

Hauptsache, Feuchtigkeit
in der Creme? War mal!
Wir wollen genau wissen, was
in unserem Gesicht wirkt



Unser Creme-Regal gleicht immer mehr einem Chemiekasten. Jede Menge besonderer Wirkstoffe in Reinform, die wir selbst unter die Tagespflege mischen oder fröhlich miteinander kombinieren. Aber haben wir wirklich schon genug Know-how für diese **NEUE ART, BEAUTY-PRODUKTE ZU BENUTZEN?** Eine Hautärztin klärt auf

Früher hießen Cremes „Miracle Wonder“, glänzten gülden-verheißungsvoll, versprachen Schönheit – ohne Beweise dafür zu liefern. Jetzt stehen im Bad mattgläserne Cremetiegel, und schlichte Pipetten-Fläschchen tragen Namen wie „2% BHA Salicylic Acid“. Sogenannte Cosmeceuticals, also Kosmetik-Medikament-Hybriden, sollen immer gezielter bestimmte Probleme und Hauttypen angehen. Was per se ja nicht schlecht ist, je individueller, desto besser gilt ja überall. Allerdings werden wir dadurch natürlich auch immer kritischer, sensibler, fast schon hysterisch – über „zu große Poren“ zum Beispiel machte sich vor 20 Jahren noch niemand Gedanken. Die andere Frage, die uns die Münchner Hautärztin **Dr. Elisabeth Schuhmachers** beantwortet: **Reicht unser Wissen überhaupt aus, um bei der Pflege alles selbst zu mixen?** Es ist nun kein Wissenschaftlerwissen gefordert, aber man muss im Wirkstoffdschungel schon den Überblick behalten. Da die Möglichkeiten immer komplexer werden, ist es ratsam, sich

eingehend beim Hautarzt oder einer medizinischen Kosmetikerin beraten zu lassen, bevor man viel Geld für alle möglichen Produkte ausgibt.

Wissen macht schön

Interview: Margit Hiebl

Welche Wirkstoffe sollte man auf jeden Fall kennen – weil sie auch wirklich etwas bringen?

Vitamin C führt zu einer Zunahme der elastischen und kollagenen Fasern in der Haut. Es ist ein starkes Antioxidans, hellt Altersflecken auf und reduziert Rauigkeit. Retinol oder Vitamin A ist der Superstar der Anti-Aging-Stoffe: Es regt die Bindegewebszellen zur Kollagensynthese an und verhindert

den Kollagenabbau. Hyaluronsäure steht für Feuchtigkeit pur, sie kann das Tausendfache ihres Molekulargewichts an Wasser binden. Zudem stimuliert sie die

Kollagenbildung. Fruchtsäuren oder AHAs (*Alpha hydroxy acids, Anm. d. Red.*) haben einen schälenden Effekt. Sie trocknen aus, weshalb man sie bei trockener Haut oder Neurodermitis nicht anwenden sollte. Milchsäure hat einen ähnlichen Effekt, ist aber etwas milder. →

Was gibt es beim Thema Verträglichkeit zu beachten?

Nicht jede Haut kann alles gleich gut ab. Vitamin C oder hochkonzentrierte Fruchtsäuren etwa werden häufig nicht vertragen. Zumindest nicht auf Anhieb,

aber man kann die Haut an Wirkstoffe gewöhnen. Manche Hauttypen reagieren auch beleidigt auf zu viel Pflege und zu viele Wirkstoffe. Das äußert sich zum Beispiel durch Reizungen oder periorale Dermatitis, eine Art Ausschlag mit Pickelchen um die Mundpartie. Gerade wenn man einen neuen Wirkstoff in die Routine integriert, sollte man die Haut genau beobachten – und ihn gegebenenfalls wieder weglassen.

Und wie gewöhnt man die Haut an Wirkstoffe?

Man beginnt mit niedrigeren Dosen und steigert langsam stufenweise, wie man es eben verträgt. Einige Firmen bieten ihre Produkte mit den Vitaminen A, C und E in verschiedenen Konzentrationen an. Ebenso bei den Fruchtsäuren – da geht die Range von fünf bis 15 Prozent. **Braucht denn junge Haut überhaupt Wirkstoffe in konzentrierter bzw. isolierter Form – vor allem, wenn man sie alle auch zusammen in einer Creme haben könnte?** Gute Frage. Ich denke aber ja. Extra Anti-Aging-Wirkstoffe wie Vitamin C, Retinol, Hyaluronsäure oder Resveratrol tun im Prinzip allen gut. Man kann damit ruhig schon in den 20ern anfangen, denn gerade bei Hautpflege gilt: Falten vorzubeugen funktioniert besser, als sie wieder wegzubekommen. Vorsicht,

wie gesagt, bei sehr empfindlicher Haut. Vorteil bei der isolierten Anwendung in Seren: Man bekommt den Wirkstoff konzentrierter in die Haut. Nachteil ist der Zeitaufwand – und die Kosten.

Viele Firmen bringen gerade Drops auf den Markt, die man Cremes beimischen soll. Gute Idee?

Das sind aus meiner Sicht nichts anderes als Seren. Ich würde sie immer nur pur auftragen.

Braucht man dazu dann noch eine Feuchtigkeitspflege?

Die meisten Hauttypen brauchen nach den Seren und Essenzen noch eine Pflegecreme. Nur sehr fettige Hauttypen kommen mit Seren allein aus.

Was muss man hauttypabhängig sonst noch beachten?

Feuchtigkeitsarmer Haut tut Hyaluronsäure gut. Lichtschädigte Haut – die hat jeder mehr oder weniger – braucht Vitamin C, Retinol, Ferulasäure

oder Resveratrol. Kaue Haut und Mischhaut können Fruchtsäuren und Milchsäure vertragen.

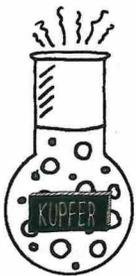
Und das kann man alles munter miteinander mixen?

Man sollte nicht zu viele Stoffe mischen, die potenziell reizen könnten. Zum Beispiel Vitamin C mit Fruchtsäuren. Auch nicht hoch dosiertes Retinol mit hoch dosierten Fruchtsäuren. Man kann diese Wirkstoffe tageweise oder morgens und abends auftragen. Aber bitte nicht alles auf einmal. **Gibt es einen Inhaltsstoff, bei dem Sie sagen: unverzichtbar, für alle Hauttypen?**

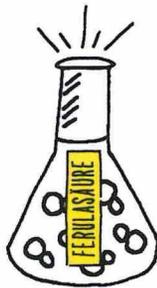
Keinen Inhaltsstoff, sondern: UV-Schutz. Jeden Morgen. Am besten nach Serum und Creme ein paar Minuten warten, dann einen von der Textur her leichten UV-Schutz drüber. Im Winter reicht Lichtschutzfaktor von 20 bis 30. Im Sommer sollte es ein 50er sein. **G**

DIE WIRKEN GANZ NEU

Diese Inhaltsstoffe sollten Sie kennen, sie sind die aktuellen Wunderwaffen der Kosmetikindustrie



Kupfer (Copper) soll die Vernetzung von Kollagenen und elastischen Fasern fördern. Außerdem Enzyme aktivieren, die abgestorbenes Gewebe wegräumen.



Ferulasäure repariert Lichtschäden. Sie stimuliert die Kollagen- und Elastinproduktion. Wirkt am besten in der Kombi mit Vitamin C und E.



Vitamin B3 (Niacinamid) hilft bei Unreinheiten (vor allem in der Kombi mit Zink), außerdem lässt es Poren „schrumpfen“ und hellt auf.



Resveratrol bekämpft auch auf der Haut freie Radikale. Es soll außerdem Zellschäden reparieren und die Kollagensynthese anregen.



Vitamin B5 (Pantothensäure) regeneriert und verbessert den Feuchtigkeitsgehalt. Es reduziert Reizungen und macht die Haut weich.