

DR. MED. SIBYLLE WICHLAS,
Fachärztin für Dermatologie
und Venerologie.
Infos: www.juvenismed.at



Kalt und warm für die Haut

„Maßnahmen, die die Durchblutung fördern, kurbeln den Stoffwechsel an. Behandlungen mit Wärme und Kälte wirken sich positiv auf die Haut aus“, weiß die Hautärztin. Ideal: Ab und zu ins Dampfbad! Und: Das Gesicht morgens kurz mit kaltem Wasser abspritzen. Die ideale Temperatur liegt zwischen 4 und 10 °C. Ist zudem ein toller Muntermacher!

Sonne mit Maß genießen!

UVA-Strahlung dringt tief in die Haut ein und beschleunigt ihr Altern. Dermatologin Sibylle Wichlas rät, der Haut und der Gesundheit zuliebe auf lange Sonnenbäder zu verzichten. Wo es sich nicht vermeiden lässt – etwa beim Schwimmen im Meer oder beim Spazierengehen – auf einen hochwertigen Sonnenschutz (UVB- und UVA-Filter) achten. Wichlas: „Wer der Sonne aus dem Weg geht, kann den Hautalterungsprozess um 70 bis 80 Prozent verlangsamen.“ Asiatinnen etwa sehen im Durchschnitt zehn Jahre jünger aus, weil sie sich mit Hüten und Kleidung schützen.

Extra-Portion Pflege vorm Schlafengehen

Um die Haut jung zu halten, ist ausreichend Feuchtigkeit sehr wichtig. Ist die Haut – von außen und innen – gut damit versorgt, haben es Falten schwerer. Also: Auf typgerechte Feuchtigkeitspflege achten und viel ungesüßten Tee und Wasser trinken!

So bleibt meine Haut *schön jung!*

**Kann man Hautalterung stoppen? Leider nein.
Aber wir können den Prozess verzögern.
Eine Dermatologin verrät die besten Beauty-Tipps
für einen jugendlichen Strahl-Teint.**

Text: Barbara Schaumberger-Binder

Auf Hals und Dekolleté achten!

Die Haut ist dort sehr dünn und oft vernachlässigt: Sie wird trocken, Falten haben leichtes Spiel. Um dem entgegenzuwirken, diese Stellen im Zuge der täglichen Pflegeroutine unbedingt mit eincremen!

Sonnenbrille nicht vergessen!

Denn ohne sie zwickt man bei Sonnenschein automatisch die Augen zusammen: Auf Dauer entstehen so bleibende Blinzelfältchen.

Frischekick

Dr. Wichlas kennt zwei einfache, aber effektive Tricks für schöne Haut: „Frische Zitronenscheiben auflegen. Sie wirken durch den hohen Vitamin-C-Anteil antioxidativ. Durch die milde Zitronensäure entsteht zudem ein leichter Peeling-Effekt.“ Trick Nummer zwei: Gurkenscheiben auflegen – diese spenden Feuchtigkeit.

Wirkstoffe eincremen!

Wie etwa das natürlich in der Haut vorkommende Vitamin A (Retinol) bzw. „All-trans-Retinsäure (Tretinoin, Vitamin-A-Säure), die biologisch aktive Form von Vitamin A“, so die Dermatologin. Effekt: „Das allgemeine Erscheinungsbild der Haut, feine und mitteltiefe Falten, die Pigmentation und die Spannkraft verbessern sich.“ Auch gut: Vitamin C. „Es gehört zu den bestuntersuchten Anti-Aging-Wirkstoffen“, weiß Wichlas. Die Haut wird schöner und elastischer, feine Fältchen werden gemildert. Alpha-Liponsäure ist ebenso ein Antioxidans, das zu straffer Haut beiträgt. Und Polypeptide steigern die Kollagensynthese – Falten werden dadurch gemindert.

Sanfte Abreibung

Mechanische Peelings tragen abgestorbene Hautschüppchen ab und fördern ebenfalls die Durchblutung. Aber: Nicht zu häufig peelen – ein- bis zweimal pro Monat reicht bei normaler Haut!



Fotos: Shutterstock (2), Privat

Abends reinigen

Die Haut abends sorgfältig von Make-up und UV-Schutz-Produkten befreien: „Überreste belasten die Haut unnötig.“

Wasser trinken!

Um die Haut jung zu halten, ist ausreichend Feuchtigkeit sehr wichtig. Ist die Haut – von außen und innen – gut damit versorgt, haben es Falten schwerer. Also: Auf typgerechte Feuchtigkeitspflege achten und viel ungesüßten Tee und Wasser trinken!

Früh beginnen ...

„Je früher man mit Behandlungen beginnt, desto effektiver ist das Ergebnis“, weiß Dermatologin Wichlas. Ab 30+ macht sich ein Volumenverlust bemerkbar. Das sieht man z. B. an den Wangen. Außerdem entstehen Mikrofalten wie die Zornesfalte. „Wenn man hier früh mit speziellen Behandlungen beginnt, kann man mit wenig Aufwand das Gesicht jugendlich halten“, weiß die Hautärztin. Der Profi kann Botulinumtoxin (bekannt als Botox, ab € 200,-) gegen Falten spritzen und mit Hyaluronsäure Volumenverluste behandeln (Preise schwanken stark). Bei schwachem Bindegewebe ist eine Milchsäureunterspritzung (Poly-L-Milchsäure) hilfreich.

Wirksame Anti-Aging-Pflege



Biotherm. Enthält Baicalin und Vitamin E. Schützt und repariert die Haut: Blue Therapy Multi-Defender SPF 25, ca. € 65,-.



Clarins. Anti-Aging-Intensiv-Pflege für Hals und Dekolleté: Multi-Intensive Concentré Decolleté et Cou, € 79,50.



Avène. Hier wirken Thermalwasser, Retinaldehyd und Pro-Tocopherol: YsthéAL Intense Hauterneuerndes Anti-Falten-Konzentrat, € 31,90.



Alverde. Pflege für eine empfindliche Region: Q10 Augen-Serum Bio-Gojibeere, € 3,95. Gibt's bei dm.



Balea. Mit Hyaluronsäure, polstert Fältchen auf: Vital Tuchmaske, € 0,95. Gibt's bei DM.



Nivea. Festigt die Haut, beugt der Bildung neuer Falten vor: Professional Vitamin C Anti-Age Nightpflege, € 26,-.



Ren. Prallere, strahlende Haut: Flash Hydro-Boost, € 41,28.



Susanne Kaufmann. Sorgt für Elastizität und wirkt abschwellend: Augencreme Linie A, € 105,-.

Roger & Gallet. Heilpflanzen-Mix für einen frischen Teint: Aura Mirabilis Schönheits-Gesichtswasser mit Fruchtessig, ca. € 20,-.



SkinCeuticals. Glättet und polstert die Haut auf: H.A. Intensifier, ca. € 79,-.



Lancaster. Unterstützt die Haut beim Regenerieren. Enthält u. a. roten Reis und Wegerich: 365 Skin Repair Serum, ab € 65,-.



Nuxe. Hilft der Haut beim Entgiften: Nuxellence Detox, um € 50,48.



Origins. Mit hautstärkendem Anogeissus: Plantscription Powerful lifting concentrate, € 66,-.



Helena Rubinstein. Luxuriöse Nachtpflege mit Edelweiß-Extrakt: Prodigy Reversis Night, ca. € 250,-.



Lavera. Spendet mit Bio-Aloe Vera intensiv Feuchtigkeit: Basis Sensitiv Anti-Falten Feuchtigkeitscreme Q10, € 15,99.

Estée Lauder. Schützt u. a. vor UV-Strahlen und Luftverschmutzung: DayWear Multi-Protection Anti-Oxidant 24H-Moisture Creme SPF 15, ab € 29,-. Erhältlich ab Mitte April.

