

Beauty auf Rezept: Deutschlands

Hautexpertinnen verraten ihre besten Tipps

# Schöne Haut 40+

Bei reiferer Haut bitte nicht vergessen: Hals und Brustansatz ebenfalls gut eincremen

Profis sprechen über ihr Kosmetik-Programm. Erkennen Sie sich wieder?



## Größtes Problem: Pigmentflecken und -verschiebungen im Gesicht

Dr. med. Sabine Zenker (51)

Hautexpertin L'Oréal Paris, Dermatologin

### Mein Beauty-Programm:

Als Erstes mache ich morgens und abends eine Gesichtereinigung, zum Beispiel mit einer Mizellenlösung. Zusätzlich peele ich meine Haut einmal wöchentlich etwa mit Meersalz. Tagsüber liegt bei mir der Fokus vor allem auf einem konsequenten Lichtschutz, einer ausreichenden Feuchtigkeitzufuhr und gutem Make-up. Zum Hautschutz verwende ich daher das ganze Jahr über eine Tagescreme mit SPF 50. Um der Haut auch mal eine Auszeit zu gönnen, verzichte ich am Wochenende auf Make-up. Abends lege ich den Fokus eher auf Therapie, das heißt, entweder benutze ich eine intensive, regenerierende Kur in Form einer Maske (die ich ruhig mal die ganze Nacht drauf lasse), oder ich stimmiere meine Haut mit einem schwachen Needling und trage danach intensiv wirkende Seren auf.

### Wichtige Inhaltsstoffe:

Ich bin ein großer Befürworter von Hyaluronsäure – sie ist einfach der beste Feuchtigkeitsspender. Zusätzlich baue ich auf Lichtschutzfaktoren, da sie erwiesenermaßen gegen Hautalterung, Pigmentbildung und UV-Schäden wirken.

### Das geht für mich gar nicht:

Ein Tabu ist für mich, ohne Abschminken ins Bett zu gehen. Denn wenn Fette und Schmutzpartikel auf der Haut verbleiben, verstopfen die Poren. Geschminkte Lippen trocknen schneller aus, und die Haut um die Augen herum reagiert oft besonders empfindlich – das geht bis hin zu Entzündungen.



Mit Hyaluronsäure „Revitalift Laser X3 Nacht“ mildert Falten effektiv. Ca. 20 Euro. L'Oréal Paris, Drogerie



## Größtes Problem: Irritationen, Rötungen bis hin zur Dermatitis

Dr. med. Anja Swoboda (47)

Dermatologin am Haut- und Laserzentrum an der Oper in München

### Mein Beauty-Programm:

Das ist relativ minimalistisch, da meine Haut vor allem um den Mund herum auf zu viel Pflege schnell mit Irritationen reagiert (so genannte periorale Dermatitis). Abends entferne ich Make-up mit einem Mizellenprodukt, dann reinige ich das Gesicht mit einem Produkt, das Glycolsäure enthält. Dann verwende ich ein pigmentreduzierendes Serum. Auf Nachtcreme verzichte ich ganz. Sonst benutze ich eine Augencreme, Lichtschutz und wöchentlich ein Enzympeeling.

### Wichtige Inhaltsstoffe:

Ich setze auf hoch konzentriertes Retinol, besonders als Kur im Winter.

### Das geht für mich gar nicht:

Nicht abschminken und unreine Haut dick mit Make-up zukleistern. Ich empfehle einen mineralischen, medizinischen Puder von Priori MD.



Mit Glycolsäure „Glowskin Glycolic Rich Cleanser“-Reinigung für einen rosigen Teint. Ca. 35 Euro. Dr. Duve, www.doctor-duve.com



## Größtes Problem: Feuchtigkeitsarmut im Gesicht und am gesamten Körper

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann (49)

Hautexpertin für Garnier, Hautfachärztin und Sportmedizinerin

### Mein Beauty-Programm:

Ich säubere mein Gesicht nur abends. Dann verwende ich gerne ein Reinigungsprodukt, das nicht zu stark austrocknet, z. B. ein Mizellenwasser. Mein wichtigstes Make-up-Utensil ist Wimperntusche. Gesunde Ernährung spielt auch eine Rolle. Ich esse viel Obst und Gemüse und trinke täglich eine Tasse grünen Tee.

### Wichtige Inhaltsstoffe:

Ich beschäftige mich derzeit mit den Themen „Hautflora“ und „Säureschutzmantel“. Ich schätze Produkte,

die mit einem sauren pH-Wert den Säureschutzmantel der Haut unterstützen, sowie solche, die durch Wirkstoffe wie Probiotika-Extrakte zum Erhalt der Hautflora beitragen.

### Das geht für mich gar nicht:

Rauchen und Fast-Food.



Mit Probiotika „Body Intensiv 7 Tage“-Körperlotion mit Lactobazillus. Ca. 4 Euro. Garnier, Drogerie