

3 DINGE, DIE SIE FÜR SCHÖNE HAUT IMMER BEACHTEN SOLLTEN!

ABSOLUTES
NO-GO FÜR DIE HAUT:
ABSCHMINKTÜCHER.
SIE REINIGEN NICHT
EFFEKTIV UND
WIRKEN
REIZEND.

HÄNDE WEG
VOM GESICHT! WIR
GREIFEN ALLES AN,
UND **AUF DEN
FINGERN SITZEN
UNZÄHLIGE BAKTERIEN.**
DIESE KÖNNEN FÜR
UNREINHEITEN
SORGEN.

DAS
REZEPT FÜR
EINE WUNDERBARE
AUSSTRAHLUNG?
**GUTE PFLEGE, VIEL
SONNENSCHUTZ UND EIN
SONNIGES GEMÜT! EINE
POSITIVE GRUNDSTIMMUNG &
GLÜCKLICHSEIN MACHT UNS
VON INNEN SCHÖN!**

DR. VERENA BECK

Unsere Hautexpertin.

Unsere Fragen rund um schöne Haut beantwortete die Dermatologin Dr. Verena Beck. „Für die Haut ist ein hoher Sonnenschutz das Um und Auf“, meint sie. Die Expertin, die selbst auf die 40 zugeht, sagt zum Thema Anti-Aging: „40 ist das neue 30 – wer seine Haut achtsam pflegt, bleibt länger jung.“
Infos: verenabeck.at



Eine jugendlich-frische, pralle Ausstrahlung wünscht sich jeder. Wir haben eine Expertin, die weiß, wie man sie bekommt, dazu befragt.

„DASS JEMAND RAUCHT, KANN ICH DER PERSON AN DER HAUT ABLESEN!“

WOMAN: Welche sind die größten Sünden, die wir an unserer Haut begehen?

DR. BECK: Ganz klar das Rauchen, UV-Licht (Sonne, Solarium) & Stress.

WOMAN: Und was machen Menschen mit schöner Haut richtig?

DR. BECK: Keinen Stress haben! Ruhe, Erholung, viel Schlaf und Urlaub sind uns regelrecht anzusehen. Außerdem verwenden Personen mit schöner Haut täglich UV-Schutz.

WOMAN: Wie unsere Haut ist, ist zu einem Teil ja auch genetisch bedingt ...

DR. BECK: Stimmt, die Genetik spielt eine Rolle, aber der Lebensstil macht viel aus. Ich kann von Natur aus ölige Haut haben, aber sie mit der typgerechten Pflege gut aussehen lassen.

WOMAN: Wie sieht die ideale Pflege aus?

DR. BECK: Morgens und abends immer gut reinigen, aber bitte keinesfalls mit

Feuchttüchern! Abends regenerierende Goodies und morgens Cremes mit Sonnenschutz wählen.

WOMAN: Wie wichtig sind regelmäßige Treatments wie Peelings & Masken?

DR. BECK: Sehr, denn wer viel Zeit in die Pflege investiert, achtet besser auf sich, und die Haut ist längerfristig in einem besseren Zustand.

WOMAN: Machen teure Cremes Sinn?

DR. BECK: Ob die Pflege teuer oder günstig ist, macht meiner Meinung nach nicht viel aus. Vielmehr geht es ums Hautgefühl, die Verträglichkeit und die Frage, wie gerne und regelmäßig ich sie mir auftrage. Auch die Inhaltsstoffe wie Vitamine, Säuren und Antioxidantien müssen passen.

WOMAN: Haben Duftstoffe, Parabene und Emulgatoren in Produkten eine Wirkung auf unsere Haut?

DR. BECK: Pflegeprodukte sind an sich sicher und sorgsam geprüft. Grundsätzlich ist aber jeder einzelne Bestandteil eine zusätzliche Belastung, wenn ich problematische Haut habe (z. B. Neurodermitis) und Allergien bemerke. Wer darauf achten möchte, sollte eine Reduktion von alledem, besonders Duftstoffen, machen. Auch Naturkosmetika können Allergien auslösen, weil hier ebenso Allergene wie Kräuter drinnen sind.

WOMAN: Stimmt es, dass Zucker die Haut verschlechtert?

DR. BECK: Das ist ein heiß diskutiertes Thema! Eine klare Studie gibt es dazu nicht, aber es gibt viele Menschen, die auf hyperglykämische Ernährung wie Zucker, Schokolade & Fast Food reagieren. Dadurch wird der Insulinspiegel erhöht, dieser kann die Wachstumshormone erhöhen, und diese regen die Talgdrüsen an. Das Resultat sind verstopfte Poren und Unreinheiten.

WOMAN: Was tun, wenn der Teint faltig, fleckig ist und ein Neustart erwünscht ist?

DR. BECK: Der Dermatologe kann tiefe Peelings, Needlings, Fraxel-Laser oder Filler & Botox einsetzen und das Aussehen verbessern.

S. KAYA ■