Formel



VORHER

CHRISTINA LINKE, 33

Ich war immer der Typ, der gern in der Sonne ist und braun wird. Die Pigmentstörungen kamen dann im Sommer vor zwei Jahren, nachdem ich das erste Mal die Pille abgesetzt hatte und sie kurze Zeit später wieder nahm. Seitdem benutze ich Sunblocker und habe an Aufhellern so ziemlich alles probiert, was frei verkäuflich ist. Nichts hat wirklich was gebracht. Selbst Microneedling und Vitamin C - kein echter Effekt. Im Sommer sind die Flecken besonders stark. Ich schminke sie, so gut es geht.

»Ich habe schon viel probiert – nichts hat wirklich was gebracht«

Pigmentflecken

... sind eine Reaktion auf Sonne. Bei manchen Menschen sammelt sich Melanin, der hautschützende Farbstoff, unregelmäßig - die Flecken entstehen



**DAS RÄT ERNÄHRUNGSEXPERTIN
DR. ANNE FLECK**

Pigmentflecken durch Ernährung zu mindern wird schwierig. Aber wir können die Haut unterstützen, indem die Zellen an sich gestärkt werden – und das Immunsystem. Manche Pigmentflecken entstehen durch einen Mangel an Antioxidantien, besonders Vitamin E. Ich rate Christina zu einer modernen Ernährung: zuckerarm, ballaststoffreich, viel Gemüse, Olivenöl extra vergine und Weizenkeimöl, das einen hohen Vitamin-E-Gehalt hat. **Eiweiß ist in Maßen okay, etwa Fisch, Weidetiere, Eier, Pilze;** Kohlenhydratreiches sollte sie stark reduzieren. Für Menschen im Jobstress ist es schwer, sich immer gut zu ernähren. Aber sie könnte sich etwas mitnehmen: Avocado – ein sättigendes, super Hautnahrungsmittel – mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft, liefert Ballaststoffe, Vitamin C, D, E, die optimale Omega-3- und Omega-6-Bilanz. Als Anti-Stress-Snack: Mandeln.



**DAS SAGT ANTI-AGE-EXPERTIN
DR. SUSANNE STEINKRAUS**

Bei Frau Linke zeigt sich eine der häufigsten hormonbedingten Ausprägungen, ein Chloasma. Wie bei den meisten schweren Pigmentstörungen können wir das weder rückgängig machen, noch dafür sorgen, dass es nie wieder auftritt. Doch **es lässt sich managen - mit der Patientin gemeinsam, damit die geringste Ausprägung auftritt.** Das heißt: konsequent ausreichend UV-Schutz 50+ auftragen, direkte Sonne meiden und das Gesicht mit Hut oder Basecap schützen; zusätzlich ist eine spezielle Kosmetik für zu Hause wichtig. Auch wenn es kein Wundermittel gibt, und wir nicht wissen, ob die Flecken verschwinden: Ich werde Treatments mit Laser und Microdermabrasion vornehmen, sie bringen das Pigment an die Oberfläche, dazu machen wir aufhellende Peelings.



NACH 10 WOCHE

Die Abgrenzungen an der Stirn sind kaum noch sichtbar, an den Schläfen deutlich milder - „Aber es bedeutet schon viel Aufwand im Alltag“

DIE ANWENDUNGEN

- Microdermabrasion
- Hydrafacial (reinigend)
- 3 x Wirkstoff-Peeling (aufhellend)
- 4 x Fraxellaser (aufhellend)
- 3 x Laser (Veröden von Äderchen)

CHRISTINAS ERFAHRUNGEN

Das fiel mir leicht

Auf den hohen Sonnenschutz zu achten, das tue ich ohnehin. Die Laseranwendungen waren aushaltbar, eher ein Piksen.

Erste Erfolge

Die Behandlung begann im Herbst – im Winter sind meine Pigmentflecken sowieso etwas heller. Aber nach acht Wochen ist der Fleck über der Stirn deutlich blasser.

Das hat mich überrascht

Drei Tage nach dem ersten Lasern blühte mein Gesicht mit oberflächlichen Pickeln. Dr. Steinkraus erklärte mir, dass das bei der Hälfte der Patientinnen auftreten kann.

Zu schaffen gemacht hat mir ...

... dass meine Haut jetzt massiv Talg produziert. Durch die Behandlungen wurde sie ziemlich in Anspruch genommen und war irritiert. Die Kosmetik für zu Hause, die mir die Ärztin empfohlen hat, habe ich nicht eingegliedert – sie war mir mit schlicht zu teuer.

Mein Aha-Moment

Dass es für mich im Alltag verhältnismäßig viel Aufwand bedeutete, die Flecken abzumildern: Termine teilweise noch vor der Arbeit wahrnehmen, spezielle Cremes benutzen, die Ernährung umstellen ...

Das würde ich gern weitergeben

Bedingung für einen Erfolg ist: Man muss sehr, sehr konsequent mit Sonnenschutz, Sonnenmeiden und Spezial-Pflege sein – und letztlich sogar die Reiseziele anpassen. Ich persönlich möchte mich nicht vor der Sonne verkriechen. Auch wenn ich den 50er-UV-Schutz nach wie vor sehr ernst nehme.



SCHNELLES
MAKE-UP

Eine helle Grundierung, Concealer unter den Augen, etwas Bronzer an den Stirnseiten und unter den Wangenknochen – mehr braucht's nicht

1



2



3

GUT BEI PIGMENTFLECKEN

1 Aufhellen „Active Serum“ von IS Clinical peelt durch Glykolsäure und hemmt die Bildung der Melanozyten durch Tyrosinase, einen Pilzextrakt. Als 4-Wochen-Kur ideal. 15 ml ca. 88 Euro

2 Beruhigen „Post Laser Cream“ von Viliv ist ein regenerierender Troubleshooter bei irritierter Haut – etwa nach Laserbehandlungen. 30 ml ca. 82 Euro

3 Befeuchten „EGF Serum“ von Bioeffect arbeitet mit hautidentischen Wachstumsfaktoren. 15 ml ca. 145 Euro

WIE GEHT ES FÜR CHRISTINA WEITER?

Die Vorher-Nachher-Aufnahmen mit der „Visia“-Hautanalyse in Dr. Steinkraus' Praxis zeigen: Die Pigmentansammlungen sind deutlich zurückgegangen, das Hautbild ist erkennbar harmonischer. Für ein optimales Ergebnis sollte Christina die Behandlung aber drei weitere Monate fortsetzen; um es zu erhalten wäre regelmäßiges medizinisches Needling gut, zusätzlich können aufhellende Peelings mit Tranexamsäure durchgeführt werden. Die Pflege für zu Hause sollte Retinol oder Glykol enthalten, damit weiterhin Melanin über die Hauterneuerung abgebaut wird. Und ganz wichtig: Christina muss diszipliniert direkte Sonne meiden und immer auf hohen Sonnen- sowie textilen Schutz achten.