

Gut gepflegt im Winter – Geheimtipps einer Hautärztin



Bestens informiert:
Dr. med. Sabine Zenker
(www.dr-zenker.de)

Was tun, wenn Wind und Wetter unserer empfindlichen Gesichtshaut zusetzen? Wie kann man sie am besten pflegen? Wir haben nachgefragt – bei Dr. Sabine Zenker, die in München eine Hautarzt-Praxis führt

Was tut der Haut jetzt im Winter besonders gut?

Ich würde immer eine Pflege empfehlen, die sich für die Person, die sie benutzt, angenehm anfühlt und die der Haut die Spannung nimmt – der Preis sollte hier nicht das entscheidende Kriterium sein. Gerade jetzt im Winter gilt es, eine Creme mit mehr pflegenden Anteilen zu benutzen. Es macht allerdings preislich einen Unterschied, ob ein Produkt mit Hightech-Zusatzstoffen wie Vitaminen oder Peptiden angereichert ist oder nicht.

Die ideale Creme bügelt auch die Falten weg?

Nein. Cremes können Falten nicht verschwinden lassen. Pflegende Kosmetik, die im Einzelhandel erhältlich ist, hat keine therapeutische Wirkung. Wer zum Beispiel gegen gerötete Stellen oder Knitterfältchen angehen möchte, kann sich Cremes vom Hautarzt verschreiben lassen.

Was sollte in einer frei verkäuflichen Creme enthalten sein?

Das hängt davon ab, was die Haut braucht. Hyaluronsäure zum Beispiel gibt ihr Feuchtigkeit, Vitamin A und Peptide regen den Kollagenstoffwechsel an, die Vitamine C und E bieten Zellschutz und Salicyl- und Fruchtsäuren schilfern die oberflächlichen Verhornungen ab und lassen die Haut frischer aussehen. Alle diese Wirkstoffe (und viele mehr) sind vernünftig!

Pflege für jeden Tag – das sind unsere Lieblinge

- 1 Natürlich:** Salz-Öl-Peeling von MonteSol, ca. 15 € **2 Pur:** Mizellenlösung B01 von Etat Pur, ca. 8 € **3 Sanft:** Reinigungslösung von Bioderma, ca. 12 € **4 Schöner Luxus:** Verlängerndes Wimpernserum von M2 Beauté, ca. 80 € **5 Klassiker:** Peeling-Handschuh von Carenesse, ca. 4 € **6 Aus Leinen:** Peeling-Schwamm, über Schöne Beute, ca. 30 €

Was ist die größte Sünde, die man an der Haut begehen kann?

Eine Gesichtscrème ohne Lichtschutzfaktor verwenden – und das gilt auch jetzt im Winter.

Wie sehr Sonneneinstrahlung der Haut schadet, machen sich viele einfach nicht klar. Und was auch oft vergessen wird: Liebe Leute, wascht eure Kosmetikpinsel aus! Es sammeln sich jede Menge Keime darin.

Worauf legen Sie bei Ihren Badezimmer-Ritualen wert?

Ich versuche, es nicht zu kompliziert zu machen: Ich reinige morgens und abends mein Gesicht mit einer Mizellenlösung. Mizellen sind sehr effektive Reinigungspartikelchen, die sich um noch so kleine Schmutzpartikel legen; Sie nehmen fett- und wasserlösliche Stoffe gleichzeitig auf. Beim Abwischen mit dem Wattepad entfernt man so gründlich alle Verunreinigungen – ohne Wasser. Dann mache ich regelmäßig ein Peeling mit basischem Meersalz. Hin und wieder gibt's eine Maske mit Sauerstoff, um die Durchblutung anzuregen.

Gibt es Produkte, die Sie einer Freundin empfehlen würden?

Ja, klar. Eben Meersalz-Peelings für Gesicht und Körper – die schaden nie. Und ich finde, jede Frau sollte einen Peeling-Schwamm, etwa aus Luffa oder Leinen, oder eine dieser wunderbaren elektrischen Reinigungsbürstchen haben, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Meine neueste Entdeckung: Wimpernseren. Diese Flüssigkeiten, die auf den Wimpernansatz gepinselt werden, funktionieren tatsächlich: Die Wimpern werden unglaublich viel länger!

