

# HAUTSACHE

Wann ist es Zeit, die erste Faltencreme zu benutzen? Wirkt Stress beschleunigend auf die Zellerterung? Kann Lippenpflege süchtig machen? Alles, was Sie schon immer über Hautpflege wissen wollten, lesen Sie hier

## **IST GESICHTSCREME AUCH FÜR DIE AUGENPARTIE GEEIGNET ?**

Das kommt auf die Inhaltsstoffe an. Enthält die Creme Säuren, bestimmte Duftstoffe oder hoch dosiertes Vitamin C, sollte man sie besser nicht für die empfindliche Augenpartie verwenden. Sie könnte zu aggressiv sein. Außerdem "spreiten" manche Fette in Gesichtscremes, d. h. sie kriechen ins Auge und verursachen Reizungen. Ist die Creme dagegen frei von diesen Inhaltsstoffen, kann man sie auch für die Augenpartie nehmen – es sei denn, man möchte gezielt Augenringe oder Tränensäcke

bekämpfen. Dann sollte man eine spezielle Augencreme benutzen.

## **KANN SICH DIE HAUT AN EINE CREME GEWÖHNEN, SO DASS IHR EFFEKT NACHLÄSST ?**

Um ihre volle Wirkung zu entfalten, benötigt eine Creme mindestens drei Monate. So lange sollte man auf alle Fälle bei einem Produkt bleiben. Nach einer gewissen Zeit sind die Reservoirs der Haut mit den Pflegestoffen aufgefüllt. Die Wirkung der Creme lässt sich nicht mehr intensivieren. Wer jetzt das Gefühl hat, er braucht einen erneuten "Aha-Effekt", kann die Creme

ruhig wechseln. Denn oft tut es einfach gut, wenn sich eine Creme anders anfühlt bzw. riecht. Ausnahme: Bei sensibler Haut zahlt sich Treue aus. Sie könnte gereizt reagieren, wenn man sie mit völlig anderen Inhaltsstoffen konfrontiert.

## **GIBT ES WIRKSTOFFE, DIE SICH NICHT MIT DER SONNE VERTRAGEN ?**

Fruchtsäuren beispielsweise wirken wie ein Peeling, machen die Haut dünner und erhöhen so ihre Durchlässigkeit für UV-Strahlen. Deshalb im Sommer lieber eine Säurepause einlegen oder besonders



**Creme ist nicht gleich Creme. Die sensible Augenpartie etwa braucht spezielle Wirkstoffe**

hohen Lichtschutzfaktor verwenden. Bestimmte ätherische Öle in Parfums wie Bergamotte können phototoxische Reaktionen auslösen und so bleibende Schäden wie Verbrennungen und Verfärbungen verursachen. Wer am Strand nicht auf einen Duft verzichten möchte, sollte auf einen speziellen Sonnenduft umsteigen oder das Parfum nur ins Haar sprühen.

#### **KANN MAN ANTI-AGING-CREMES ZU FRÜH BENUTZEN ?**

Der Zenit der Haut ist mit circa 23 Jahren überschritten – je nach Lebensweise und Veranlagung etwas früher oder später. Dann macht es Sinn, die Haut mit leichten Anti-Aging-Produkten zu pflegen. Für sehr intensive, Falten bekämpfende Wirkstoffe wie Retinol gilt

das Sprichwort: "Man sollte nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen." Solche Inhaltsstoffe würden jüngere Haut mehr reizen, als dass sie einen Nutzen hätten.

#### **LÄSST STRESS DIE HAUT ALTERN ?**

Ja, denn bei Stress werden verstärkt so genannte freie Radikale im Körper gebildet. Hält er lange an, nimmt die Zahl dieser aggressiven Moleküle so stark zu, dass die Zellen sie nicht mehr neutralisieren können. Folge: Die Haut altert schneller als bei Menschen, die ausgeglichener leben.

#### **WARUM IST SELBSTBRÄUNER MANCHMAL WIRKUNGSLOS ?**

Verantwortlich für die Wirkung von Selbstbräunern ist der Inhaltsstoff Dihydroxyaceton (ein synthetischer Zucker). Er geht mit den Aminosäuren der obersten Hautschicht eine Verbindung ein und färbt sie braun. Bei einigen Menschen ist der Gehalt an diesen Aminosäuren zu niedrig. Dadurch sprechen sie nicht auf die Zuckerstoffe des Selbstbräuners an, und der Bräunungseffekt ist gleich null.

#### **KANN MAN SÜCHTIG NACH LIPPENPFLEGE WERDEN ?**

Lippen haben keine Talgdrüsen, die sie mit Feuchtigkeit versorgen. Benutzt man einen Pflegestift mit mineralischen Ölen und Wachsen (z. B. Paraffin und Silikon), legt sich nur ein Fettfilm auf die Lippen, ohne dass Nährstoffe in tiefere Hautschichten gelangen. Kaum ist der Fettfilm abgetragen, spannt die Haut wieder, man cremt sich erneut ein ... Ein Teufelskreis. Besser sind Wirkstoffe wie Aloe vera, Rizinusamenöl und synthetisches Bienenwachs. Sie versorgen die Zellen länger mit Feuchtigkeit.

#### **KANN MAN SEINE HAUT AUCH ÜBERPFLEGEN ?**

Ja. Wenn man beispielsweise jeden Tag ein Peeling verwendet, Seren, Fruchtsäuren oder Masken aufträgt, kann sie mit Pickelchen,

Rötungen oder Brennen reagieren. Die so genannte periorale Dermatitis tritt allerdings sehr selten auf. Um vorzubeugen, sollte man bei der Kosmetikerin eine Hautanalyse machen lassen und nur die Produkte verwenden, die auf den eigenen Hauttyp abgestimmt sind.

#### **WAS KANN MAN GEGEN PIGMENTFLECKE TUN ?**

Pigmentflecke entstehen zum größten Teil durch UV-Strahlen oder sie sind Veranlagung. Deshalb sollte man sich immer gut vor Sonne schützen. Hat man sie erst einmal, ist es schwer, sie wieder loszuwerden. Bleichcremes wirken nur im Anfangsstadium. Sind die Flecke ausgeprägter, kann nur noch ein Dermatologe helfen. Je nach Befund mit Peeling, Säureanwendungen, Laser oder Pulslicht.

#### **WORIN UNTERSCHIEDEN SICH TAGES- UND NACHTCREMES ?**

Durch die Inhaltsstoffe, die auf die chronobiologischen Prozesse der Haut abgestimmt sind. Tagescremes schützen vor Umwelteinflüssen und Sonne und haben meist eine leichtere Textur, sodass sie schnell einziehen – die ideale Makeup-Grundlage. Nachts regeneriert sich die Haut, Wirkstoffe wie Panthenol und Vitamin A helfen ihr dabei. Außerdem müssen freie Radikale neutralisiert werden. Deshalb enthalten Nachtcremes oft Antioxidantien wie Vitamin C und E.

#### **WARUM TRETEN PICKEL OFT AN DENSELBE STELLEN AUF ?**

Sprießen Pickel um den Mund immer wieder, liegt es meist an einem Hormon-Ungleichgewicht (Pillenwechsel kann helfen). Unreinheiten an der Stirn werden häufig durch den Pony verstärkt – besser Haare aus dem Gesicht kämmen. Vitamin-B-Präparate können schuld an unreiner Haut am Dekolleté und an den Schultern sein.

*Fachliche Beratung: Dermatologin Dr. Sabine Zenker, München*