



Profi-Know-  
how: dank  
Dermatologen-  
Tipps zum  
TOP-TEINT

EXPERTEN-  
SPECIAL

# Sprech- STUNDE

Zu große Poren, trockene Stellen und fehlender Glow? Die besten Dermatologen beantworten die 10 häufigsten Fragen über **schöne Haut** – ganz ohne Termin

## 1 WAS HILFT GEGEN TROCKENE HAUT?

„In der obersten Hautschicht befinden sich Fett- und Feuchtigkeitsreservoirs. Zu häufiges Peelen und Reinigen mit tensidhaltigen Produkten machen die Barriere brüchig, so dass Fett und Feuchtigkeit aus den Speichern geschwemmt werden und die Haut austrocknet. Mit milden und pH-neutralen Cleansern und einer anschließenden Pflege mit Urea passiert das nicht. Braucht die Haut eine Extraportion Feuchtigkeit, hilft eine Hydrafacial-Behandlung, bei der nährende Niacinamide und Ceramide eingeschleust werden. Mein Tipp: mit der Ernährung nachhelfen. Wildlachs, Avocado und Nüsse enthalten hochwertige Fettsäuren, Tomaten den Radikalfänger Lycopin. Und ja, auch viel trinken hilft wirklich. Versuchen Sie, täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu sich zu nehmen.“

**Dr. Felix Bertram, Skinmed in Aarau und Lenzburg, Schweiz**

## 2 KANN MAN POREN VERFEINERN?

„Jeder von uns hat rund 300 000 Poren im Gesicht, die am Ende der Talgdrüsen sitzen. Ihre Größe ist genetisch bedingt und nimmt mit dem Alter zu. Sollen sie weniger auffallen, muss die Talgproduktion gedrosselt werden. Der Dermatologe macht das mittels Mikrodermabrasion, chemischem Peeling, einer fraktionierten CO<sub>2</sub>-Laserbehandlung und Needlings. Unterstützend achtet man bei der täglichen Pflege auf eine antibakterielle und talgregulierende Reinigung. Enthält der Cleanser zusätzlich Vitamin B5 kann die Haut nicht austrocknen. Danach ist an zwei bis drei Abenden pro Woche Retinol ideal. Der Wirkstoff reguliert die Talgproduktion und kann so großen Poren, Mitessern und Pickeln langfristig entgegenwirken.“

**Dr. Miriam Rehbein, Dermatologie am Friedensengel in München**

## BRAUCHT MEINE HAUT JEDEN TAG SONNENSCHUTZ?

„Es stimmt, dass Lichtschutzfaktoren die körpereigene Vitamin-D-Produktion hemmen. Und trotzdem lautet die Antwort für mitteleuropäische Hauttypen I und II definitiv ja, denn jeder UV-Strahl trägt zur Entstehung von Hautkrebs bei und beschleunigt den Alterungsprozess. Die Vitamin-D-Produktion kann hingegen ganz simpel mit Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden. Chemischen Sonnenschutz trägt man vor der Tagespflege auf, weil er in die Haut einziehen muss. Physikalischer darf auch drüber, da er seinen Schutz an der Oberfläche entfaltet. Von Pflege mit integriertem UV-Schutz rate ich ab, da sie mit LSF 10 oder 20 meist zu niedrig ist. Prinzipiell gilt: UV-Schutz sollte immer LSF 30 bis 50 haben, da wir eigentlich nie genug Produkt auftragen, um den ausgelobten Schutz zu erreichen.“

**Dr. Susanne Steinkraus, Dermatologische Privatpraxis in Hamburg**

## 4 WELCHE HAUTPFLEGE-PRODUKTE BRAUCHT MAN WIRKLICH?

„Laut neuesten Studien nimmt die Kollagenschicht ab dem 20. Lebensjahr um ein Prozent pro Jahr ab. Deshalb sollte man schon früh mit Wirkstoffkosmetik die Kollagenneubildung fördern und den Abbau verhindern. Dazu braucht die Haut täglich Feuchtigkeit in Form von Hyaluronsäure oder Urea. Außerdem wichtig: ein Reinigungsprodukt für jeden Tag und ein Peeling, das man ein- bis zweimal pro Woche verwendet, um die Haut von Umweltstaub zu befreien. Der lässt sie altern und schränkt die Wirksamkeit der Pflege ein. Ein Toner entfernt danach letzte Make-up-Reste und gleicht den pH-Wert der Haut aus. Nicht zwingend notwendig, aber effektiv sind Frownies. Das sind Anti-Aging-Pflaster, die man nachts auf Stirn, Kinn oder Mundwinkel klebt, um Muskelkontraktionen und die Faltenbildung zu verhindern.“

**Dr. Marion Moers-Carpi, Hautok in München**

Weniger ist mehr?  
In Sachen HAUT-  
PFLEGE kann das  
stimmen

## NACH DEM DUSCHEN HABE ICH ROTE FLECKEN IM GESICHT – IST DAS ROSAZEA?

„Durch warmes Wasser werden die Gefäße kurzzeitig weit gestellt, und die gesteigerte Durchblutung zeigt sich mit Rötungen. Aber das ist keine Rosazea. Bei der Hauterkrankung bleiben die Rötungen, die durch heiße Getränke, Alkohol und Temperaturwechsel getriggert werden, bestehen, weil sich die Gefäße nicht mehr automatisch regulieren. Später bilden sich dazu noch rote Knötchen. Laser-Behandlungen können helfen, ebenso eine Hautpflege ohne reizende Duft- und Konservierungsstoffe. Da auch die Milbenbesiedlung eine Rolle spielt, kann der Dermatologe zusätzlich eine spezielle Creme verschreiben. In der Regel tritt Rosazea nicht vor dem 30. Lebensjahr auf, ist aber leider chronisch. Aus Erfahrung weiß ich, dass die Diagnose oft vorschnell getroffen wird. Eine Zweitmeinung lohnt sich.“

**Dr. Anna Brandenburg, Dermatologische Privatpraxis in Hamburg**

## WIE WERDE ICH PIGMENTFLECKEN LOS?

„Bei einzelnen Spots reicht meist schon eine Behandlung mit dem Ruby Laser, um sie zu entfernen. Das Pigment wird mit kurzen Lichtimpulsen zerkleinert und über das Lymphsystem und eine Kruste, die für etwa sieben Tage sichtbar ist, abtransportiert. Großflächige Hyperpigmentationen an Stirn oder Oberlippe sind oft hormonell bedingt und können mit Peelings aus Koji-Säure, Azelain und Fruchtsäuren gemildert werden. Auch Fractional Laser und PRP-Behandlungen mit Eigenblut helfen. Für zu Hause gibt es Anti-Spot-Pflege mit sanft peelenden Fruchtsäuren, Vitamin A oder Wirkstoffen, die die Pigmentneubildung hemmen, etwa Niacinamid oder Farnextrakte. Präventiv wirkt Lichtschutzfaktor 50 mit UVA- und UVB-Schutz. Ihn sollte man wirklich täglich auftragen, denn UV-Strahlen dringen auch durch grauen Himmel.“

**Dr. Timm Golüke, Dermatologische Praxis in München**



## WIE SCHÜTZE ICH MEINE HAUT VOR FALTEN?

„So abgedroschen und langweilig es klingt: Indem man mit der Sonne aufpasst. Und das schon ab der Kindheit. Jeder Sonnenbrand, jedes Zuviel an Sonne bewirkt eine lichtgeschädigte, faltenreichere und dünnere, hyperpigmentierte Haut. Neben der Genetik ist UV-Licht der größte Faktor. Mit weitem Abstand kommen dann Nikotin, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung.“

**Dr. Stefan Duve, Haut- und Laserzentrum an der Oper in München**

## 8 WORAN ERKENNE ICH, DASS EIN MUTTERMAL BEDENKLICH IST?

„Man schaut sich den Fleck mit der ABCDE-Regel an: Besteht irgendeine Art der Asymmetrie (A)? Ist die Begrenzung (B) verwaschen oder uneben? Wirkt die Couleur (C) nicht gleichmäßig? Ist der Durchmesser (D) größer als fünf Millimeter? Wie ist die Evolution (E) des Flecks – hat er sich in den vergangenen drei Monaten verändert? Bemerkt man eine dieser Auffälligkeiten, blutet oder juckt es, sollte man zum Dermatologen. Er kann die Muttermale mit einer Kamera vergrößert aufnehmen, digital speichern und analysieren. Kombiniert mit einer auf künstlicher Intelligenz beruhenden Software, wird das Risiko bewertet – und der Fleck später gegebenenfalls entfernt.“

**Dr. Christoph Liebich, Dermazent in München**



Für einen schönen Glow muss die Pflegeroutine zum HAUT-TYP passen

TEXT: KATJA DREISSIGACKER; FOTOS: ZOLTAN MIHALY/BLAUBLUT-EDITION.COM, BONNINSTUDIO/STOCKSY UNITED (2)

## 9 WANN SOLLTE MAN MIT BOTOX ANFANGEN?

„Das hängt nicht vom Alter ab, sondern von dem Zeitpunkt, wenn eine individuelle Macke zu stören beginnt. Bei den meisten sind das die Falten auf der Stirn. Kommen die Patienten dann zu mir, erkläre ich ihnen zunächst, dass sie an ihrer Haltung arbeiten müssen: Fast alle gehen leicht gebeugt, sitzen am Schreibtisch nicht aufrecht und starren viel zu lange aufs Handy. Dabei geht das Kinn nach unten, die Stirn wird hochgezogen, und, zack!, entstehen Stirnfalten. Konzentriert man sich auf eine bessere Haltung und injiziert im Abstand von vier Monaten viermal Botox, bleibt der Effekt für eine lange Zeit erhalten und die Macke verschwindet.“

**Dr. Darius Alamouti, Aesthetic Skin in Bochum**

## 10 KANN MAN ETWAS GEGEN ZYKLUSBEDINGTE AKNE TUN?

„Meist treten diese Pickelchen in Verbindung mit Stimmungsschwankungen auf. Sinkt hormonell bedingt die Laune, ernährt man sich schlechter, belohnt man sich mit Zucker und erhöht damit Entzündungsreaktionen im Körper, unter anderem auch in den Talgdrüsen. Deshalb sollte man neben der Pflege – entzündungshemmende Masken mit Heilerde und Quark tun gut, ebenso leichte Pflegetexturen mit Fruchtsäure – versuchen, hormonelles Gleichgewicht zu schaffen. Für mehr Östrogen braucht man Krafttraining und frische Luft. Für Progesteron Entspannung, die Yoga und Meditation bringen können. Bei der Ernährung sollte man statt auf Obst auf Gemüse setzen und viel trinken. Jedoch keine Milch – eine Studie mit 70 000 Patienten zeigt, dass Milch die Entstehung von Pickeln fördert.“

**Dr. Melitta Löwenstein-Frey, Dermatologische Privatpraxis für Ästhetik und Anti-Aging in Krailing**