

Pflege-Trend

Weniger ist mehr

Nur eine Handvoll Inhaltsstoffe im schlichten Tiegel: Hautärztin und Autorin Dr. Yael Adler erklärt, warum die neue „Pureness“ im Kosmetikregal unserer Haut guttut

Beim Lesen der Inhaltsstoff-Liste vieler Anti-Age-Cremes muss man sich Zeit nehmen: Nicht selten reihen sich 50 Begriffe hintereinander. Und folgen wir dann auch noch dem asiatischen „Layering“, cremen wir bis zu neun verschiedene Produkte übereinander. Gar nicht auszurechnen, wie viele Inhaltsstoffe dabei auf die Haut prasseln. Kann das gut sein?

„Nein“, sagt Dermatologin Dr. Yael Adler. „Je mehr Inhaltsstoffe, desto höher das Risiko für Irritationen und Allergien. Oft sind Emulgatoren, Konservierungsstoffe, aber auch Duft- und Farbstoffe die Auslöser.“

Schon in ihrem Bestseller „Haut nah“ rät die Dermatologin zur kosmetischen Enthaltbarkeit. Den neuen Pureness-Trend hält sie längst für überfällig: „Gesunde Haut braucht nicht viel. Mit ‚weniger ist mehr‘ lassen sich bessere Effekte erzielen.“

Höhere Konzentration für mehr Wirksamkeit

Für die Wirksamkeit einer Creme ist nicht die Anzahl von Inhaltsstoffen, sondern eher deren Konzentration maßgebend. Und die ist bei den neuen Minimalisten deutlich höher. Auf Duftstoffe, Parabene, Silikone, synthetische Farbstoffe und Alkohol wird dabei meist ganz verzichtet. Stattdessen setzt man auf bewährte natürliche Schönmacher wie z.B. Sheabutter,

Olivenöl oder Matcha-Tee, aber auch auf Hyaluron und Fruchtsäure.

Und noch etwas bringt der Pureness-Trend mit sich: eine vereinfachte Pflegeroutine. Die Produktlinien sind deutlich kleiner. Statt die Haut mit Reinigern, Tonern, Seren, Cremes, Peelings und Masken zu bombardieren, wird sich auf wenige Pflegeschritte konzentriert. So bietet die



Dr. Yael Adler ist Hautärztin in Berlin

Hamburger Linie „less“, nur drei Produkte, keines mit mehr als fünf Inhaltsstoffen. „Die ideale Pflege produziert die Haut selbst – eine dünne Schicht aus Talg und Schweiß, die dafür sorgt, dass Feuchtigkeit in der Haut bleibt, Bakterien und Schadstoffe nicht eindringen können“, erklärt „less“-Gründer David Scherf. Dr. Yael Adler bestätigt: „In der Steinzeit pflegte und schützte sich die Haut noch selbst. Erst durch häufiges Waschen, Peelen und Cremen gerät der Schutzmechanismus aus der Balance.“



Creml ohne Silikone und Parabene: Marie-Stella-Maris Bodylotion No. 72 Rose Promesse, um 35 €

Mit Aloe Vera für die unreine Haut: Santaverde Pure Refining Serum, um 39 €, ab April

Regeneriert durch Hyaluron, Hefe und Weizenkeime: Kosho Full Hydration Serum, um 130 €

Erfrischt mit reinen Pflanzenessenzen, wirkt antioxidativ: Le Pure Velvet Hydration, um 69 €

Reinigt sanft mit Kamille und Allantoin: Dr. Felix Bertram, viliv f - foam to face, milder Reinigungsschaum, um 33 €

Pflegt mit Avocado- und Traubenkernöl: less Gesichtslöl für trockene Haut, um 65 €

Ein schöner, frischer Teint braucht Luft zum Atmen – zu viel Pflege überfrachtet die Haut

