

WIE GUT KENNEN SIE IHR GESICHT?

Nur wer versteht, wie die eigene Haut drauf ist, pflegt sie auch richtig. Vier Cosmo-Frauen haben ihre **Beauty-Routine** – stellvertretend für alle trockenen, unreinen, fleckigen und geröteten Typen – durchchecken lassen. Und ziehen hier blank ...

TEXT: SUZANA KOLIK | FOTOS: MARKUS BURKE, FLORIAN THOSS

UNSERE EXPERTIN

Dr. Antje Söller, Fachärztin für Dermatologie im Haut- und Laserzentrum an der Oper in München. Kosten für Beratung und Erstellung eines Behandlungsplans: ca. 70–90 €, mehr Infos auf: haut-und-laserzentrum.de

TROCKENE HAUT

VERONIKA SCHALLER,
STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURIN

IHRE SELBSTEINSCHÄTZUNG:

„Meine Haut ist niemals satt. Nach dem Duschen muss ich sofort cremen, sonst fühlt sich mein Gesicht nach Papier an. Trage ich dann normale, leichte Tagespflege auf, bringt das null Erleichterung, klebt nur. Ich brauche Reichhaltiges. Schon früh, Mitte 20, zeichneten sich erste Trockenheitsfältchen um meine Augen herum ab.“

IHRE BEAUTY-ROUTINE:

„Seit ich in der Apotheke eine Spezialcreme für Neurodermitis gekauft habe, ist das Spannungsgefühl weg. Die trage ich morgens wie abends auf, für nachts mische ich nur noch ein paar Tropfen

Marula-Gesichtsöl darunter. Ansonsten lautet mein Motto: So wenig Produkt wie möglich benutzen, weil ich das Mikrobiom der Haut nicht stören will. Bei Seren und Reinigungsmitteln habe ich oft das Gefühl: Die stressen nur. Ich säubere lediglich mit einem Make-up-Eraser-Tuch und Wasser. That's it.“

DAS SAGT DIE EXPERTIN ... ÜBER IHRE HAUT:

„Von extrem trockenen Stellen und vielen Falten ist auf den ersten Blick nichts zu sehen, aber das eigene Spannungsempfinden zählt – wir sollten übrigens alle mehr auf den Körper und weniger auf Werbeversprechen achten, dann würden wir die Haut besser pflegen.“

... ÜBER IHRE ROUTINE:

„Ich bin Fan der rückfettenden Neurodermitis-Creme und empfehle sie nicht nur bei Ekzemen. Auch die Kombi mit einem hochwertigen Öl ist super. Kritisch sehe ich aber die Reinigungsmethode. Ein Mikrofasertuch allein bekommt die von Umwelteinflüssen und Make-up verstopften Poren nicht sauber. Außerdem fehlt mir Hyaluronsäure als Komponente in der gesamten Pflege. Sie bindet sehr viele Moleküle und Gewebewasser – das ist der ganze Trick bei Durchfeuchtung.“

DER PLAN DES PROFIS:

Mehr – aber nur vom Richtigen. „Aggressive Stoffe sollten es keinesfalls sein, daher rate ich zu einem sehr milden Reinigungsschaum mit rückfettenden und befeuchtenden Inhaltsstoffen wie Urea und Glycerin. Damit Schmutz und abgestorbene Hautschüppchen echt entfernt werden und Pflegestoffe besser eindringen, würde ich zudem einen alkoholfreien Toner verwenden. Auch hier gilt: Nichts Scharfes nehmen, sondern einen, der den Säureschutzmantel gezielt aufbaut, etwa mit Peptiden. Bei einem Hyaluronsäure-Serum ist die Wertigkeit des Produktes entscheidend, denn je feinemolekularer, umso besser dringt der Wirkstoff ein. Generell gilt: Nur so viel Wasser wie nötig an die Haut lassen – gerade in Gegenden mit hartem, kalkhaltigen Wasser trocknet zu viel davon aus. Heiße Vollbäder oder Duschen sind echte Killer, weil Hitze und Verdunstung Feuchtigkeit entziehen. Falls es ein Profi-Treatment sein soll, lieber kein chemisches Peeling machen lassen, sondern ein sanftes Jet Peel – reinigt und schleust Hyaluronsäure ein.“

DEN FEINEN UNTERSCHIED MACHEN

„Trockene Haut hängt zum Großteil von der Veranlagung ab, von der Zusammensetzung der Lipidschutzbarriere“, sagt Expertin Antje Söller. Rund 25 Prozent sind durch andere Faktoren bedingt, etwa wie wir pflegen. Veronika Schallers Hero-Produkte: „Atopi Control“-Creme von **Eucerin** (ca. 21 €), „2-Phasen Hyaluron-Shake“ von **Annemarie Börlind** (ca. 14 €), „GlowSkin Rich Softening“-Toner von **Doctor Duve** (ca. 40 €), „Extra Gentle Cleansing Foam“ von **Clinique** (ca. 20 €)

**UNSER
EXPERTE**

Dr. Timm Golüke, Hautarzt und Experte für Ästhetische Dermatologie mit Privatpraxis in München. Kosten für Beratung und Erstellung eines Behandlungsplans: ab ca. 70 €, mehr Infos auf: drgolueke.de

SPÄTAKNE**NINA BEIERL, PROJEKTMANAGERIN****IHRE SELBSTEINSCHÄTZUNG:**

„Als Jugendliche war meine Haut makellos. Seit dem Absetzen der Pille jedoch kämpfe ich mit Unreinheiten, die ich nicht mehr in den Griff kriege.“

IHRE BEAUTY-ROUTINE:

„Morgens starte ich mit einem Reinigungsschaum und Vitamin-C-Serum. Durch die vielen Unreinheiten habe ich dunkle Male davongetragen, die ich mit getönter Tagescreme abdecke. Am Abend entferne ich Make-up mit Abschminktüchern und einem Gesichtswasser und creme die Haut mit einem reichhaltigen Produkt ein.“

**DAS SAGT DER EXPERTE
... ÜBER IHRE HAUT:**

„Ninas Haut ist generell eher ölig und zeigt eine klassische Acne tarda mit entzündeten Unreinheiten. Man erkennt, dass sie versucht hat, selbst auszureinigen, was zu post-inflammatorischer Hyperpigmentierung, also den dunklen Malen führt.“

... ÜBER IHRE ROUTINE:

„Bei fettiger Haut würde ich generell ölhaltige Produkte meiden. Statt den Abschminktüchern empfehle ich ein antibakterielles Waschgel aus der Apotheke. Da Sonnenschutz gerade bei entzündeten Hautstellen essenziell ist, könnte sie nach ihrem toll antioxidativen Vitamin-C-Serum einen getönten UV-Schutz verwenden.“

DER PLAN DES PROFIS:

Eine Kombi aus einer vereinfachten Apothekenroutine und Lokaltherapie. „Nach der Reinigung morgens eine leichte Pflege gegen Unreinheiten auftragen, darüber den getönten Lichtschutz. Abends mit einer medizinischen Creme mit Azelainsäure („Skinoren“, rezeptpflichtig) behandeln. Und: monatliche Ausreinigungen bei einer Kosmetikerin. Das klärt nicht nur, sondern verhindert auch, dass man selbst Hand anlegt.“

AUS DER BALANCE

Eine Acne tarda (Spätakne) wird häufig durch hormonelle Dysbalancen ausgelöst. Um Erkrankungen auszuschließen, empfiehlt Dermatologe Timm Golüke immer zuerst einen Besuch bei Gynäkolog*in und Endokrinolog*in. Und natürlich eine angepasste Pflegeroutine. Nina Beierls Hero-Produkte: Waschgel und Pflege aus der „Effaclar“-Linie von **La Roche-Posay** (ca. 15 € und 17 €), „Getönte Sonnencreme LSF 50“ von **Avène** (ca. 16 €)

**LEICHTE
ROSAZEA****SUZANA KOLIK, BEAUTY DIRECTOR****IHRE SELBSTEINSCHÄTZUNG:**

„Früher war meine Haut unkompliziert und rein, egal wie viele verschiedene Produkte ich ihr jobbedingt zugemutet habe. Pickel oder trockene Stellen kannte ich nicht. Seit ein paar Jahren jedoch leide ich unter einer leichten Rosazea, einer chronischen Hauterkrankung, die sich in meinem Fall mit Rötungen und Pustel-Ausbrüchen äußert.“

IHRE BEAUTY-ROUTINE:

„Morgens wasche ich mein Gesicht mit Wasser und starte mit einem Vitamin-C-Serum, das ich kurz einwirken lasse. Danach verwende ich eine feuchtigkeitsspendende Softening Lotion und darüber eine Emulsion mit LSF 20, beide aus einer hochluxuriösen Pflegelinie. Abends reinige ich mit Waschgel und pflege mit einem Hyaluronsäure-Serum und einer leichten Feuchtigkeitscreme.“

**DAS SAGT DER EXPERTE
... ÜBER IHRE HAUT:**

„Die Problemzonen liegen klar auf der Stirn und der Gesichtsmitte. Hier ist die Talgproduktion hoch, die Haut etwas grobporiger. Auf der Stirn, um die Nasenflügel und an den Wangen sieht man kleine Rosazea-Herde. Am Jochbein und der Stirn zeigen sich außerdem Sonnenschäden in Form von vielen kleinen Flecken.“

... ÜBER IHRE ROUTINE:

„Das ist too much! Die Haut wird überfrachtet mit Inhaltsstoffen. Vitamin C am Morgen finde ich aufgrund seiner antioxidativen Wirkung gut. Die Rosazea-Areale würde ich auslassen,

**UNSER
EXPERTE**

Prof. Dr. Volker Steinkraus, Facharzt für Dermatologie und Gründer der Praxis und Tagesklinik „Dermatologikum Hamburg“. Kosten für Beratung und Erstellung eines Behandlungsplans: ca. 40–75 €, mehr Infos auf: dermatologikum.de

FOTOS: MARKUS BURKE, FLORIAN THOSS

(UN)KLARE SACHE

Bei plötzlichen Unreinheiten ab 30 am besten direkt einen Hautarzt konsultieren. In diesem Alter tritt Rosazea nämlich bei den meisten Frauen zum ersten Mal auf. Suzana Koliks Hero-Produkte: „Hydrating B5“-Serum von **Skinceuticals** (ca. 70 €), „Thio-C“-Serum von **Bakel** über niche-beauty.com (ca. 155 €)

das würde die Entzündungen noch feuern. Die Lotion und die Emulsion stecken beide voller PEGs (Polyethylen-glykole, die häufig als Emulgatoren eingesetzt werden) und Parabene, in der Emulsion sind außerdem Silikonöle und Mikroplastik enthalten – das ist alles andere als clean. Schwierig finde ich Parfum als Inhaltsstoff. Dieses kann in Verbindung mit UV-Strahlung die Pigmentierung weiter verstärken. Lichtschutz sollte nicht Teil der Routine sein – auch nicht bei Rosazea. UV-Filter sind starke Chemikalien. Besser: Sonnenschutz in die Tasche packen und anwenden, wenn man wirklich in die Sonne geht. Ein Hyaluronsäure-Serum ist sinnvoll, da es Feuchtigkeit bindet, jedoch sollte man darauf achten, dass es zwei bis drei Prozent kurz-, mittel- und langkettiger Hyaluronsäuren enthält.“

DER PLAN DES PROFIS:

Lokaltherapie und eine strenge Pflege-Diät. „Weniger ist mehr. Zunächst muss die Rosazea behandelt werden. Die nächsten zwei bis drei Monate sollte die Haut morgens nur mit einem antibiotischen Gel („Metrogel“, rezeptpflichtig) behandelt werden. Abends können die roten Stellen punktuell mit „Zineryt“-Lösung (rezeptpflichtig), einem Mix aus Zinkpulver und dem Antibiotikum Erythromycin, abgetupft werden. Sind die Entzündungen abgeklungen, kann man langsam wieder konventionelle Produkte mit Hyaluronsäure und Vitamin C in die Routine integrieren. Und nur, wenn die Haut es wirklich braucht, noch eine leichte Pflege drübergeben. Rosazea-Haut muss ein Leben lang mit Samthandschuhen angefasst werden.“

HYPERPIGMENTIERUNG

ANNA VAN KOETVELD, PUBLISHING DIRECTOR

IHRE SELBSTEINSCHÄTZUNG:

„Meine Haut ist robust, eher ölig und nicht ganz rein. Da sie nie empfindlich reagiert, probiere ich regelmäßig neue Produkte aus. Die Pigmentflecken habe ich schon seit vielen Jahren. Ich denke, zum einen sind sie sicher vererbt, denn mein Vater und meine Oma haben sie auch. Durch die Pille sind sie aber stärker geworden.“

IHRE BEAUTY-ROUTINE:

„In der Früh wasche ich mein Gesicht unter der Dusche, meist nur mit Wasser. Danach sprühe ich einen klärenden, naturkosmetischen Toner auf – das einzige Produkt, das mich seit Jahren begleitet. Bei allem anderen probiere ich gern verschiedene Marken aus. Meist nehme ich ein Feuchtigkeitsserum und darüber eine Tagescreme, manchmal mit, manchmal ohne LSF. Zum Abschminken am Abend verwende ich ein Reinigungsfluid und danach ein Waschgel aus der Apotheke. Darüber gebe ich dann meinen Toner, ein Vitamin-C-Serum und eine reichhaltige Nachtcreme.“

DAS SAGT DIE EXPERTIN:

... ÜBER IHRE HAUT:

„Anders als Anna denkt, ist ihre Haut nicht unempfindlich, im Gegenteil. Die Unreinheiten, Entzündungen und Rötungen deuten auf eine sehr reaktionsfreudige Haut hin. Auch ist die Hyperpigmentierung nicht vererbt, sondern klar erworben. Zum einen durch zu viel Sonne, zum anderen durch Unreinheiten, die post-entzündliche Flecken hinterlassen haben.“

... ÜBER IHRE ROUTINE:

„Anna verwendet zu viele unterschiedliche Produkte mit teilweise viel zu harten Inhaltsstoffen – kein Wunder, dass die Haut mit Entzündungen und immer mehr Flecken reagiert. Gerade ihr Go-to-Toner besteht hauptsächlich aus Alkohol. Dieser wirkt zwar desinfizierend, kann die ohnehin empfindliche Haut aber reizen und so zu Rötungen führen. Außerdem enthält der Toner unter anderem Citronellol, einen Stoff mit hohem Allergierisiko, der – insbesondere in Verbindung mit UV-Strahlung – Pigmentstörungen befeuert. Das Vitamin-C-Serum am Abend zu verwenden ist nicht wirklich sinnvoll, denn die schützenden Antioxidantien bräuchte sie tagsüber. Die Doppelreinigung am Abend – vor allem mit einem Gel für fettige Haut – ist zu stark. Ein Reinigungsschaum reicht aus. Die reichhaltige Nachtcreme würde ich direkt eliminieren. Viel zu schwer.“

DER PLAN DES PROFIS:

Abspecken – und zwar doppelt. „Ich würde die Routine stark reduzieren und nur auf ultraleichte Produkte setzen. Bevor wir mit dem Laser oder einem Needling an die Pigmentflecken gehen, müssen erst die Entzündungen heilen und muss die Hautbarriere wieder aufgebaut werden. Ich empfehle ihr morgens zuerst ein Vitamin-C-Serum und im Anschluss einen ölfreien Sonnenschutz – mehr nicht. Letzterer ist ohnehin das Wichtigste bei Pigmentstörungen. Fühlt sich die Haut trocken an, kann man noch ein Serum mit entzündungshemmendem Zink daruntergeben. Abends würde ich dreimal die Woche ein Enzympeeling machen, das ist sanft, trägt aber die öligen Verhornungen ab. Als Pflege danach im Wechsel ein Retinol- und Hyaluronsäure-Serum verwenden. Diese Kombi wirkt aufhellend und darüber hinaus strukturverfeinernd.“

UNSERE EXPERTIN

Dr. Susanne Steinkraus, Fachärztin für Dermatologie und Expertin für Hautverjüngung mit Privatpraxis in Hamburg. Kosten für Beratung und Erstellung eines Behandlungsplans: ca. 130 €, mehr Infos auf: steinkraus-skin.de

VOM FLECK KOMMEN

Die Behandlung von Pigmentflecken ist häufig mit Rückschlägen verbunden, so Susanne Steinkraus. Denn: Jeder Lichtstrahl triggert. Neben einem hohen UV-Schutz sollte man Sonne so gut es geht komplett meiden und konsequent pflegen. Anna van Koetsvels Hero-Produkte: „Vitamin C Concentrate“ von **Reveel** (ca. 149 €), „Pro-Heal Serum Advance+“ von **IS Clinical** (ca. 94 €), „Fotoprotector Fusion Water LSF 50“ von **Isdin** (ca. 24 €), „Alumier Retinol Resurfacing Serum 0.25“ von **tp Cosmetics** (ca. 97 €)

FOTO: FLORIAN THOSS

