

MADAME | ANTI-AGING



HAUTSACHE SCHÖN

Es sind die vermeintlich kleinen Unebenheiten, die uns unsere jugendliche Ausstrahlung nehmen. Erfahren Sie, woher die STÖRFAKTOREN kommen und welches die besten Strategien sind, um sie wieder loszuwerden

Liegt es an den strahlenden Augen? Den vollen Lippen? Oder an der glatten Haut? Wissenschaftliche Studien belegen, worauf es ankommt, damit ein Gegenüber uns attraktiv und jung findet. Lange dachte man, dass es vor allem Falten sind, die einen alt wirken lassen. Weit gefehlt! Attraktivitätsforscher stellten vielmehr fest, dass Faktoren wie die Strahlkraft der Haut und ein ebenmäßiges Hautbild eine wichtige Rolle bei der Einschätzung von Schönheit und Jugendlichkeit spielen. „In unterschiedlichen verhaltensbiologischen Studien konnte man nachweisen, dass vor allem Hautrötungen, vergrößerte Poren oder eingelagerte Pigmentierungen dazu führen, dass jemand älter geschätzt wird, als er eigentlich ist“, erklärt die Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers. Und noch etwas fanden die Forscher heraus: Je heller der Hautton, desto attraktiver wirken Frauen auf Männer. Hier die besten Strategien für einen Teint ohne Makel.

Pigmentflecken

! DAS PROBLEM Sie sind ein echter Störfaktor: kleine bräunliche Flecken im Gesicht und auch am Körper. Ganz uncharmant werden diese Pigmentansammlungen auch Alters-

flecken genannt. **! DIE URSACHE** Die unschönen Spots entstehen meistens durch zu viele Sonnenbäder, aber auch durch hormonelle Schwankungen oder Medikamente. In der Folge werden die Melanozyten, das sind die für die Hautfarbe verantwortlichen Pigmentzellen, dauerhaft als braune Flecken an die Hautoberfläche transportiert. **! WAS TUN?** Die besten Erfahrungen hat man mit Laserbehandlungen. Das gebündelte Licht sprengt die Pigmente regelrecht auseinander. Für die tägliche Pflege eignen sich Whitening-Produkte. Die darin enthaltenen Wirkstoffe hemmen gezielt die Melaninproduktion (z. B. „Pigmentfleckenserum“ von GoodSkin Labs). **! DIE KOSTEN** Lasersitzung ab 100 Euro.

Große Poren

! DAS PROBLEM Weil vor allem amerikanische Frauen große Poren anscheinend fast mehr fürchten als Falten, spricht man in den USA schon von Porexie. Poren sind für unsere Haut lebenswichtig. Die Ausführungsgänge der Talgdrüsen versorgen sie mit wichtigen körpereigenen Lipiden. Sind sie allerdings vergrößert, kann das als ungepflegt empfunden werden. **! DIE URSACHE** Altert die Haut, verliert das Bindegewebe um die >

„PIGMENT-STÖRUNGEN SIND DIE FALTEN VON HEUTE.“

DR. ELISABETH SCHUHMACHERS

Pore an Flexibilität. Wie bei einem ausgeleiterten Gummiband geht die Spannkraft verloren, die Poren können sich dadurch erweitern.

■ **WAS TUN?** Bewährt haben sich Behandlungen mit dem Fraxel-Laser, Fruchtsäure-Peelings, Mesotherapie (durch eine punktuelle Einspritztechnik wird ein Wirkstoffmix injiziert) sowie Micro-Needling (feine Titannadeln lösen Mikroverletzungen aus, wodurch sich die Haut regeneriert und verfeinert). Da sich die Poren zur Hautoberfläche hin wie Trichter öffnen, kann man den Trichterausgang verkleinern, indem man die Oberfläche abträgt. Für zu Hause gibt es ebenfalls wirksame Peelings (z. B. „Pure White Peeling“ von Eisenberg). ■ **DIE KOSTEN** Fraxel-Laser ab 800 Euro, Fruchtsäure-Peeling ab 100 Euro, Mesotherapie ab 500 Euro und Micro-Needling ab 500 Euro.

Fahle Haut

■ **DAS PROBLEM** Der Teint hat sein Strahlen verloren, wirkt auch in ausgeruhtem Zustand matt, müde und leicht gräulich. ■ **DIE URSACHE** Mit den Jahren

verlangsamen sich alle Prozesse in der Haut, so auch die Versorgung der feinsten Gefäße. Die Haut ist schlechter durchblutet und verliert dadurch ihr rosiges Aussehen.

■ **WAS TUN?** Ganz neu ist die sogenannte Hya-Mesobotox-Therapie. „Bei der Behandlung wird zunächst Hyaluronsäure in die tiefe Dermis injiziert und anschließend durch eine Mikronadel mit zahlreichen kleinen Stichen stark verdünntes Botox oberflächlich in die Haut eingebracht“, erklärt Dr. Gerhard Sattler von der Rosenpark Klinik in Darmstadt. Das gesamte Gesicht soll dadurch einen frischen Ausdruck bekommen, das Hautbild verfeinert sich. Als Pflegeprodukte eignen sich spezielle Detox-Cremes (z. B. „Phyto De-Tox Concentrate“ von Juvena oder „Anti-Fatigue“ von Orlane), regelmäßige Peelings sowie spezielle Masken, die die Leuchtkraft der Haut verbessern können (z. B. „Masque Purifiant Éclat“ von Clarins). ■ **DIE KOSTEN** Pro Sitzung 700 Euro. Auffrischung alle drei Monate.

Erweiterte Äderchen

■ **DAS PROBLEM** Sie sind als rötlich schimmernde Äderchen im Gesicht, vor allem auf Wangen und rund um die Nase, sichtbar und werden als Rosacea oder Couperose bezeichnet. ■ **DIE URSACHE** Couperose ist keine Krankheit, sondern lediglich ein kosmetisches Problem. Sie entsteht aus einer Bindegewebsschwäche und einer übermäßigen Durchblutung der feinsten Äderchen. ■ **WAS TUN?** Mit einem Diodenlaser, der besonders kurze Impulse auf den roten Blutfarbstoff sendet, können die störenden Äderchen verschlossen werden. Vorbeugend kann man auch selbst einiges tun. Kaffee und Alkohol erweitern die kleinen Adern genauso wie Saunabäder und der Wechsel von Heiß und Kalt. Hilfreiche Unterstützung bieten Anti-Couperose-Cremes, die durch ihren Wirkstoffmix die Gefäßwände stärken sollen (z. B. „Anti-Couperose Balm“ von Artdeco). Zum Abdecken der Äderchen eignen sich spezielle Camouflage-Produkte.

HELFER FÜR ZU HAUSE



■ **DIE KOSTEN** Pro Behandlung circa 150 Euro. Manchmal sind für ein gutes Ergebnis allerdings zwei bis drei Sitzungen nötig.

Unreinheiten

■ **DAS PROBLEM** Pusteln, Pickel oder entzündliche Rötungen: Von Akne ist man leider nicht nur als Teenager betroffen. ■ **DIE URSACHE** Die Ausprägung von Akne kann vielfältige Ursachen haben. Meist kommt es durch hormonelle Veränderungen zu einer Steigerung der Talgproduktion, wodurch Haarfollikel und Talgdrüsen verstopft werden und sich entzünden. ■ **WAS TUN?** Eine neuartige Behandlungsmethode ist die sogenannte Isolaz-Therapie. Das Treatment ist eine Kombination aus Vakuum-Extraktion mit Breitbandlicht (IPL). „Im ersten Schritt wird durch das Vakuum der Talg abgesaugt, und die geöffneten Poren werden dann mit IPL behandelt, sodass die Talgausschüttung minimiert wird. Zum Abschluss werden Akne-Therapeutika aufgetragen“, erklärt die Dermatologin Dr. Shirin Samimi-Fard aus Gladbeck. Für die tägliche Pflege bestens geeignet sind elektrische Reinigungsbürstchen. Sie schaffen ähnlich wie elektrische Zahnbürsten das Kunststück, die Haut sowohl schonend als auch besonders effizient zu reinigen (z. B. von Clarisonic). ■ **DIE KOSTEN** Pro Sitzung ab 700 Euro.

Narben

■ **DAS PROBLEM** Fast jeder Mensch hat sie irgendwo am Körper, und sie sind selten schön: Narben. ■ **DIE URSACHE** Narben entstehen aus kleineren und größeren Verletzungen, weil der Körper nach einer Verwundung einen Selbstheilungs-

mechanismus mit dem Ziel aktiviert, die Wunde zu schließen. Als sichtbares Zeichen bleiben dann häufig Narben zurück.

■ **WAS TUN?** Für die meisten Narben eignen sich Laserbehandlungen mit dem ultragepulsten CO₂-Laser oder dem Erbium:YAG-Laser, der mit Infrarotlicht arbeitet. Ziel ist es, die oberste Hautschicht bis zur mittleren Dermis abzutragen. Mit dem CO₂-Laser können auch Narben mit zahlreichen Niveau-Unterschieden angeglichen werden. „Bei stark wuchernden Narben haben sich Injektionen mit Kortison bewährt“, erklärt Dr. Schuhmachers. „Das Medikament verdünnt die Haut, wodurch das Narbengewebe schrumpft.“ Dann gibt es noch schüsselförmige Narben, die wiederum mit Hyaluronsäure aufgefüllt werden können. Das Ergebnis ist sofort sichtbar. ■ **DIE KOSTEN** Laser und Hyaluronsäure-Behandlungen je nach Narbengröße ab 400 Euro.

Raue Haut

■ **DAS PROBLEM** Raue Hautstellen, oft verbunden mit roten Pünktchen, die meist an Armen und Beinen auftreten. Diese Verhornungsstörung wird auch als Reibeisenhaut bezeichnet. ■ **DIE URSACHE** Um die Haarwurzeln herum bilden sich kleine kegelförmige Knötchen, die dazu führen, dass sich die Haut an den betroffenen Stellen wie Sandpapier anfühlt. Bei der sogenannten Reibeisenhaut ist die Hornbildung gestört, was genetisch bedingt ist. ■ **WAS TUN?** Leider lässt sich die Ursache für dieses Hautproblem nicht beheben. Mit regelmäßiger, sorgsamer Hautpflege kann man aber jede Menge für ein glatteres Hautbild tun. Am besten geeignet sind Lotionen, die Harnstoff enthalten, der die Hornplättchen löst. Dermatologen verschreiben gegen die rauen Hautstellen auch Cremes mit Vitamin-A-Säure. ■ **DIE KOSTEN** Harnstoff-Lotionen und Vitamin-A-Cremes gibt es in der Apotheke, die Kosten werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen.

MARINA JAGEMANN



1 Zink reguliert die Talgproduktion: „Masque Purifiant“, Caudalie, um 22 Euro 2 Beugt Hyperpigmentierungen vor: „Lightful C.2-in-1 Tint and Serum with Radiance Booster“, MAC, um 58 Euro 3 Jasminextrakt bringt die Haut zum Strahlen: „Luminessence“, Giorgio Armani, um 29 Euro 4 Aktivkohlepuder reinigt porentief: „Pore Refining Solutions Charcoal Mask“, Clinique, um 29 Euro 5 Mattierend: „Perfect+ Sérum peau parfaite“, Filorga, um 65 Euro 6 Reisextrakt entfernt überschüssige Hautschüppchen: „Modern Friction Instant Brightening Pads“, Origins, um 48 Euro 7 Leuchtender Teint: „Visionnaire 1 Minute Blur“, Lancôme, um 49 Euro 8 Hefeextrakt strafft erweiterte Poren: „Dermatologist Solutions Precision Lifting & Pore Tightening Concentrate“, Kiehl's, um 58 Euro 9 Hautbildverfeinernd: „Super Acids X-treme Exfoliating Glycolic Cleanser“, Rodial, um 33 Euro 10 Reduziert Hautunreinheiten: „Clear Difference Advanced Blemish Serum“, Estée Lauder, um 70 Euro 11 Klärend mit Salbei und Thymian: „Soin Affinant Perfecteur De Peau“, Maria Galland, um 59 Euro 12 Rhabarberextrakt hellt Pigmentflecken auf: „Concentré Correcteur Taches“, Sisley, um 113 Euro 13 Klärend mit weißem Ton: „Pure.Fect Skin 2-in-1 Maske“, Biotherm, um 24 Euro