

InStyle

Rein in den Schrank!

11 TRENDTEILE,
DIE WIRKLICH
SEIN MÜSSEN

**PLÖTZLICH
SCHLECHTE HAUT**
Die geheimen Ursachen

**WAS ANZIEHEN,
WENN MAN NICHTS
ZUM ANZIEHEN HAT?**

9 Basics, cool gestylt

**JESSICA
GANZ OBEN**

Warum ihr Hollywood
allein nicht reicht

Leo Love

Die 17 besten
Animal-Teile

**SPLISS
WEGFÄRBN**

Die neue
Wunderwaffe
beim Colorieren

Easy CHIC!

Geniale Outfits,
die immer gehen

OKTOBER 2016 € 4,00



ÖSTERREICH € 4,30 SCHWEIZ SFR 7,20 BELGIUM € 4,60 FRANKREICH € 5,00 ITALIEN € 5,40 SPANIEN € 5,00 PORTUGAL € 5,00 SLOWENIEN € 5,00 SLOWAKEI € 5,00 DÄNEMARK € 4,90 NORWEGEN € 5,00 SWEDEN € 5,00 FINLAND € 5,00 POLLEN € 5,00 LITAUEN € 5,00 ESTONIEN € 5,00 LETTEN € 5,00 LUKSEMBURG € 5,00



HAUT REIN!

Plötzlich schlechte Haut und keine Ahnung, woran das liegen könnte? Oft sind die kleinen **Alltagssünden** schuld. Aber keine Sorge: Mit diesen Beauty-Hacks haben Sie schnell wieder einen makellosen Teint

FOTOS VON KENNETH WILLARDT

Perfekte Haut ist das Beauty-Ideal schlechthin. Auch weil sie scheinbar schwer zu erreichen ist

Der erste morgendliche Blick in den Spiegel offenbart oft, ob das ein guter Tag wird. Oder ein schlechter. An einem guten Tag lächelt einen das rosige Spiegelbild an, das wie gemacht ist für den Wokeuplikethis-Hashtag bei Instagram. An einem schlechten Tag will man sich am liebsten die Bettdecke über den Kopf oder auf dem Weg ins Büro die Mütze tief ins Gesicht ziehen: Über Nacht sind Pickel entstanden, einfach so, aus dem Nichts! Und die Haut glänzt rot. Was ist da los? Kleiner Trost: Hautprobleme sind längst keine Teenager-Sorgen mehr. Fast jeder zweite von 1000 befragten Deutschen zwischen 30 und 59 Jahren leidet regelmäßig unter Unreinheiten. Das ist das Ergebnis einer Ipsos-Umfrage, die vom Medizinprodukt-Hersteller Prontomed in Auftrag gegeben wurde. Die Expertin und Dermatologin Dr. med. Melitta Löwenstein-Frey aus München erklärt, was Sie in Ihrem Alltag anders machen können, damit Sie morgen früh wieder in den Spiegel sehen und wissen: Heute ist ein guter Tag. >



Wer ständig mit Concealer tricksen muss, sollte sich fragen: Stimmt denn die Ernährung?

DEN KISSENBEZUG 1 X PRO WOCHE WECHSELN

Wie oft wechseln Sie das Bettlaken und den Bezug Ihres Kopfkissens? Einmal pro Quartal? Eigentlich sollten Sie Ihr Bett einmal pro Woche frisch überziehen, besonders bei empfindlicher Haut. „Trotz gründlichen Abschminkens setzen sich Schweiß, Make-up-Reste und Talg im Kopfkissen fest“, erklärt die Dermatologin Dr. med. Melitta Löwenstein-Frey. Durchschnittlich besteht ein Kissen nach zwei Jahren zu knapp zehn Prozent aus Milben. Das ideale Milieu für Rötungen und Entzündungen, bei, sagen wir mal, etwa sieben Stunden Schlaf (und Kissenkontakt pro Nacht). Gute Option, wenn keine Zeit zum Waschen war: Kissen vor dem Schlafengehen wenden. Zum Reinigen eignen sich besonders spezielle Waschmittel für Kinder, weil die in der Regel frei von Allergenen sind und empfindliche Haut nicht reizen. Tipp: Zwischendurch etwas Linen-Spray (spezielles Bettwäsche-Spray, siehe rechts) mit Eukalyptusöl auf die Bettwäsche sprühen, das wirkt desinfizierend und tötet einen Teil der Milben sofort ab. Ein Kissen aus Seide ist ideal, weil das Material bakte-

FÜR DIE WÄSCHE



THE LAUNDRESS
„Laundry Detergent Baby“, ca. 27 €;
ausliebezumduft.de



MARIE-STELLA-MARIS
Mit Eukalyptusöl:
„Linen Water Eau de Lavande“, ca. 59 €;
niche-beauty.com

rizid und fungizid wirkt. So haben Bakterien und Pilze keine Chance mehr, es sich in Ihrem Bett gemütlich zu machen.

SMARTPHONE & CO. DESINFIZIEREN

An einem Tag fasst der Mensch Hunderte Oberflächen an und wirft das Handy in die Tasche zu Portemonnaie, Schlüssel und Kosmetiktäschchen. Am Abend befinden sich ca. 150 verschiedene Arten von Bakterien an den Händen. Wenn man jetzt mal überlegt, wie oft das Smartphone täglich an Wangen und Mund gehalten wird, ist es eigentlich nur logisch, dass der hängen gebliebene Schmutz zu Pickeln auf Wangen, Nasenrücken und Stirn führt (in den USA sagt man dazu „Tech-Face“). Besonders anfällig für Bakterien sind, genau wie bei den Schneidebrettern in der Küche, Handys mit Kratzern auf dem Display. „Für sehr sensible und zu Unreinheiten neigende Haut reicht es sogar schon aus, wenn man das schmutzige Handy nur wenige Minuten lang am Ohr hat. Durch den Druck wird die Haut gereizt, wodurch Entzündungen und Pickel entstehen“, erklärt Löwenstein-Frey. Also denken Sie daran, Ihr Smartphone – aber auch die Brille (auf der Nase sind besonders viele Talgdrüsen) – mehrmals am Tag zu desinfizieren. Dafür etwas Hygienespray auf ein Tuch geben und die Oberflächen reinigen. Für kleinere Öffnungen und Zwischenräume ein Wattestäbchen benutzen.

STARTEN SIE MIT DOUBLE-CLEANSING

Klar, für eine zehnstufige Gesichtereinigung wie sie von Asiatinnen praktiziert wird, haben viele keine Zeit. Wer aber zu Hautproblemen neigt, sollte sich zumindest zwei Scheiben von ihnen abschneiden. Amerikanische Beauty-Experten schwören auf die doppelte Reinigung, das sogenannte Double Cleansing. Dafür erst ein auf Öl basierendes Reinigungsgel nehmen und für mindestens zwei bis drei Minuten mit trockenen Händen in kreisenden Bewegungen einmassieren. Dann die Hände anfeuchten und die Haut erneut massieren, damit das Gel emulgieren kann, also milchig wird. Im zweiten Schritt das Gesicht mit Mizellenwasser reinigen. Wichtig: Haaransatz, Nasenflügel und Kinnfalte nicht vergessen. „Danach etwas Toner auftragen, das löst überschüssiges Fett, verfeinert die Poren und versorgt die Haut mit Mineralien“, erläutert Löwenstein-Frey. Wer zu fettiger Haut neigt, der kann zusätzlich >

alle ein bis zwei Wochen ein Enzympeeling anwenden. „Das ist sehr hilfreich, da Zink, Vitamin C und Pflanzenstoffe die Haut beruhigen und die Zellerneuerung unterstützen. Bei erweiterten Poren unbedingt auf reichhaltige Cremes verzichten und auf leichtere Fluids, Gele oder Seren umsteigen“, rät die Expertin. Gut zu wissen: Sulfate und Silikone in Shampoo und Conditioner hinterlassen einen Film auf der Haut, der die Poren verstopft und Mitesser entstehen lassen kann. Tipp: Reinigen Sie Ihre Haut nach dem Duschen noch einmal mit einem Wattepad und einem sanften Toner.

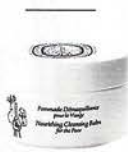
GÖNNEN SIE IHRER HAUT EINE PARTY-PAUSE

Ihre Bilanz der letzten Nacht: etliche Drinks und eine ganze Schachtel Zigaretten. Und einen Kater. Auch Ihre Haut wird zeigen, dass es etwas zu viel war: Es sind Rötungen und Entzündungen entstanden, der Teint wirkt fahl, die Augen sind geschwollen. Klar: Alkohol entzieht dem Teint nicht nur Feuchtigkeit, der enthaltene Zucker verhärtet auch die Kollagenfasern, dadurch wird die Haut schlaff und Falten entstehen. Wer also

ZUM REINIGEN



LA MER
Pflegt und reinigt: „The Cleansing Micellar Water“-Mizellenwasser, ca. 82 €



DIPTYQUE
„Nourishing Cleansing Balm“-Reinigungsbalsam mit Mandelöl, ca. 52 €

an den Wochenenden gerne Party-Marathons absolviert, darf sich nicht wundern, dass solch ein Lifestyle Spuren hinterlässt. „Mit einer vierwöchigen Alkoholpause, oder zumindest einer Reduzierung, kann sich die Haut schnell wieder erholen. Abends öfter mal auf den Wein verzichten oder höchstens ein Glas trinken. Ausreichend Schlaf entspannt den Hormonhaushalt und Entzündungen werden gemindert, weil sich die Haut in der Nacht regenerieren kann“, so die Expertin.

VERMEIDEN SIE JUNKFOOD

Eigentlich weiß man es aus Erfahrung: Die Ernährung wirkt sich auf die Haut ähnlich aus wie auf den Körper. Wer schon einmal eine Woche lang in New York nur Burger gegessen hat, weiß, dass man es fast fühlen kann, wie sich Stoffwechsel und Zellerneuerung verlangsamen. Offensichtlichstes Anzeichen: Die Haut ist nicht mehr so elastisch, wird schlaff und unrein. „Durch eine unausgewogene Ernährung und fettige Lebensmittel schwankt der Blutzucker extrem zwischen hoch und niedrig. Um diese Schwankungen auszugleichen muss die Bauchspeicheldrüse viel Insulin herstellen. Das steigert das Entzündungspotenzial, die Haut neigt schneller zu Rötungen und sieht stellenweise aufgequollen aus“, erklärt die Dermatologin. „Durch fettiges Essen wird die Talgproduktion zudem so angeregt, dass die Poren sich vergrößern. Die Bakterien in den Talgdrüsen können sich dann ganz leicht vermehren und die Pickel fangen an zu sprießen“, sagt Löwenstein-Frey. Wichtig also für eine schöne, gesunde Haut: Nehmen Sie viel Gemüse, Fisch und ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl) zu sich und verzichten Sie abends auf Kohlenhydrate. Ballaststoffe, wie sie etwa Gemüse, Beeren oder Nüsse enthalten, sind hingegen superwichtig, weil sie den Stoffwechsel anregen und so Entzündungen erschweren. Jedoch: Man kann noch so viele gute Sachen essen, natürliches Wasser ohne Kohlensäure trinken und viel schlafen – absolut kontraproduktiv für schöne Haut ist eine ganz unbewusste schlechte Eigenschaft, die in US-Beauty-Blogs den Namen „Skinpicking“ hat: Wenn man nämlich völlig in Gedanken am Gesicht herumnestelt. Das machen Sie nie? Stellen Sie doch mal jede Stunde den Handywecker. Dann sehen Sie ja, wo Ihre Hände gerade sind.

Sina Troll

Vielleicht ist Ihr Shampoo schuld an Ihren Pickeln. Doch, wirklich!

