

WIR SIND ANTI FALTEN

Aber für richtig glatte Haut! Und wie bekommt man die? Mit Cleverness, einer guten Portion Know-how und etwas Disziplin ist das gar nicht so kompliziert...

Es wäre so schön: Ein wenig Wunderextrakt auf die Haut geben, einwirken lassen und schon ist der Teint wieder ebenmäßig-glatt. Bezaubernde Vorstellung. Damit sie möglichst real wird, suchen Experten großer Beauty-Konzerne unermüdlich nach innovativen Wirkstoff-Heroes und investieren Millionen von Euros in Forschung und Entwicklung. Das Ergebnis: Ein Produkt-Dschungel aus Tiegeln, Tuben und Töpfchen mit riesigen Versprechungen und kuriosen Inhaltsstoffen, die mehr nach Science-Fiction als nach Gesichtspflege klingen. Wer soll denn da noch durchsteigen? Wir zeigen Ihnen hier, welche Produkte für Sie wirklich Sinn machen, damit die Sache mit dem Anti-Aging glattläuft...



WIE WIRKT EIGENTLICH...

Q10

Ohne kommt die Zelle schlecht drauf: Das Coenzym ist notwendig zur **Energie-Umwandlung** und -Speicherung. Jedes Gramm Haut besteht deshalb zu einem Vierzigstel aus Q10 – im Idealfall und in jungen Jahren jedenfalls. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Konzentration an Q10 stetig ab, besonders wenn Sonne, Zigaretten und Stress im Spiel sind. Q10 hat nämlich einen Zweitjob als Bodyguard und kämpft als Radikalfänger an vorderster Front, um die Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu bewahren. Je weniger Q10, desto mehr sieht man der Haut ihr Alter an: Sie bekommt Falten, wirkt fahl.

Interview

Dr. Franz Stäb, Abteilungsleiter in der Forschung bei Beiersdorf
Wann wurde Q10 als Wunderwaffe entdeckt? Wir haben dessen Bedeutung für Hautzellen 1992 zusammen mit Kollegen in meinem Labor erkannt und weiterentwickelt. Weil Q10 aber mit Sauerstoff und Licht reagiert, hat es sechs Jahre gedauert, bis wir es stabil in eine kosmetische Formulierung einbauen konnten.
Was ist das Besondere an Q10? Das aktive Potenzial der Zellen kann durch die Zugabe von Q10 wieder erhöht werden. Die Haut wird elastischer, dichter, feine Linien sind reduziert. Tolle Neuheit: Wir konnten die Q10-Dosis in unseren Produkten jetzt teilweise verdoppeln.

Retinol

Unter Dermatologen ist der Wirkstoff, der auch unter dem Namen Vitamin A bekannt ist, sehr beliebt. Kein Wunder, denn Retinol geht gegen verschiedene Faktoren der Hautalterung vor: Es fördert die Zellerneuerung, indem es die Zellteilung anregt, den **Kollagenaufbau**, stärkt die Hautdicke und mindert Pigmentverschiebungen. Allerdings handelt es sich um einen so effektiven Wirkstoff, dass er mit Vorsicht eingesetzt werden muss, damit er nicht reizt. Glücklicherweise wird der Wirkstoff inzwischen so bearbeitet, dass er ohne Irritationen von der Haut aufgenommen werden kann.

Tripeptide

Ein Peptid ist ein Eiweiß-Baustein des Körpers. Für die Kosmetik interessant wurde es, als 1992 im Rahmen einer Wundheilungsstudie an der Uni Tennessee ein sehr kurzes Peptid gefunden wurde, das leicht in tiefere Hautschichten dringt. Heute weiß man, dass bestimmte Peptide (z. B. Tripeptide) **Reparaturmechanismen** in Gang setzen: Sie docken sich an Zellen des Bindegewebes und aktivieren dort Gene, die die Funktion bestimmter Enzyme fördern oder schwächen. Auf diese Weise wird der Kollagenbestand positiv beeinflusst, und die Haut wird wieder praller.

HYALURONAN

Etwa 15 g hat ein 70 kg schwerer Mensch davon im Körper – also etwa so viel wie eine Tube Lipgloss. Das hört sich erst mal nicht nach viel an, reicht aber für ein pralles Leben: Ein Gramm ist in der Lage, bis zu sechs Liter (!) Wasser aufzunehmen, was Hyaluronsäure zu einem Topstar in Sachen **Feuchtigkeitserhalt** kürt. In der Kosmetik kann das schwammartige Molekül das Elfache seines Eigengewichtes an Feuchtigkeit speichern und an die Haut abgeben. So glätten sich kleine Trockenheitsfältchen schnell.



Resveratrol

Dieser Wirkstoff gehört zum Clan der Antioxidantien und siedelt sich in der Upperclass an. US-Forscher bezeichnen es als **Super-Anti-Aging-Molekül**, weil es sozusagen als Spezialeinheit gegen freie Radikale vorgeht. Diese Krawall-Verbindungen sind nicht zu unterschätzen, weil sie sich ständig an den Bausteinen unserer Zellen vergehen. Jede in unserem Körper wird täglich etwa 10.000-mal attackiert – und dieser Dauerbeschuss führt irgendwann zu Schäden.

❶ Powert mit Resveratrol: „Re-Nutriv Intensive Age-Renewal“-Creme von Estée Lauder, um 225 € ❷ Enthält eine hautvertraute Art Retinol: „Eluage“-Creme von Avène, um 30 €, in Apotheken ❸ Mit Hyaluronsäure: „Revitalift Laser X3“-Serum von L'Oréal Paris, um 20 € ❹ Unterstützt mit Peptiden: „MD Anti Age“-Augenpflege von Biodroga, um 49 € ❺ Die neueste Generation Q10: „Nivea Visage Q10 plus Kreatin Anti-Falten Porenverfeinernde Pflege“ von Nivea, um 10 €

HOTSPOT

Wir haben die Methode getestet: Micro-Needling im SBC, pro Sitzung 280 €, Dammtorwall 4, 20354 Hamburg, www.sbc-hamburg.de

tried
& loved

HIER PIKT'S MICH!

So geht's: Zuerst trägt Caroline Widera, medizinische Kosmetikerin im Hamburger SBC, ein Anästhetikum auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf. Das muss 40 Minuten einwirken. Währenddessen wählt sie die Nadelstärke aus. Je nach Hautdicke und Hautzustand gibt es 0,5 mm, 1 mm oder 1,5 mm Länge. Zugabe, ein wenig fies sieht der Roller mit den kleinen Nadeln schon aus und erinnert an ein Küchengerät zum Fleischzartmachen. Die Behandlung an sich ist nicht weiter unangenehm. Circa 20 Minuten wird das Gerät manuell in einer bestimmten Technik über das Gesicht gerollt. Das Ergebnis: Ein krebserotierter Teint – der aber (keine Panik!) nicht von Dauer ist. Sonnenschutz ist nach der Behandlung Pflicht. Generell sollte man sich in den Stunden danach schonen. Auch wenn die Narkose nachlässt, setzt kein Schmerz ein. Nach zwei Stunden fängt die Haut allerdings an, leicht zu jucken. Gegenmaßnahme: Mit kaltem Wasser waschen und eine Feuchtigkeitsmaske auftragen. Am nächsten Tag sind die Rötungen nur noch gering, die Haut dafür viel praller. Und drei Tage später sieht die Haut viel ebenmäßiger aus. Wir finden: Nachmachen lohnt sich unbedingt!



Caroline Widera

PETRA: Ist diese Methode denn für jeden Hauttyp geeignet?

CAROLINE WIDERA: Ja, sogar für empfindliche Haut, denn durch die Nadeln werden die Zellerneuerung und Kollagenbildung angeregt. Die Haut macht den Regenerationsprozess komplett selbst. Ausgeschlossen sind jedoch Menschen mit einer akuten

Hautkrankheit wie Akne vulgaris oder Rosazea. Bei sehr dünner Haut kann es blaue Flecken geben.

Was sind die tollsten Effekte des Needlings? Es ist eine gute Maßnahme gegen Aknenarben und Fehlpigmentierung, und wir haben sehr gute Ergebnisse bei großporiger Haut. Sehr große Effekte sieht man bei Patientinnen ab 40, und bei Männern ist es als Behandlung gegen Tränensäcke beliebt.

Reicht eine Behandlung aus?

Manchmal braucht es bis zu drei Behandlungen, um das optimale Ergebnis zu erreichen. Dazwischen sollten zwei, drei Monate liegen, weil die Haut ein bis zwei Zyklen braucht, um sich vollständig zu erholen.



VOM FLECK WEG

Das Leben hinterlässt Spuren! Das bleibt leider nicht aus, denn bereits ab Mitte 20 verlangsamt sich die Zellerneuerung. Dabei kann die korrekte Farbübertragung auf der Strecke bleiben und irgendwann hat die Zelle sich quasi mit Pigmenten vollgefüttert. Vermehrte Sonnenstrahlung und Hormonschwankungen beschleunigen diesen Prozess zusätzlich, und auch Pickel können dunkle Spots auf der Haut zurücklassen. Bei Vichy hat man nun herausgefunden, dass die pigmentbildenden Zellen besonders angestachelt werden, wenn sie in Stress geraten – sei es durch UV-Strahlen, nervliche Belastungen oder die des Stoffwechsels. „Für die Haut ist vermehrte Pigmentbildung immer eine Schutzfunktion“, sagt Dr. Katrin Kipper, Leiterin der wissenschaftlichen Abteilung. Damit die Haut in Zukunft nicht mehr so über-eifrig reagiert, sorgt eine neue Formulierung mit entzündungshemmenden und zellschützenden Eigenschaften für einen ebenen, unbefleckten Teint. In „Idéal Pro“, um 35 €, in Apotheken.

Neuestes Treatment beim Dermatologen: Während des „Pigment Balancing Peel“ werden Vitamin C und Emblica (ein entzündungshemmender Extrakt aus der indischen Stachelbeere) in Glycol- und Zitronensäure aufgelöst. Der Cocktail wird dann für fünf Minuten auf die Haut aufgetragen. Nach sechs Sitzungen soll die Haut sichtbar ebenmäßiger sein. Pro Sitzung um 100 €, Adressen über www.skinceuticals.de

FOTOS: Volker Lammers, SBC; PH: TEXT: Kristin Bock

STIMMT DAS DENN?

Alt sieht in der Regel der aus, der nicht Bescheid weiß. PETRA klärt deshalb auf, was es mit Anti-Aging-Weisheiten auf sich hat

1

Computer machen alt

Stimmt. Der Feind der Jugend steht uns direkt gegenüber und zwar in Form eines Screens. Englische Forscher haben sogar schon ein regelrechtes New-Age-Syndrom ausgemacht – das **Computer-Face**. Ihre These: Beim Starren auf den Bildschirm kneten wir die Augen zusammen, runzeln die Stirn und machen ansonsten auch kein entspanntes Gesicht. Da ist leider was dran...

2

Tomaten schützen

Nein. Nur wenn sie schön köcheln – das liegt am Lycopin, einem exzellenten **Zell-Bodyguard**, der sich aus Tomaten löst, sobald sie ihren Urzustand aufgeben. Regelmäßiger Genuss kann die Eigenschutzzeit der Haut verdoppeln. Wir kochen dann mal ruck, zuck Spaghetti Napoli!

3

Sonnencreme nur auf Reisen

Nein. US-Studien belegen, dass nicht der Urlaub unter Palmen, sondern die **tägliche Dosis UV** die Haut altern lässt. Ab 25 gilt deshalb: Tägliche Pflege mit Antioxidantien. Und sobald sich die Sonne am Himmel zeigt: Lichtschutz benutzen. Gleichmäßig eincremen, Hals, Dekolleté und Hände nicht vergessen.

4

Drinnen bin ich safe

Nein, denn bestimmte Lichtfrequenzen aus Leuchtstoffröhren sollen – ähnlich wie die in **UVA-Strahlen** – das Kollagen in den Zellen angreifen. Und auch vor UVA-Strahlen ist man drinnen nicht gefeit: Fensterscheiben lassen bis zu 75 Prozent davon durch. Also gilt auch hier: Sonnenschutz benutzen.

5

Frühstück muss sein

Stimmt. Die Morgenmahlzeit bewahrt den Körper vor **Unterzuckerung**. Die macht nicht nur im Laufe des Tages Heißhunger, sondern stresst den gesamten Stoffwechsel. Und Stress in jeglicher Form macht alt. Weglassen kann man dagegen gerne das Abendbrot. Hat der Körper nichts zu verdauen, kann er sich nachts voll und ganz der Regeneration widmen.

6

Partys hinterlassen Spuren

Stimmt. Wer viel und oft ungesund isst, raucht, mehr als drei Gläser Alkohol an mehr als drei Tagen die Woche trinkt und regelmäßig weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht bekommt, muss pro **schlechte Angewohnheit** ein Jahr auf sein biologisches Alter draufschlagen. Das muss man aber nicht immer sehen – Kate Moss hält sich ja optisch auch ganz gut.

pH-Wert 5,5 MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



Die Systempflege bei fettiger, unreiner Haut

sebamed UNREINE HAUT mit dem pH-Wert 5,5 wirkt gegen pickelverursachende Bakterien

- **NEU** MATTIERENDE CREME
- REINIGUNGSSCHAUM
- PFLEGE-GEL
- HAUTKLÄRENDES GESICHTSWASSER
- ANTI-PICKEL-GEL

Alle sebamed Produkte sind dermatologisch-klinisch getestet. Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

www.sebamed.de
www.facebook.com/sebamed.Deutschland

