

HAU(P)TSACHE, SOFT
Victoria Deindls Haut ist sehr sensibel. In Sachen Pflege gilt für sie daher: Weniger ist mehr. Doch wie viel ist zu wenig?

SIEHT MAN'S MIR AN?

UMWELTFAKTOREN UND ALLTAGSGEWOHNHEITEN BEEINFLUSSEN UNSERE HAUTALTERUNG VIERMAL STÄRKER ALS DIE GENE. **VIER FRAUEN, ÄHNLICHE TYPEN, ABER MIT VERSCHIEDENEN PFLEGE-ROUTINEN UND LIFESTYLES** HOLEN SICH DIE STATUS-QUO-ANALYSE EINER EXPERTIN. PLUS: WELL-AGING-TIPPS

TEXT & PRODUKTION: ANJA DELASTIK | FOTOS: TOBIAS VOLKMANN

8 Min.
Lesedauer



UNSERE EXPERTIN
Dr. Susanne Steinkraus ist Fachärztin für Dermatologie, Ästhetik und Lasermedizin mit Praxen in Hamburg und München. Eine Hautanalyse mit Erstellung eines Behandlungsplans kostet dort ca. 70 bis 100 €. Infos: steinkraus-muenchen.de

DIE MINIMALISTIN

VICTORIA DEINDL, 41

Victoria Deindl verzichtet auf eine aufwendige Pflege-Routine, aus gutem Grund: „Als Jugendliche hatte ich Neurodermitis, und meine Haut ist auch heute noch sehr sensibel und reagiert schnell gereizt.“ Sie benutzt daher nur eine feuchtigkeitsspendende Tagescreme, ab und zu Sonnencreme („Ich suche noch eine, die ich vertrage und mag.“), abends ein sanftes Reinigungsöl, aber nur, wenn sie zuvor geschminkt war. „Selbst Wasser lasse ich ungern an mein Gesicht, ich habe das Gefühl, das trocknet aus“, sagt sie. Die 41-Jährige studiert INCI-Listen genau – und greift am Ende meist zu Naturkosmetik.

„Damit habe ich die besten Erfahrungen gemacht, da stimmt das Bauchgefühl.“ Überhaupt achtet die Gründerin der Coaching-Plattform The School of MOJO darauf, was ihr Bauch sagt: Fleisch isst sie nur an bestimmten Zyklustagen, wenn sie spürt, der Körper braucht's. Sonst ernährt sie sich pflanzlich, nimmt on top Omega-3, Selen, Magnesium, trinkt Matcha statt Kaffee, sonst ausschließlich Wasser, macht Yoga und Pilates. Und seit sie

einen „Oura Ring“ trägt, der biometrische Marker trackt, weiß sie: „Ich brauche viel Schlaf, vor allem in stressigen Zeiten“ – doch ausgerechnet dann kriegt sie den nicht immer.

HAUTANALYSE:

„Man sieht, dass die Haut empfindlich ist“, sagt Dr. Susanne Steinkraus, als sie Aufnahmen von Victoria Deindls Gesicht betrachtet. Das computergestützte Hautanalyse-Gerät, das sie dafür benutzt, heißt Visia und erstellt mithilfe verschiedener Kameras und Lichtquellen detaillierte Bilder der Haut. Dabei werden u.a. Faltentiefe, Porengröße, Hautschäden und Pigmentierung gemessen. „Das hilft, Probleme zu erkennen und personalisierte Pflege-Empfehlungen zu geben“, erklärt die Dermatologin. Und noch etwas verrät das Gerät: das Skin Age. Bei Victoria Deindl sind das acht Jahre plus, also 49 – und das ist bei ihrem gesunden Lifestyle und den wenigen Falten ein kleiner Schock. Die Dermatologin

indes ist nicht überrascht: „Die Hautbarriere von Menschen, die Neurodermitis haben oder hatten, ist oft angegriffen, was sie anfällig für Umwelteinflüsse macht.“ Die Visia-Aufnahmen offenbaren, was mit bloßem Auge kaum sichtbar ist: Rosazea, also erweiterte Äderchen, vor allem im Wangen- und Nasenbereich. „Dagegen sollte man was tun“, findet die Expertin, denn: „Schlafte Gefäße können das Blut nicht mehr so gut transportieren, was Entzündungen begünstigt und damit auch die Hautalterung.“ Ihr Rat: die Äderchen mit IPL oder einem DermaV-Laser veröden und vermeiden, was die Gefäße erweitert (Alkohol, Sauna, Sonneneinstrahlung). Stattdessen empfiehlt sie eine sanfte Pflege, die die Hautbarriere stärkt – mit Inhaltsstoffen wie Ceramiden, Panthenol, Allantoin –, und ölfreien UV-Schutz. Und: ausreichend schlafen. Denn das ist laut der Expertin Faktor Nummer eins, damit die Haut strahlt.



SKINTENSIVE CARE
Dörte Fehling lässt sich seit 20 Jahren regelmäßig dermatologisch behandeln. Sie ist zufrieden mit Laser, Botox & Co.

zwei- bis dreimal jährlich (!) zur Dermatologin geht – zum Lasern, zur Mikrodermabrasion, zum Radiofrequenz-Needling, zum Spritzen. Ihr Lieblings-Treatment: Injektionen mit sogenannten Polynukleotiden (regen die Produktion von Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure an). „Ich habe das Gefühl, die regenerieren die Haut, sie ist weniger trocken, und auch kleine Fältchen verschwinden.“ Damit ihr empfindlicher Teint bis zur nächsten Behandlung schön prall bleibt, setzt sie neben sanfter Reinigung auf Hyaluron- und Vitamin-C-Seren, eine nährenden Tagespflege und: immer LSF 50.

HAUTANALYSE:

Consistency is key. Das hat Dörte Fehling nun schwarz auf weiß oder vielmehr: in acht bunten Bildern. Und auch Susanne Steinkraus bestätigt: „Regelmäßige dermatologische Treatments zahlen sich aus und lassen die Haut langsamer altern.“ Statt 55 liegt das von der Visia errechnete Skin Age bei 49. Sie hat kaum Falten, keine vergrößerten Poren, wenige Pigmentflecken. Einzig: ein paar rote Äderchen und Bakterien in der T-Zone. Um die anzugehen, soll Dörte Fehling ihre Gesichtereinigung upgraden, rät die Dermatologin. „Ein kosmetisches JetPeel etwa entfernt abgestorbene Hautzellen und schleust Wirkstoffe tief in die Haut ein. Für zu Hause empfehle ich Reinigungsprodukte mit Milch- oder Mandelsäure – die sind gründlich und gleichzeitig auch für empfindliche Haut geeignet.“ Sonst urteilt die Expertin: „Gern weitermachen wie bisher, sowohl mit der Pflegeroutine als auch mit den Treatments.“ ➤

DIE DISZIPLINIERTERTE

DÖRTE FEHLING, 55

Zieht Dörte Fehling mit ihren beiden erwachsenen Söhnen um die Häuser, wird sie öfter von ungläubigen Fremden gebeten, den Ausweis vorzuzeigen. Ihre 55 Jahre sieht man der Inhaberin eines Münchner Pilates-Studios (pilates-sports.com) offenbar nicht an. Wohl auch, weil die studierte Sportwissenschaftlerin weiß, was ihr guttut. „Ich esse viel Eiweiß und wenig Zucker, supplementiere mit Vitamin C und D, trinke nur morgens einen Kaffee mit Kollagenpulver für die Gelenke, tagsüber zwei bis drei Liter Wasser,

Tee und einen zuckerfreien Protein-drink.“ Und: Sie ist immer in Bewegung, ob bei der Arbeit, auf dem Pilates-Reformer oder Rad, beim Gassigehen mit dem Hund oder im Fitnessstudio. Dreimal pro Woche macht sie dort gezieltes Krafttraining. „Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern hilft auch gegen Stress“, sagt sie. Einzig: „Durch die Anstrengung bekomme ich geplatzte Äderchen im Gesicht, die lasse ich mir regelmäßig mit IPL veröden.“ Das ist aber nicht der einzige Grund, weshalb sie

GIB (WIRK-)STOFF!

Marlene Wolfgruber kennt sich bestens aus. Azelain, Retinol, Hyaluron – Hautpflege ist so was wie ihr Hobby. Ob sich das auszahlt, offenbart die Analyse auf der nächsten Seite



**BITTE
UMBLÄTTERN!**

DIE EXPERIMENTIERFREUDIGE

MARLENE WOLFGRUBER, 40

In zwei Wochen probiert Marlene Wolfgruber mal wieder etwas aus: JetPeel und DermWave. „Ich hoffe, das wird gut, am Tag danach heirate ich“, lacht sie, „und ich habe beides noch nie gemacht.“ Die 40-Jährige testet gern Treatments, Wirkstoffe, Produkte, vor allem solche, die einen Extra-Glow versprechen. „Hautpflege ist meine Leidenschaft“, sagt die promovierte KI-Spezialistin. Und eines der wenigen „Hobbys“, für die im stressigen Alltag zwischen Vollzeit-Job in einer Tech-Firma und Haushalt mit zwei Kindern Zeit bleibt. Selbst der Schlaf kommt bei ihr schon mal zu kurz. Gute Planung ist für sie daher ein Muss, auch in Sachen Hautpflege: abends Reinigungsschaum, Toner und ab und zu ein Retinol- oder Azelain-Serum, morgens Vitamin-C-Serum und Augencreme. „In den

Zwanzigern hatte ich mal eine Solariumphase“, erzählt sie, erst kürzlich wurde ihr an drei Stellen weißer Hautkrebs entfernt. „Außerdem habe ich eine Veranlagung zu Pigmentflecken“ – heute greift sie daher lieber zu Selbstbräuner und Sonnenschutz. Neben Skincare hat Marlene Wolfgruber übrigens noch eine Beauty-Leidenschaft: gesunde Ernährung. Aber mit Augenmaß: 80 Prozent superhealthy, 20 Prozent auch mal Pizza und Eis mit den Kindern. Alkohol gibt's nur selten, Sport dafür regelmäßig, da macht sie keine Experimente.

HAUTANALYSE:

Trotz früher Solariumphase hat Marlene Wolfgruber Glück: „Ihre Haut hat kaum UV-Flecken, Rötungen oder Hinweise auf Bakterien“, so Susanne Steinkraus. Eine

durchdachte Pflege-Routine zahlt sich also aus. Dass das Visia-Tool Marlene Wolfgrubers Skin Age auf vier Jahre plus ansetzt, liegt an anderen Parametern: Fältchen, Ebenmäßigkeit der Haut, Poren. Um die optisch etwas zu verkleinern und die Hautstruktur zu verbessern, rät die Dermatologin zu Hydrafacials, Peelings und Produkten mit Niacinamid, Hyaluron und Ceramiden. „Außerdem: Retinol – und zwar regelmäßig, denn das ist und bleibt der effektivste Anti-Aging-Wirkstoff. Falls größere Treatments zur Debatte stehen, eignen sich solche, die das Hautbild verfeinern und glätten: „Polynukleotid-Injektionen, eine Thulium-Laserbehandlung oder Sculptra, ein Biostimulator zur Hautstraffung“, so die Expertin.

DIE SONNENANBETERIN

DANIELA JENKAC, 49

„Es muss sich einfach gut anfühlen“, das ist so was wie das Motto von Daniela Jenkac – in Sachen Hautpflege, aber auch sonst. Sie liebt das Beach Life, hat schon in Thailand, Portugal, auf Barbados gelebt und macht gerade Zwischenstopp in Deutschland, um in ein paar Wochen wieder ans Meer zu reisen. Für wie lange? „Mal sehen, wie's sich anfühlt“, sagt die 49-Jährige, die als Holistic Coach arbeitet. Um flexibel zu sein, reist sie mit leichtem Gepäck – ein Beauty-Arsenal hat da keinen Platz. Stattdessen: Gesichtsseife zum Reinigen, Rosenwasser als Toner, Jojoba- und Rizinusöl, eine Overnight-Maske, „wenn ich das Gefühl habe, mein Gesicht braucht es“. Etwa nachdem sie lange draußen war. „Wenn ich im Garten arbeite, vergesse ich öfter mal die Sonnencreme“, gesteht sie. Nur bei ihrem

Lieblingshobby nicht: „Auf dem Meer beim Surfen ist LSF Pflicht.“ Sonst lebt sie meistens vegan, trinkt selten Alkohol („Ich bin viel zu schnell betrunken!“), macht Sport, vor allem Yoga, das sie auch unterrichtet. Nur ein Laster hat sie: „Ich rauche – und das schon seit ein paar Jahren.“ In Gesellschaft, im Sonnenuntergang am Strand, will sie es nicht lassen.

HAUTANALYSE:

„Die Hautstruktur ist eben und elastisch, für sie funktioniert die Pflege mit Ölen also gut“, so die Hautärztin. „Doch ich sehe einige Porphyrine.“ Sie weisen auf Bakterien in den Poren hin, die zu Akne führen können – und Susanne Steinkraus ist überzeugt: „Gesichtsseife reicht hier nicht aus.“ Sie rät zu Enzympeelings und einem

antibakteriell wirkenden Salizylsäure-Zink-Präparat.“ Erstaunlich jedoch ist bei Daniela Jenkac: UV-Schäden und Pigmentflecken halten sich im Rahmen. Dass ihr Skin Age dennoch vier Jahre älter ist, liegt an der Faltenmessung. „Wer selten Sonnencreme verwendet, altert schneller als jemand, der täglich cremt“, weiß die Expertin. Laut Studien um 24 Prozent schneller. Und nun? Ganz klar: „LSF verwenden und mit dem Rauchen aufhören“, so Susanne Steinkraus. Denn auch Nikotin beschleunigt den Alterungsprozess der Ober- und Lederhaut und lässt Falten entstehen. Was die mildern könnte, wenn man möchte: „Botox, Microneedling oder – im Bereich um die Augen – ein CO₂-Laser“, weiß die Fachfrau. >



HAARE/MAKEUP: JANE JAKOBI/ARTNEST; FOTO:ASSISTENZ: ARNE SKADE

HELLO, SUNSHINE!
Daniela Jenkac ist gern und oft an der frischen Luft – und tut ihrer Haut damit viel Gutes... Aber nicht nur

PFLEGE, DIE WIRKT

Verfeinern, straffen, schützen:
Diese **Produkte**
halten die Haut jung



**SCHAUM,
DER
SCHONT!**

1 Fruchtsäurepeeling mit AHA und BHA: „Peeling Cleanser“ von **Alverde** (ca. 5 €) **2** Schützt vor Verzuckerung, ohne Parfum: „Basis Sensitive Anti-Falten Augencreme“ von **Lavera** (ca. 12 €) **3** Leicht straffend für Tag und Nacht: „Merveillance Lift The Exceptional Day & Night Cream“ von **Nuxe** (ca. 67 €) **4** Sanft peelend mit Glykolsäure und Panthenol: „Reinigungsschaum“ von **Hautsache von Fraubeautey & dm** (ca. 4 €) **5** Macht den Teint schön ebenmäßig: Vitamin-C-Serum „C Me Glow“ von **Goovi** (ca. 28 €) **6** Hilft gegen Fältchen und Pigmentflecken: „Intensive WrinkleSpot Treatment“ von **Shiseido** (ca. 115 €) **7** Verfeinert das Hautbild: „Deep Impact Retinol Serum“ von **Spilanthox therapy** (ca. 28 €) **8** Wirkt antioxidativ: „System Absolute Straffendes Beauty Fluid“ von **Annemarie Börlind** (ca. 55 €) **9** Hautverjüngendes Serum „Cellular Epigenetics“ von **Nivea** (ca. 30 €) **10** Sanft für die Hautbarriere: „HydrAmazing Barrier Face Cream“ von **minLen Madeleine x Weleda** (ca. 35 €) **11** Regeneriert und stimuliert: „Epigen Advanced+“-Ampulle von **Dr. Grandel** (3 Stück ca. 25 €)

FOTOS: PR