



Auszeit Ein Bad in duftigem Schaum ist eine Wohltat für die Sinne und entschleunigt – für die Haut allerdings kann es Stress bedeuten

Die Kunst des Weglassens



Dr. Yael Adler

Die Dermatologin hat ihre Praxis in Berlin-Grünwald. Sie schrieb den **Bestseller** „Hautnah“ (Droemer) und hat eine Zusatzqualifikation als Ernährungsmedizinerin

Für attraktive Haut tun wir eine Menge. Und manchmal einfach zu viel. **Was wirklich hilft** – und was wir vergessen können

Ein schönes, gepflegtes Äußeres ist uns etwas wert: Für Cremes und Produkte gegen Falten, Flecken, Pusteln oder für Körperhygiene gaben die Deutschen im vergangenen Jahr 13,6 Milliarden Euro aus. Laut dem Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel ist das ein Plus von 1,6 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Das Geschäft mit der Schönheit ist ein wichtiger Markt – und gleichzeitig ein Spiegel unserer Sehnsüchte. Nur: Kommt das Glück wirklich aus Tiegel und Tube? Ewige Jugend gibt es nicht – wichtig ist vielmehr, sich in jedem Alter in seiner Haut wohlfühlen. Das ist mach-

bar. Wenn man nicht wahllos draufloscremt, sondern weiß, was die eigene Hülle wirklich braucht. Und worauf sie gern verzichten würde.

Weniger einseifen

Von Natur aus ist die Haut gut geschützt vor Einflüssen von außen. Durch den Säureschutzmantel, der durch den richtigen pH-Wert aufrechterhalten wird, durch die fetthaltige Hornschichtbarriere sowie eine schützende Bakterienflora, das Mikrobiom. „Duschgele und Seifen zerstören dieses System“, sagt Dr. Yael Adler, Fachärztin für Haut- und Ge-

schlechtskrankheiten in Berlin. „Schweiß, Schuppen und Staub sind gut wasserlöslich. Da genügt eine kleine Menge Waschsubstanz ohne Duft- und Farbstoffe. Von den flüssigen Duschgelen nimmt man allerdings fast automatisch zu viel.“ Seife ist zwar rückfettend, greift aber den Schutzfilm der Haut an. Besser sind feste Syndets – synthetische Waschsubstanzen also – mit pH-Wert 5. „Es genügt, die schwitzigen Krisenherde abzuseifen: Achseln, Leistenregion, Pofalte, Füße“, rät die Expertin Dr. Adler.

Cremes können nicht zaubern

Im Alter produziert die Haut weniger Fett, die körpereigenen Feuchthaltefaktoren wie Hyaluronsäure reduzieren sich. Sie verliert an Festigkeit, Elastizität, Feuchtigkeit. Cremes für reife Haut mit Hyaluron, Kollagen oder anderen Stoffen, die Feuchtigkeit binden, polstern aber nur die oberste Schicht auf, die Hornschicht. Optisch ein Effekt, der ein paar Stunden anhalten kann – doch keine wirklich verjüngende Maßnahme: „Die Faltenfasern bleiben unbeeindruckt schlaff im zweiten Untergeschoss liegen“, so Dr. Adler. „Aber bei trockener Körperhaut darf man schon mit rückfettender Bodylotion nachhelfen.“ Denn trockene Haut ist anfällig für Erreger und Allergien. „Ich empfehle Produkte mit Urea. Der Harnstoff zieht Feuchtigkeit in die Hornschicht, macht diese geschmeidig. Auch Sheabutter pflegt gut“, sagt die Hautexpertin. Besonders verträglich: Cremes ohne Mineralöle, aber mit hautverwandten Lipiden.

Puristisch bleiben

Peelings versprechen eine runderneuerte Haut, feinporig, jung und schön. Dr. Adler hält sie, außer bei krankhaften Verhornungen, „für eine völlig unnötige Erfindung der Industrie. Wir brauchen unsere Hautschüppchen. Das ist unsere Barriere-mauer, die wir da abrubbeln.“ Die Idee von porentiefer Reinigung ist der Hautärztin ein Gräuel: „Wir wollen unsere Poren ja gefüllt halten, da sie uns als körpereigene Cremetöpfchen mit natürlichen Pflegefetten versorgen“, erklärt Dr. Adler, „Was wir unserer Haut da täglich zumuten, grenzt an fahrlässige Körperverletzung!“

Risiko: Komplettraser

Bei frisch rasierter Haut ist die Schutzbarriere geschwächt. Den Trend zur ständigen Rasur von Achseln, Beinen, gar Intimzone sieht Dr. Adler daher kritisch. „Wo es warm und schwitzig ist und die Haut durch Reinigung und Rasur strapaziert wird, tummeln sich Pilze, Bakterien, Viren und Parasiten.“ Ohne Achselhaar

Hautirritationen einfach überschminken

Kleine Makel, Narben oder Rötungen fallen mit dem **richtigen Make-up** kaum noch auf

Wenn der Teint nur ebenmäßig wirken soll, genügt eine Tagespflege mit **lichtspiegelnden Pigmenten**. Diese neue Generation der getönten Tagespflege heißt CC-Creme, lässt kleine Unebenheiten im Nu verschwinden, sorgt für neue Strahlkraft und enthält meist gleich einen Lichtschutz. Um großporige Haut zu kaschieren, eignen sich festere Texturen, die stärker decken.

Um gerötete **Narben** oder erweiterte Äderchen zu verdecken, gibt es Camouflage-Concealer, die sich punktuell etwa am Nasenflügel

genauso wie flächig etwa für die ganze Wangenpartie anwenden lassen. Auch für die grünen Anti-Rötungen-Cremes gilt: Am besten mit einem Schwämmchen großflächig verteilen, von innen nach außen wischen, verblenden.



wird die Feuchtigkeit nicht mehr abtransportiert – Geruch entsteht damit sogar leichter. Schamhaar belüftet die Intimregion, schützt so vor manchen Infektionen. „Bei Problemen im Bartbereich rate ich zur Desinfektion der hoffentlich stets scharfen Klingen oder besser noch zur Trockenrasur“, so die Medizinerin.

158 Euro gibt jeder Deutsche im Jahr für Schönheitspflege aus

Schummeln fürs Selbstbewusstsein

Wer die schöne perfekte Haut hat, nach der alle streben, könnte auf Schminke verzichten. Mit Make-up nachzuhelfen, schadet aber nicht. Schimmerpartikel und andere Zaubereien (siehe Kasten oben) zeigen durchaus Wirkung und stärken die Selbstakzeptanz. Aber was ist mit Mitteln wie Botox? „Zum >>



Jugend aus dem Tiegel Cremes geben ein gutes Gefühl und können die Haut aufpolstern, sodass Falten weniger stark erscheinen

Prost, liebe Haut!

Schönheit kann man jetzt trinken: Kollagenpeptide füllen die **Feuchtigkeitsdepots** auf natürliche Weise auf

Kinder und Jugendliche sind fein raus. Ihre Haut strahlt, wirkt elastisch und frisch – ganz von allein. Doch je älter wir werden, desto faltiger und trockener wird unsere Schutzhülle. Der Grund: Immer weniger Feuchtigkeit wird gespeichert.

■ **KOLLAGENVERLUST** Verantwortlich für die Feuchtigkeitsspeicherung ist das Protein Kollagen. Es sorgt mit seinen kräftigen Fasern für Festigkeit in den tieferen Hautschichten. Doch schon ab dem 25. Lebensjahr produzieren die Bindegewebszellen weniger Kollagen. Gleichzeitig wird das Protein durch äußere Faktoren wie UV-Strahlung, Rauchen und Stress abgebaut. Die Folge: Das Kollagengerüst fällt in sich zusammen, das Bindegewebe erschlafft, die Haut wirft Falten und spannt.

■ **NÄHRSTOFFE FÜR DIE HAUT** Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowie ausreichend Flüssigkeit kurbeln die Kollagenproduktion an. Und: Dermatologen haben jetzt Kollagen zum Trinken entwickelt. Diese Trinkampullen gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

■ **INNOVATIVE FORMEL** Über die Blutgefäße werden dabei Kollagenpeptide optimal im ganzen Körper verteilt. Sie stimulieren die Bindegewebszellen, wieder mehr körpereigenes Kollagen zu produzieren. So aktivieren sie den Kollagenstoffwechsel und versorgen die Haut mit den wichtigsten Nährstoffen (Kollagen, Biotin, Zink, Vitamin C und E).

■ **WISSENSCHAFTLICH BELEGT** Die Wirksamkeit von Kollagen zum Trinken wurde in mehreren klinischen Studien bestätigt: Nach zwölf Wochen Einnahme nahm die Hautfeuchtigkeit und -elastizität der Probandinnen signifikant zu. Erste Ergebnisse neuer Untersuchungen zeigen außerdem: Auch die Hautdicke erhöhte sich nach dreimonatiger Einnahme um durchschnittlich 30 Prozent, in Einzelfällen sogar um bis zu 80 Prozent.



Strahlend schön Studien zeigen: Kollagen zum Trinken ist verträglich und gut zur Langzeiteinnahme geeignet



Superfood Omega-3-Fettsäuren lassen das Haar glänzen und schützen die Haut vor altersbedingtem Lipidverlust

Korrigieren kleiner Störfaktoren wie Zornesfalten kann es effektiv sein“, sagt die Hautspezialistin. Problematisch sei der großflächige Einsatz: „Die Mimik verändert sich in Richtung Maskenlook, die so behandelte Person kann ihren Gefühlszustand nur noch unzureichend kommunizieren, was ungute Folgen im zwischenmenschlichen Bereich hat.“

Natürliche Verbündete

Unterschätzt für eine gesunde Haut ist die Ernährung. Besonders bedeutsam sind die Vitamine A, C und E sowie die B-Gruppe. „Essen Sie alle Farben an Obst und Gemüse“, empfiehlt Dr. Adler. Wissenschaftler der Berliner Charité stellten fest, dass Frauen, die damit viel Beta-Carotin und Antioxidantien zu sich nehmen, jünger wirken und weniger Falten haben. Zudem macht es die Haut widerstandsfähiger gegen UV-Strahlen. Auch Omega-3-Fettsäuren – enthalten in Lein-, Raps-, Algenöl und Fisch – helfen der Haut. Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir straffen das Hautbild, Pro- und Präbiotika in Pulverform oder fermentiertes Gemüse und Ballaststoffe aus Nüssen, Saaten, Linsen schaffen eine vielfältige Darmflora, die die Haut von innen schön und gesund macht. **BETTINA KOCH**



lifeline.de/hautpflege

Hier finden Sie weitere Informationen, welche **Pflege** der Haut wann guttut

DERMATOLOGEN EMPFEHLEN:

Trink-Kur für trockene Haut!

Ihre Haut spannt, ist trocken und glanzlos? Dann reicht eine Pflege von außen nicht mehr aus. Doch nun gibt es einen **Wirkstoff aus der Apotheke**, der die Haut **von innen aufpolstert**

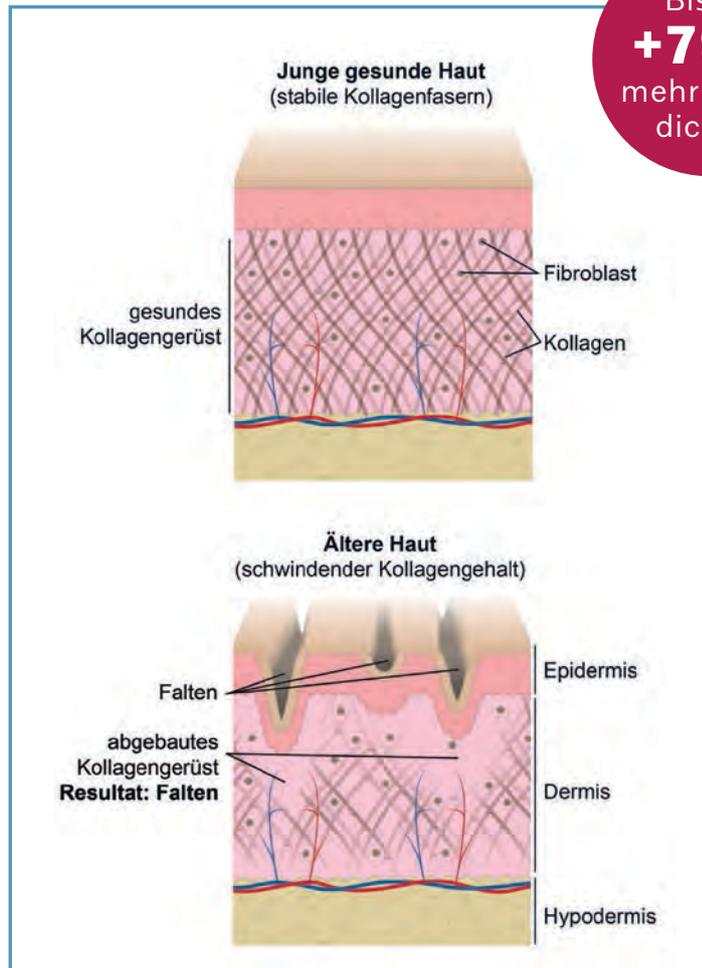
Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein unserer Haut. Es sorgt für die Festigkeit sowie Elastizität und ist maßgeblich für die Feuchtigkeitsspeicherung verantwortlich. Doch bereits ab dem 25. Lebensjahr bauen sich diese stützenden Kollagenstrukturen durch innere und äußere Einflüsse (z.B. Stress, Wechseljahre, UV-Strahlung) ab. Höchste Zeit, aktiv zu werden. Jetzt haben Dermatologen einen neuen Ansatz zur Regeneration der Haut entwickelt:

TRINK-KOLLAGEN AUS DER APOTHEKE

Die Kollagen-Kur von innen („ELASTEN“, 28 Trinkampullen/Apotheke) ermöglicht, was Cremes und Seren nur oberflächlich leisten können. Spezielle bioaktive Kollagen-Peptide aktivieren von innen auf natürliche Weise die Fibroblasten (Hautzellen), wieder mehr körpereigenes Kollagen und Hyaluron zu produzieren.

DAS ERGEBNIS NACH EINER 3-MONATSKUR ELASTEN:**

Die Hydratisierung (Feuchtigkeitsspeicherung) und Dichte der Unterhaut werden nachhaltig verbessert, die Haut wird am ganzen Körper spürbar fester und ebenmäßiger – Linien und Falten werden sichtbar reduziert.



Bis zu
+79%
mehr Haut-
dicke*

*Dermatest, Publikation in Vorbereitung, 2017.
**Schlippe et al., Akt. Dermatol., 2015.



Die „ELASTEN“-Inhaltsstoffe sind natürlich, gut verträglich und können dauerhaft eingenommen werden

WISSENSCHAFTLICH GETESTET:**

- ✓ fühlbar mehr Feuchtigkeit und Elastizität
- ✓ feineres Hautbild am ganzen Körper
- ✓ kraftvolles Haar, gesunde Nägel
- ✓ nachhaltige Wirkung