

GLAMOUR

DEUTSCHLAND 2 € ÖSTERREICH 2,20 €
SCHWEIZ 3,90 SFR WWW.GLAMOUR.DE

APRIL 2009



* NUR IN GLAMOUR! *

35

SCHLAUE TRICKS

...DIE IHR LEBEN
SOFORT LEICHTER
MACHEN

(z. B. am Montagmorgen)

*Exklusiv:
Mitscha Barton über
Frisuren, Diäten
und ihre neue Heimat*

PLUS

ECHT

Neues Sex-Wissen:
z. B. wer wirklich
bestimmt, wann Sie
Lust haben

ERSTAUNLICH

Warum das
Fitness-Studio Sie
nicht fit macht

AUSERWÄHLT

Die besten
Beauty-Produkte
des Jahres

**IHR
EXTRA**

MODE! TRENDS! STYLING! SEXY WEISS FÜR KLEIDER & TOPS.
KNALLFARBEN & FRANSEN FÜR ACCESSOIRES. HOHE TAILLEN FÜRS BÜRO. U.V.M.

WAS FEHLT MEINER HAUT?

Auf glamour.de haben Sie uns Ihre wichtigsten Fragen zum Thema Hautpflege gestellt. Hier sind die Antworten von Dr. Sabine Zenker (beratende Dermatologin von L'Oréal Paris)



Vermutlich betrachtet niemand unseren Teint so kritisch wie wir

Ich habe glänzende, leicht unreine Haut. Sie sieht nur gut aus, wenn ich sie am Morgen kaum eincreme. Muss ich deshalb Falten befürchten?

Christine, 38, aus Buch a. Buchrain

DR. ZENKER:

„Im Gegenteil, Sie haben Glück! Ölige Haut wird immer weniger Fältchen bekommen als z.B. trockene. Und Pickelchen können Sie in den Griff bekommen: Reinigen Sie Ihre Haut immer mit einem Tonic nach, das verhindert glänzende Stellen. Zur Pflege eignet sich eine antibakterielle, beruhigende Creme, von der Sie auch nur eine kleine Menge brauchen.“

Wie behandle bzw. verdecke ich am besten rote Äderchen?

Simone, 34, aus Ulm

DR. ZENKER:

„Die Haut von Frauen, die an der sogenannten Couperose leiden, ist sehr dünn und reagiert schneller auf Reize von außen. Das sieht man an durchscheinenden, rot-bläulichen Äderchen und schuppigen

Stellen. Dauerhaft entfernt werden können Rötungen nur mit dermatologischen Behandlungen wie Pulslicht. Was Sie selbst tun können: Neben einer beruhigenden Gesichtsercreme tagsüber auf ausreichend Lichtschutz achten, denn zu viel Sonne belastet die Haut zusätzlich, man riskiert weitere geplatze Äderchen. Beim Kaschieren hilft eine grünliche Abdeckcreme, die optisch neutralisiert.“

Soll ich tagsüber wirklich ein Serum, Creme plus Make-up tragen? Ist das nicht etwas übertrieben?

Julia, 25, aus Hamburg

DR. ZENKER:

„Zu viele Pflegeschichten können die Haut tatsächlich irritieren. Ich empfehle für tagsüber eine Creme

und ein Make-up, das durch seine Deckkraft automatisch einen Lichtschutzfaktor hat. Wer kein Make-up trägt, sollte eine Tagescreme mit Lichtschutz verwenden – und wenn Sie wissen, dass Sie tagsüber fast nur draußen sind, ist eine Sonnencreme sowieso am besten. Für die Nacht darf die Pflege intensiver ausfallen. Ein auf den Hauttyp abgestimmtes Serum und eine passende Nachtcreme regenerieren und verlangsamen die natürliche Hautalterung.“

Ich habe über den ganzen Körper verteilt immer mehr Muttermale – ist das gefährlich?

Stefanie, 30, aus Limburg

DR. ZENKER:

„Keine Sorge, das ist völlig normal. Wichtig ist aber, dass Sie Ihre ▶

Muttermale einmal im Jahr vom Hautarzt checken lassen, um böartige Veränderungen auszuschließen. Nicht jede Krankenkasse zahlt diesen sogenannten Melanom-Check, aber das Geld ist wirklich gut angelegt. Ich empfehle die große Vorsorge (ca. 50 bis 70 Euro), bei der Ihr Dermatologe die Muttermale mit einem speziellen Gerät analysieren kann.“

Braucht mein Dekolleté ab einem bestimmten Alter mehr Pflege?

Marlene, 28, aus München

DR. ZENKER:

„Die Frage lässt sich ganz einfach beantworten: Nein. Weil die zarte Haut am Dekolleté sehr schnell austrocknen kann, sollten Sie sie vor allem nach dem Duschen *immer* besonders sorgfältig eincremen.“



Sofort-Bräune zum Abwaschen: Getöntes Gel „Sublime Bronze One Day“ von L'Oréal Paris, um 11 Euro

Ich nehme 2 bis 3 Mal pro Woche Selbstbräuner. Darf ich das? Oder wäre Solarium besser?

Sonja, 24, aus Stuttgart

DR. ZENKER:

„Selbstbräuner schadet der Haut nicht im Geringsten, er dringt nicht ein, sondern tönt nur ihre oberste Schicht – und die erneuert sich ständig von allein. Solarium geht

auf keinen Fall! Die UVA-Strahlen bräunen zwar sofort, aber beschleunigen auch die Hautalterung enorm. Das ist nicht sofort sichtbar, aber in ein paar Jahren würden Sie sich über Falten ärgern.“

Meine Kopfhaut juckt manchmal – liegt das am Shampoo?

Barbara, 34, aus München

DR. ZENKER:

„Vielleicht föhnen Sie Ihr Haar zu heiß, das trocknet die Kopfhaut aus. Oder Sie vertragen Duftstoffe im Shampoo nicht. Nehmen Sie am besten mal ein sanftes Baby-Shampoo. Wenn die Kopfhaut weiter juckt oder sogar schuppt, könnten Sie einen Pilz haben. Dann hilft spezielles Schuppen-Shampoo, z. B. mit antimykotischen Inhaltsstoffen. Vorher sollte Ihr Dermatologe den Pilz aber diagnostizieren.“

Was hilft wirklich gegen Pigmentflecken?

Lilly, 30, aus Leipzig

DR. ZENKER:

„Wenn die Stellen größer und auffälliger werden, hilft nur der Dermatologe. Er kann unter anderem mit einem medizinischen Peeling, einer Pulslicht- oder Lasertherapie entweder Hautschichten abtragen oder die Pigmente behandeln – diese werden dann vom Körper abtransportiert. Von sogenannten, frei verkäuflichen Whitening-Cremes halte ich wenig, ihre bleichende Wirkung ist einfach nicht überzeugend. Ein hoher Lichtschutz hingegen ist unerlässlich.“

Morgens sind meine Augen immer so geschwollen – wie kann ich das verhindern?

Caroline, 24, aus Berlin

DR. ZENKER:

„Entfernen Sie Ihr Make-up nur



Hilft gegen Augenringe: „Collagen Auffüller Augen“ von L'Oréal Paris, um 16 Euro

mit Produkten, die extra für sensible Haut gemacht sind und benutzen Sie eine abschwellende Augencreme. Beim nächsten Termin können Sie außerdem Ihre Kosmetikerin nach Lymphdrainage-Handgriffen fragen, die man morgens anwenden kann.“

Seit der Geburt meiner Tochter bekomme ich zu wenig Schlaf – und deshalb Fältchen und Augenringe. Was hilft?

Alexandra, 30, aus Stuttgart

DR. ZENKER:

„Nachdem in nächster Zeit an Nachtruhe wohl nicht zu denken ist, sollten Sie Ihre Haut anderweitig verwöhnen. Zum Reinigen empfehle ich Produkte ohne Duftstoffe, die verursachen keine Rötungen. Cremes mit Vitamin C und viel Feuchtigkeit beugen den Fältchen und Augenringen vor. Tagsüber kann man die dunklen Schatten ganz leicht mit Concealer abdecken. Und achten Sie doch auch mal darauf, ob Sie Ihre Augen oft zusammenkniffen – das ist ein Hauptgrund für Falten!“

REDAKTION: BRIGITTE HAASE; STILL-LIFES: STUDIO CONDÉ NAST