

LÄSST SICH PERFEKTE HAUT KREIEREN?

Glatter, feinporiger, straffer – mit diesen Versprechen setzt die Schönheitsindustrie jährlich Milliarden um. Sechs Experten verraten uns, welche **Anwendungen, Cremes und Make-up-Tricks** wirklich Wirkung zeigen

TEXT ALEXANDRA BUSSE-RICHTER

PRODUKTION BIRGIT POTZKAI

FOTOS LEON ELIAS

Hochsensibler Teint?
Dr. Gütt rät zur DMS-Creme. Sie hilft der Haut, weil sie ihren Aufbau imitiert

DR. SABINE GÜTT,
KOSMETOLOGIN UND
REVIDERM-EXPERTIN



»CREMES, DIE DIE HAUTBARRIERE IMITIEREN, SCHÜTZEN SEHR GUT«

Sie entwickeln Hautpflege. Was kann ich dadurch im Idealfall erreichen?

Selbst Problemhaut bringe ich damit in drei Monaten in Balance. Ein häufiger Pflegefehler ist, dass wir die Haut überfüttern mit einem Wirkstoff-Mix, Hilfsstoffen wie Emulgatoren und Parfüms. Das ist, als würden Sie dauernd durcheinanderessen, da bekommen Sie Bauchweh.

Was braucht die Haut stattdessen?

Wir wissen inzwischen, wie sich die Hornschicht zusammensetzt und wie wichtig es ist, dieses Schutzsystem zu erhalten und zu stärken. Das gelingt sehr gut mit sogenannten DMS-Cremes – sie imitieren die Hautbarriere und schützen sie so. Ich schätze zudem hautidentische Wirkstoffe wie Aminosäuren, Harnstoff, Elastin, Vitamin E und C. Ratsam ist auch, auf die richtigen Hilfsstoffe zu achten. Polyethylenglycol etwa macht Cremes geschmeidig, schädigt aber die Hornschicht – die Haut verliert mehr Wasser.

Welche Zutaten braucht ein optimales Pflegekonzept?

Sicher kein Zehn-Gänge-Menü! Wichtig ist eine angepasste Reinigung, vor allem abends. Man sollte sie immer abwaschen, selbst für Mizellenwasser gilt das, denn verbleibende Tenside trocknen aus. Den pH-Wert reguliert ein Toner. Nun einen Feuchtigkeits-Booster auftragen und darauf dann die richtige Creme.

**MARTINA SCHWIEGER,
FREIE KOSMETIKERIN,
ARBEITET AUCH IM HAMBURGER
LUXUSHOTEL „THE FONTENAY“**

»ICH BIN EIN FAN VON VITAMIN C«

Was kann eine Kosmetikerin erreichen, was ich zu Hause nicht kann?

Es gibt natürlich die klassischen Wellnessbehandlungen, die tun vor allem der Seele gut. Eine Kosmetikerin hat aber auch die Möglichkeit, die Haut wirklich zu verändern. Allein mit klassischen Behandlungen, etwa einer professionellen Ausreinigung, lässt sich Akne deutlich verbessern. Ist eine Kosmetikerin zudem bei einem Hautarzt ausgebildet worden, kann sie mit weit höher dosierten Wirkstoffen arbeiten, als sie in herkömmlicher Pflege zu finden sind. Vor allem mit Peelings kann man richtig viel erreichen.

Muss ich damit bei empfindlicher Haut nicht sehr vorsichtig sein?

Nicht unbedingt. Das Wichtigste ist ein gutes Vorgespräch. Ich schaue mir die Haut genau an und weiß dann, was ich ihr zutrauen kann. Außerdem steigere ich die Dosis langsam, sodass sich die Haut daran gewöhnt. Und es gibt inzwischen Peelings, die jeder verträgt und die richtig gut wirken, etwa das „PQAge Peeling“ von Neomeso. Es löst chemisch mit Trichloroessigsäure die toten Hautschüppchen, ist aber durch die Kombination mit anderen Wirkstoffen dennoch sanft. Außerdem bin ich ein großer Fan von hoch dosiertem Vitamin C.

Wie setzen Sie es ein?

Ich mische es in 70-prozentiger Konzentration frisch an, weil es licht- und sonnenempfindlich ist. Der Haut gibt das nicht nur einen schönen Glow, es strafft auch, mindert Pigmentflecken und hilft bei Sonnenschäden.

»ICH SCHAU
MIR DIE
HAUT GENAU
AN UND WEISS,
WAS ICH
IHR ZUTRAUEN
KANN«



**DR. ANNE FLECK,
ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN UND
AUTORIN, IHR NEUES BUCH: „RAN
AN DAS FETT: HEILEN MIT DEM
GESUNDMACHER FETT“**

»ZUCKER LÄSST UNS SCHNELLER ALTERN«

Was muss ich essen, um das Erscheinungsbild meiner Haut zum Guten zu verändern?

Bei der gängigsten Form der Akne empfehle ich für rund zwei Monate auf scharfes Essen, Milchprodukte, Koffein und stark gewürzte Speisen zu verzichten. Zucker und Süßungsmittel wiederum verändern das antientzündliche Darmmilieu, was das Altern beschleunigt. Das gilt auch für zu viel Eiweiß und Kohlenhydrate.

Haben Sie eine Top-5-Liste für Schöne-Haut-Nahrungsmittel?

Auf Platz eins: fetter Seefisch. Denn darin steckt DHA, eine langkettige Omega-3-Fettsäure, sie stärkt die Zellen - und wirkt von innen quasi wie eine Hautcreme. Platz zwei: Avocado, auch wegen der Fette. Gefolgt von grünem Blattgemüse sowie dunklen Beeren, beides enthält Antioxidantien. In Weizenkeimöl steckt viel Vitamin E, ebenfalls wunderbar für gesunde Haut.

Inzwischen gibt es unfassbar viele Nahrungsergänzungsmittel für schöne Haut...

... die man differenziert sehen muss. Ich rate dringend ab, jeden Tag wahllos irgendwelche Mittel zu schlucken. Es gibt aber sehr kluge und innovative Produkte, etwa mit hoch dosiertem Biotin, die gut sind für Haut und Haare. Was ich allen empfehle, ist: Bitterstoffspray. Unsere Ernährung ist meist arm an Bitterstoffen. Doch stoppen sie Heißhunger und wirken wie Dünger auf die guten Darmbakterien.

Anti-Aging vom Feinsten?
Dr. Fleck schwört auf einen Teelöffel Flohsamenschalen auf nüchternen Magen, der Ballaststoffe wegen





»ICH KANN WIRKSTOFFE TIEF IN DIE HAUT EINBRINGEN«



DR. SUSANNE STEINKRAUS, DERMATOLOGIN UND GRÜNDERIN DES SKIN TREATMENT-INSTITUTS IN HAMBURG

»MICRONEEDLING ZÄHLT ZU MEINEN FAVORITEN«

Sie sind auf Ästhetik spezialisiert, haben Sie eine Lieblingsbehandlung?

Das Microneedling ist einer meiner absoluten Favoriten. Weil wir dabei mit feinen Nadeln verschiedene Wirkstoffe bis zu drei Millimeter tief in die Haut einbringen können. Das kann schonende Hyaluronsäure sein, ich kann aber auch Vitamin-A-haltige, stärkere Produkte verabreichen.

Was bringt die Methode?

Auf diese Weise kann ich Fältchen mildern, die Haut straffen, Poren verfeinern, Narben reduzieren und Pigmentstörungen behandeln.

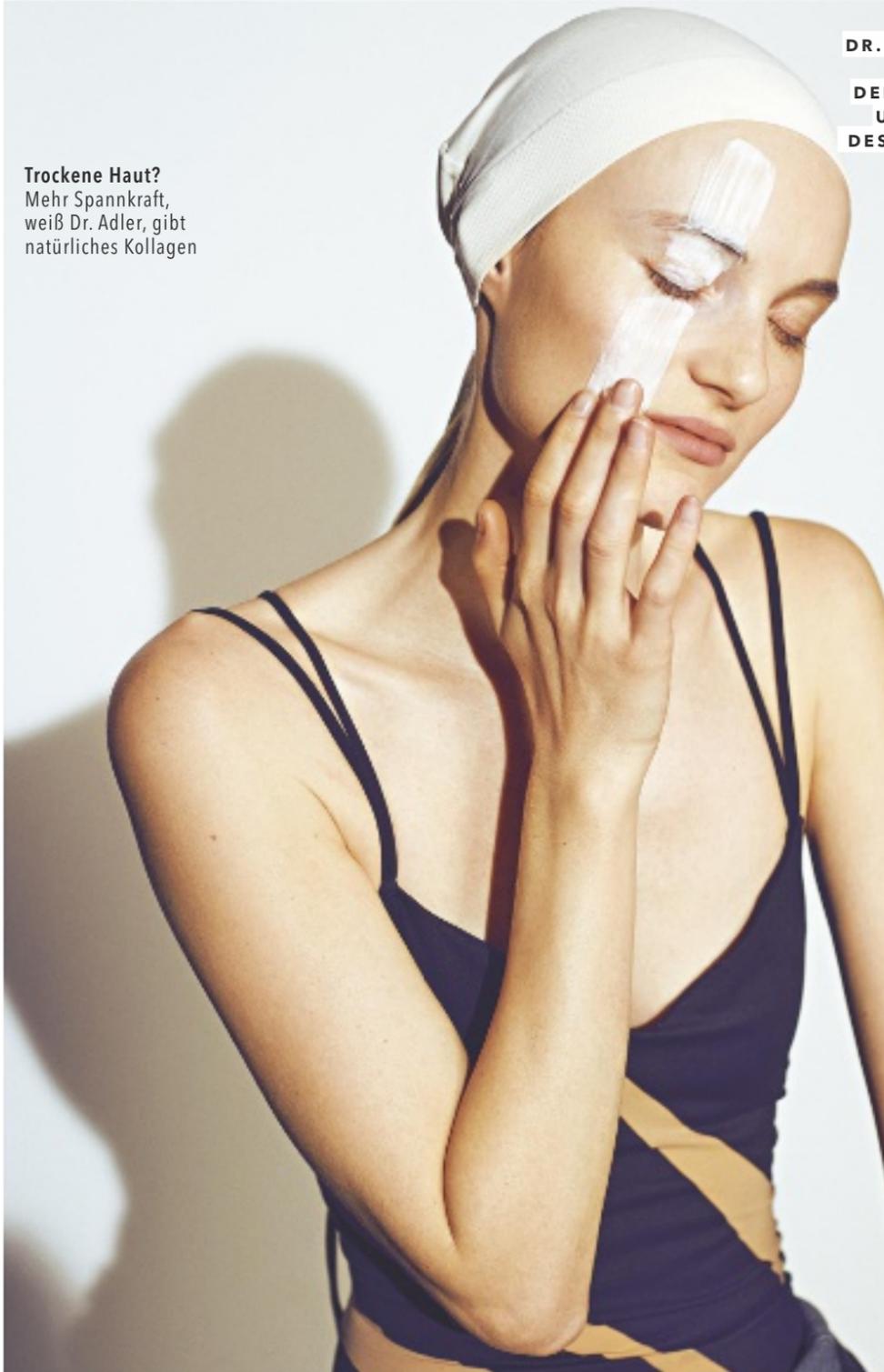
Und ich kann auch antientzündlich arbeiten. Man muss allerdings tolerieren, dass nach einer solchen Behandlung die Haut sich mehrere Tage schuppt und gerötet ist.

Kombinieren Sie Needling auch mit anderen Maßnahmen?

Klar, denn Kombi-Behandlungen sind ganz besonders effektiv! Eine sehr gute Methode - ich nenne sie Platin-Standard - ist zum Beispiel eine Unterspritzung mit einem Serum, das aus Eigenblut gewonnen wird; danach wird eine andere Phase des Blut-Serums in die Haut geneedelt. Wem das zu invasiv ist, dem empfehle ich ein Jetpeel. Das geht zwar auch 4,5 mm unter die Haut, ist aber viel schonender: Ein leistungsstarker Aerosolstrahl wird über die Haut geführt, so werden diverse Seren eingebracht.

BODY WOLFORD

Trockene Haut? Mehr Spannkraft, weiß Dr. Adler, gibt natürliches Kollagen



DR. YAEL ADLER, BERLINER DERMATOLOGIN UND AUTORIN DES SACHBUCHS »HAUT NAH«



»PROBIOTISCHE CREMES SIND AUFBAUEND«

So viele Wirkstoffe und Behandlungen - was hilft denn tatsächlich?

Die Haut kann vieles allein. Oft wäscht man sich mit zu aggressiven Tensiden oder alkalischen Seifen, die zerstören die Schutzmechanismen der Haut. Nur Wasser oder eine kleine Menge milder Reinigung, etwa mit Zuckertensiden, reichen.

Das heißt, viele Probleme entstehen durch Pflegefehler?

Oh ja! Ich frage Patientinnen als Erstes immer nach ihren Pflegegewohnheiten, dann mache ich eine ausführliche Blutanalyse. Da sieht man oft: Es fehlt Zink, Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren. Gibt man die, verschwinden Ekzeme. Dann schaue ich mir die Darmflora an, wie viele gute und böse Bakterien siedeln da? Verabreiche ich Ballaststoffe, unterstütze ich die guten. Ähnliche Ansätze gibt es ja auch in der Pflege von außen, denn gute und böse Bakterien sind auch auf der Haut zu finden. Mit mikrosilberhaltigen Cremes lassen sich einige dieser Mikroorganismen vertreiben, mit probiotischen aufbauen. Das klappt zum Teil schon gut.

Welche Erkenntnis hat Sie in jüngster Zeit überrascht?

Dass gegen Schuppenflechte eine Creme mit ayurvedischen Kräutern hilft - mit Kurkuma, Färberwurz, Neem und Sweet Indrajao. Und dass Kollagen als Nahrungsergänzung - oder in einer Knochenbrühe - die Haut elastischer macht.

BEAUTY

Exklusiv in Ihrer Apotheke

Husten? Bronchitis?

Nicht abwarten, Tee trinken!



Sidroga® Husten- und Bronchialtee vereint die ganze Kraft der Natur in Ihrer Tasse:

Eibischwurzel, Spitzwegerichblätter und Isländisches Moos werden traditionell zur Linderung des Hustenreizes eingesetzt, ätherische Öle des Thymians zur Erleichterung des Abhustens.

100 % pure Inhaltsstoffe - damit es Ihnen besser geht.



Sidroga® Husten- und Bronchialtee: Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung und Reizlinderung bei Husten im Zusammenhang mit Erkältungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Sidroga GfGmbH, 56119 Bad Ems; www.sidroga.de

»HALTEN SIE
EINE ARMLÄNGE
ABSTAND
ZUM SPIEGEL«

NORMAN POHL,
INTERNATIONAL
PRO TEAM MAKE-UP
ARTIST DIOR



»ETWAS SERUM
IM MAKE-UP UND
DIE HAUT SIEHT
PRALLER AUS«

**Vom Primer bis zum Concealer:
Was brauche ich, um einen
schönen Teint zu schminken?**

Vor allem eine gute Foundation im Hautton, die Rötungen und gräuliche Schatten ausgleicht. Sie sollte aber nicht zu deckend sein. Perfekte Haut heißt für mich nicht, dass keine Falte mehr zu sehen ist, das wirkt maskenhaft.

Ich empfehle deshalb beim Auftragen der Foundation eine Armlänge Abstand zum Spiegel zu halten. Sonst neigen Frauen dazu, mit sich zu kritisch zu sein und sich zuzukleistern.

Und was empfehlen Sie noch?

Ein, zwei Tropfen Feuchtigkeitserum im Make-up lassen den Teint praller aussehen. Damit sich Produkt und Haut richtig gut verbinden, beginne ich mit dem Auftragen, wenn die Tagespflege noch nicht ganz eingezogen ist.

Concealer verwende ich nur, wenn trotz Foundation starke Augenringe zu sehen sind. Und einen Primer nur, wenn die Haut sehr gerötet oder fahl ist. Wichtig ist ein Highlighter, um Lichtpunkte zu setzen, etwa auf den Wangenknochen.

Was ist mit Puder?

Nicht zum Auffrischen, da die Haut im Laufe des Tages sowieso trockener wird. Lieber etwas Serum auftupfen oder ein leicht deckendes Fluid wie in unserem „Dior Skin Forever Perfect Cushion“. Loses Puder fixiert die Foundation aber gut und sorgt dafür, dass pudriges Rouge anschließend nicht fleckig wird.