

# Kosmetik & Leben



## Dr. Peri Bergmann-Caucig

Dr. Peri Bergmann-Caucig (Dermatologin, Wien) schwört auf Fruchtsäure

## Moderne Kosmetikprodukte: Das Gute in der Tube

**In Pflegeprodukten für Gesicht und Körper können gute, aber auch sehr schlechte Inhaltsstoffe stecken. Lesen Sie im ersten Teil unserer Serie, worauf Experten bei der Hautpflege schwören, aber auch, worauf Sie besonders achten sollten.**

Wir haben alle unsere Lieblingscremes, schwören auf verschiedene Tuben, Tiegel und Dosen, die wir verwenden. Aber wie genau wissen wir über ihre Zusammensetzung und Inhaltsstoffe wirklich Bescheid? Bei Arzneimitteln lesen wir oft und sorgfältig die Packungsbeilagen durch. Denn wir wollen ja wissen, was in unseren Körper kommt. Bei der Hautpflege schaut es oft ganz anders aus. Was wir tagtäglich an unsere Haut lassen, sollte jedoch genauso gut geprüft werden. Wir nehmen im ersten Teil unserer Serie die „Good Cops“ der Substanzen unter die Lupe. In der Oktoberausgabe von SPA WORLD Business lesen Sie über die „Bad Cops“. Fragen Sie in Ihrem Lieblings-Spa nach - es wird sich lohnen.

### Feuchtigkeit ist Jungbrunnen

Alles beginnt mit der Zusammensetzung einer Creme: Prinzipiell sollte sie die richtige Galenik besitzen, das heißt, gut und schnell einziehen sowie das Hautgefühl optimieren. Es ist wichtig, noch vor dem Kauf eines Hautpflegeproduktes mit dem Dermatologen abzuklären, welcher Hauttyp Sie sind. Pauschalrezepte gibt es nicht. Dr. Peri Bergmann-Caucig, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, ästhetische und kosmetische Medizin in Wien betont die Wichtigkeit dieser Frage: „Von dem individuellen Hauttyp hängt ab, ob das Produkt mehr Fruchtsäure oder Urea (Harnstoff) enthält, oder ob die Creme einen höheren Fettgehalt oder Hyaluronsäure beinhalten sollte.“ Die Hyaluronsäure ist ein wichtiger Faktor für ein jugendliches Aussehen der Haut, denn sie speichert Wasser.

### Weichere Haut durch regelmäßige Pflege

„Ich empfehle, auch öfter eine Fruchtsäure zu verwenden. Das klärt den Teint und macht das Gesamtbild der Haut mit der Zeit weicher“, erklärt Bergmann-Caucig. Gepflegt werden sollte konsequent und intensiv. Die Tamina-Therme, Grand Resort Bad Ragaz, setzt genau darauf. „Das ideale Kosmetikprodukt ist leicht, schützt, pflegt und gibt eine schöne Ausstrahlung. Regelmäßigkeit in der Pflege ist sehr wichtig. Dann fühlt man sich immer gut,“ erklärt Barbara Hausammann, Koordinatorin To B. Beauty & Care in der Tamina-Therme.

### Natürliche Hautfunktion unterstützen

Die ideale Creme sollte zusätzlich die natürlichen Hautfunktionen unterstützen und den Feuchtigkeits- und Lipidhaushalt der Haut in den Optimalzustand bringen. Expertin Brigitte Reindl, Teamleiterin der Beauty-Abteilung in der Heiltherme Bad Waltersdorf empfiehlt auf den Sonnenschutz zu achten: „Für Personen, die sich oft und viel im Freien aufhalten, ist eine Tagespflege mit UV-Schutz unverzichtbar.“ Sie warnt aber davor, solche Cremes in der Nacht zu verwenden, da der chemische UV-Filter auf Dauer auch eine Belastung für die Haut ist.

### Reichhaltiges Portfolio in unseren Spa's

Viele Spa's bieten ein breit gefächertes Sortiment an Pflegeprodukten für jeden Hauttyp an. Im BollAnt's Romantik Hotel & Spa gibt es die spezielle Pflegelinie Carpe Vino. Spa-Managerin Nicole Prass-Anton erklärt: „Die Vinotherapie basiert auf kalt gepresstem Traubenkernöl, das hautregenerierend und zellschützend wirkt.“ Gut sind Cremes, die auf regionalen Produkten basieren. Das Traubenkernöl wird beispielsweise an der Mosel gepresst. Die goldene Regel lautet: Wenig Parfüm, wenig Konservierungsstoffe, so viel Natur wie möglich. „Eine gute Basis für die Körperpflege ist Shea-Butter, Mandel-, Jojoba- und Nachtkerzenöl“, betont Prass-Anton.

### **Die richtige Konsistenz**

Dermatologin Bergmann-Caucig weist auf die hohe Bedeutung der richtigen Konsistenz einer Creme hin: „Die richtige Gesichts- und Körperpflege soll sich gut verteilen lassen und richtig einziehen. Kann sie das nicht, werden wichtige Inhaltsstoffe vergeudet und der gewünschte Effekt nicht erzielt.“ Prinzipiell gilt: Im Winter sollten Cremes verwendet werden, die mehr Fett und weniger Wasser beinhalten. Zu viel Feuchtigkeit in den Cremes ist bei Minusgraden kontraproduktiv, denn Wasser friert und dadurch kommt es zu Reizungen und Rötungen der Haut. Außerdem könnten sich die Gefäße erweitern und Couperose (eine anlagebedingte Gefäßerweiterung im Gesicht, die meist ab dem 30. Lebensjahr auftritt, Anm. d. Red.) entstehen.

### **Der optimale Schutz**

Bergmann-Caucig hat einen Geheimtipp für den Winter: „Ich empfehle bei sensibler Haut und starker Kälte oder Wind Vaseline an exponierten Stellen im Gesicht und auf den Händen (besonders an den Knöcheln) aufzutragen. Vaseline ist 100 Prozent wasserfrei und schützt optimal.“ Im Sommer muss man jedoch wieder umdenken: Die optimale Sommerpflege besteht aus mehr Feuchtigkeit und weniger Fett.

### **Experten empfehlen Abwechslung**

Haben Sie einmal die richtigen Inhaltsstoffe gefunden, wird Abwechslung groß geschrieben. Sowohl Retinol als auch Hyaluronsäure, Nachtkerzenöl und Coenzym Q10 sind gute Inhaltsstoffe. Die Abwechslung ist wichtig und wieder ganz hauttypabhängig. Unbedingt empfehlenswert ist und bleibt die Beratung durch den Hautarzt.

### **Von Retinol zum Nachtkerzenöl**

Zu den besten Substanzen je nach Hauttyp, vor allem im Anti-Aging, zählen Retinol, Peptide und Nachtkerzenöl. Retinol (Vitamin A1) regt die sogenannten Fibroblasten in der Unterhaut an. In diesen Zellen entsteht Kollagen für ein straffes Hautbild. Nachtkerzenöl ist ein vielseitig anwendbares Naturprodukt. Gewonnen wird das gelbe, fette Öl aus den Samen der Nachtkerze. Darin sind essenzielle Fettsäuren enthalten - besonders die Gamma-Linolensäure. Diese sind gut für einen gesunden Fettstoffwechsel und helfen bei Entzündungen. Kosmetikprodukte mit Nachtkerzenöl reduzieren zudem Falten und helfen bei trockener Haut.

### **Coenzym Q10**

Ein weiterer Tipp ist Coenzym Q10: Es killt gemeinsam mit anderen Antioxidanzien wie Vitamin C, Vitamin E und Betacarotin freie Radikale. Wenn wir im Stress sind, braucht unser Körper mehr Q10. Diese wichtige Substanz kann über Cremes oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

### **Auf Haltbarkeit achten**

Die modernen Pflegeprodukte sind weitgehend frei von Mineralölen, Parabenen (gesundheitsschädigende Risikosubstanzen), künstlicher Farbe und Parfümierung. Benutzen Sie Pumpspender, da dadurch das Eindringen von Keimen erschwert wird und die Creme länger haltbar ist.

### **Ätherische Öle: Zwei Seiten der Medaille**

Vermieden werden sollten potenzielle Allergene: Ätherische Öle sind Risikofaktoren, weil sie oft Hautreizungen und Allergien auslösen. Sie haben aber auch ihre guten Seiten. „Ätherische Öle sind Wirkstoffe und Duftstoffe zugleich. Das Öl ‚Ylang‘ wirkt reinigend auf die Haut. Neroli wird aus der Orangenknospe gewonnen und wirkt genauso wie Lavendel beruhigend. Rose schützt vor negativen Umwelteinflüssen und wirkt harmonisierend und kräftigend“, versichert Reindl. Keinesfalls sollte ein Produkt wegen seines Duftes oder Öls gekauft werden.

### **Vorsicht bei selbst gemischten Cremes**

Immer mehr Spa's und Apotheken bieten selbst gemischte Hautpflegeprodukte an. Es ist jedoch nicht alles Gold, was glänzt. Besonders bei diesen Eigenproduktionen gehen die Experten-Meinungen auseinander. Viele dieser Cremes unterscheiden sich kaum bis gar nicht von handelsüblichen Marken. Einige sind jedoch eher unverträglich. Hinterfragen Sie auch die Expertise des Apothekers. Dermatologin Bergmann-Caucig empfiehlt: „Man kann das Hautpflegeprodukt auch an einem kleinen Probeareal, beispielsweise auf dem Unterarm, für einige Tage testen, wenn man sich nicht sicher ist.“