

Q&A

Gesichtspflege

Reizarm: „Toleriane Ultra 0%“ von La Roche-Posay, ca. 21 €



Kann man Anti-Aging-Cremes zu früh benutzen?

Produkte mit Retinol und Vitamin C können junge Haut reizen und zu Irritationen führen. Erste Anti-Aging-Cremes sollte man, je nach Hauttyp, etwa ab dem 25. Lebensjahr anwenden. Nie zu früh anfangen kann man dagegen mit einem guten Sonnenschutz – ohne das allerbeste Mittel gegen Falten.

Dr. Ingrid Schmoeckel, Dermatologin am Dermatologikum Hamburg

Kann sich eine Kosmetik-Allergie erst mit der Zeit entwickeln?

Ja. Vor allem häufige Produktwechsel lassen empfindliche Haut überreagieren. Um das Irritationspotenzial zu minimieren, sollten Produkte für empfindliche Haut dermatologisch auf ihre Verträglichkeit getestet sein und nur ein Minimum an Inhaltsstoffen enthalten.

Dr. Irene Rosengarten, wissenschaftliche Leitung von La Roche-Posay

Sonnencreme oder Tagescreme mit LSF?

Für den Alltag ist eine Tagescreme mit Lichtschutz oder eine leichte Sonnencreme mit LSF 15 ausreichend. Im Urlaub, am Strand, in den Bergen und bei Sport im Freien setzt man sich den UV-Strahlen wesentlich länger aus – und sollte eine richtige Sonnencreme mit mindestens LSF 25 verwenden. Dort ist der Breitbandschutz optimaler eingebettet als in einer Tagescreme, sie hält besser auf der Haut. Wichtig: Sonnenschutz ist das ganze Jahr über notwendig, auch an bewölkten Tagen!

Dr. Tom Mammone, Direktor für Forschung und Entwicklung bei Clinique



Lichtschutz für den Alltag: „superdefense SPF 20“ von Clinique, ca. 52 €

Was hilft bei großen Poren?

Das A und O ist die sanfte, aber gründliche Reinigung, z.B. mit einer Mizellenlösung. Benutzen Sie dazu Seren und Cremes, die abschuppend, talgregulierend, antibakteriell und antientzündlich wirken, oder porenverfeinernde Fluids mit Salicyl- und Fruchtsäuren, z.B. „Sébum Pore Refiner“ von Bioderma. Ein- bis zweimal pro Woche sind besonders enzymatische Peelings empfehlenswert. Eine Ausreinigung durch eine Fachkosmetikerin ergänzt die Pflege. **Dr. Claudia Pettke-Rank, Dermatologin am cutaris Zentrum München**

Begünstigen Milchprodukte wirklich Pickel?

Die Nurses' Health Study II der Harvard University in Boston zeigte, dass Frauen, die als Teenager viele Milchprodukte verzehrten, ein um 22 Prozent höheres Risiko haben, an Akne zu leiden. Das scheint v. a. an Hormonspuren in der Milch zu liegen – ihr Einfluss auf Akne ist seit Langem bekannt. Doch nicht immer spielt Essen eine Rolle. Tipp: Führen Sie vier Wochen lang ein Ernährungstagebuch und beobachten Sie Ihre Haut, um zu erkennen, welche Lebensmittel Pickel auslösen. **Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann, Hautfachärztin und Professorin für Gesundheitsförderung**

Muss man für tolle Haut zur Kosmetikerin gehen?

Das kommt auf den Hauttyp an. Bei Hautproblemen wie Akne oder Rosazea ist ein Besuch in einem Kosmetikstudio sinnvoll. Grundsätzlich gilt: Wenn die Behandlung der Seele guttut, ist sie auch für die Haut gut. Normalerweise reicht es aus, alle sechs bis acht Wochen einen Termin auszumachen. **Dr. Ingrid Schmoeckel, Dermatologin am Dermatologikum Hamburg**



ZU VIEL MILCH KANN PICKEL SPRIESSEN LASSEN