

InStyle

27

LEICHTE MÄNTEL

DIE JEDES OUTFIT PIMPEN

HAUTÄRZTE VERRATEN:

DAS MACHT WIRKLICH EINEN TOLLEN TEINT!

HOCHZEITS-SPECIAL

JA SAGEN MIT STYLE

68

Frühlings-HIGHLIGHTS

TREND-SNEAKERS, WEISSE KLEIDER
POLOSHIRTS, XL-JEANSJACKEN U.V.M.

WELCHER SCHUH PASST ZU WELCHEM KLEID?

26 BEISPIELE

KATIE HOLMES

Sie ist zurück!
Alles zu ihrem Neustart



MAI 2020 € 4,00

ÖSTERREICH € 4,30, SCHWEIZ SFR 7,20, BENELUX € 4,60, FRANKREICH € 5,40, ITALIEN € 5,40, SPANIEN € 5,70, PORTUGAL € 5,40, SLOWENIEN € 5,70, SLOWAKEI € 5,40, GRIECHENLAND € 5,60, FINNLAND € 6,80, DÄNEMARK Dkr 45

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 nährrende 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 CO₂-Laserbehandlung und Needlings. Unterstützend achtet man bei der täglichen Pflege auf eine antibakterielle und talg-regulierende 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

3 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