

Gala

LUXUS-ROYALS
Wer prasst und protzt



PRINZESSIN INES

Die süße Schweden-Taufe

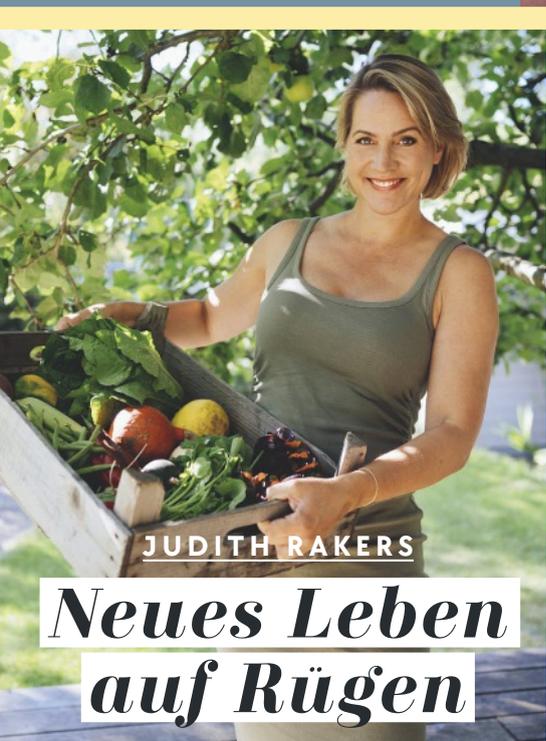
DAVID BECKHAM

So wickelte er König Charles um den Finger



GEORGE CLOONEY

Glamour-Date-Night mit Amal



JUDITH RAKERS

Neues Leben auf Rügen



Stark & tapfer

Nach dem Vertrauensbruch ihres Mannes lässt sich **ANA IVANOVIĆ** nicht unterkriegen – dabei steht viel auf dem Spiel

Österreich 4,70 € • Schweiz 6,90 CHF
F 5,60 € • E-Cen 5,70 € • F 5,60 €
L 5,00 € • B 5,00 € • NL 5,00 € • I 5,60 €
P (Cont.) 5,60 € • GR 5,90 € • Slov. 5,60 €
DK 53,95 DKK • CZ 169,- CZK • HUF Ft 2.490,-





Auch wenn bei Red-Carpet-Auftritten nichts davon zu sehen ist: Schauspielerin **Renée Zellweger** hat ebenfalls Rosazea

Sie sehen perfekt aus, dabei leiden viele Hollywood-VIPs an **Rosazea**, also roter, brennender, fleckiger Haut. Was dagegen hilft? Erst mal ganz viel Geduld

On Fire!

Star-Wissen

Schauspielerin **Cameron Diaz** achtet auf eine gesunde Ernährung, während ihre Kolleginnen **Isabell Horn** und **Cynthia Nixon** Süßigkeiten und Rotwein meiden



CYNTHIA NIXON



ISABELL HORN



CAMERON DIAZ



1



2



3



4

1. GENAU HINSEHEN

Rosazea ist ein entzündliches Hautleiden mit Rötungen und Pickeln. Die Diagnose ist nicht ganz einfach, bei Schauspielerin Cynthia Nixon zog sie sich sogar Jahre hin. Anders als bei Akne hat die Haut weniger Mitesser, sie ist empfindlich, und die Rötungen kommen schubweise, immer wenn die Durchblutung angeregt wird.

2. TAGEBUCH FÜHREN

Die Auslöser für die Schübe sind sehr individuell: „Manche reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel oder reizende Pflegewirkstoffe, andere auf Stress“, sagt die Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. „Deshalb empfehle ich, Tagebuch zu führen, um herauszufinden, worauf die Haut reagiert. Erst dann kann man ein Programm schnüren.“

- 1** Mit **Hyaluronsäure** und **Kamille** „VinoHydra Sorbet Creme“ von Caudalie, 60 ml, ca. 20 Euro
- 2** Für ein **ebenmäßiges Hautbild** „Glow Skin Tinted Serum – Ivory“ von HypoAllergenic, ca. 10 Euro
- 3** **Stärkt** „Sensacea Gesichtsemulsion“ von Dado Sens, 50 ml, ca. 28 Euro
- 4** **Wohltuend** „Anti-Redness Serum“ von Babor, 30 ml, ca. 70 Euro



MARIAH CAREY



LENA DUNHAM



SAM SMITH

Ein Patentrezept gegen Rosazea gibt es nicht: Musiker Sam Smith pflegt mit Bedacht, Sängerin Maria Carey hat ihre Gesichtsbearbeitungen reduziert, Schauspielerin Lea Dunham verzichtet auf bestimmte Medikamente

Individuelle Lösungen

3. REIZE REDUZIEREN

Steht fest, was die Rosazea auslöst, gilt es, die **Trigger** zu vermeiden – oder zumindest zu reduzieren. Von der Empfehlung, die Haut zu trainieren, indem sie extra bestimmten Reizen ausgesetzt wird, hält Expertin Susanne Steinkraus nichts: „Entweder sie reagiert zum Beispiel auf scharfes Essen oder eben nicht.“

4. SANFT PFLEGEN

Milde, feuchtigkeitsspendende Produkte ohne Parfum verwenden, die wenig Fett enthalten – es sei denn, die Haut ist trocken. „Hyaluronsäure ist toll, etwa in Feuchtigkeitsmasken. Wirkstoffe wie Niacinamid können die Entzündung mildern“, so Dr. Steinkraus. Außerdem täglich Sonnenschutz mit hohem Faktor.“



- 1 **Beruhigend** „Bye Bye Redness – Transforming Porcelain Beige“ von It Cosmetics, 11 ml, ca. 39 Euro
- 2 **Sanfte Reinigung** „RosaMin Reinigungsemulsion“ von Dermasence, 150 ml, ca. 17 Euro
- 3 **Mindert Rötungen** „Regenerierende Intensivpflege“ von Sebamed, 50 ml, ca. 17 Euro
- 4 **Ohne Alkohol und Duftstoffe** „Anti-Rötungen Beruhigende Pflege“ von Eucerin, 50 ml, ca. 30 Euro
- 5 **Kühlend** „Sensibio AR+ SOS Spray“ von Bioderma, 70 ml, ca. 18 Euro
- 6 **Mit Neuropeptiden** „Couperose Therapy Mask“ von Reviderm, 50 ml, ca. 48 Euro
- 7 **Stärkt die Hautbarriere** „Redness Neutralizer“ von SkinCeuticals, 50 ml, ca. 105 Euro
- 8 **Schützt** „Sonnenserum LSF50“ von Skjur, 30 ml, ca. 30 Euro
- 9 **Spendet Feuchtigkeit** „Medical Sensitiv Creme“ von Apotheker Dr. Scheller, 50 ml, ca. 9 Euro
- 10 **Mit marinen Präbiotika** „Calming Serum“ von Gallinée, 30 ml, ca. 36 Euro

5. RUHEPHASEN NUTZEN

In Zeiten zwischen den Schüben lassen sich Pflegestoffe wie Retinol testen. „Bei solchen Wirkstoffen gilt: Sie können – je nach Neigung – einen Schub auslösen, aber wenn man sie verträgt, überwiegen die Vorteile. Die **Haut wird langfristig gestärkt**. Wichtig: Beobachten Sie die Haut gut“, so Dr. Steinkraus. Und: niedrig dosiert beginnen. Treatments wie ein Needling bei der Kosmetikerin lassen sich in ruhigen Phasen auch ausprobieren. Zu Hause empfehlen sich ein- bis zweimal die Woche Enzympeelings – keine mechanischen.

6. DIE LYMPHE ANREGEN

Hinter Rosazea steckt meist auch ein geschädigtes Lymphsystem. **Lymphdrainagen** bei der medizinischen Kosmetikerin helfen. Für zu Hause: zuerst die Lymphbahnen öffnen, indem man sie entlang des Schlüsselbeins mit einer Klopfmassage anregt. Dann das Gesicht sanft von unten nach oben, von innen nach außen massieren.

Expertinnen-Tipps

10% RABATT



Brigitte ACADEMY

SCHÖNE HAUT IN 28 TAGEN

Welche Kosmetik-Wirkstoffe passen zu welcher Haut? Wie lassen sich Rötungen oder Fältchen mit Make-up kaschieren? Welche Ernährungstricks verbessern das Hautbild: 28 Tage lang haben die Profis der BRIGITTE jeweils etwas Neues für Sie, das Sie lernen oder ausprobieren können. So werden Sie Schritt für Schritt zu Ihrem eigenen Hautprofi und wissen schließlich, welche Pflege von innen und außen für Sie maßgeschneidert ist.

Die Expertinnen des Kurses „BRIGITTE Skin Code – in 28 Tagen zu strahlender und jüngerer Haut“ sind die Dermatologin, Ernährungsmedizinerin und Bestsellerautorin Dr. Yael Adler, BRIGITTE-Beauty-Chefin Merle Rebentisch Bernin sowie Serena Goldenbaum, Make-up Artist von Stars wie Sylvie Meis.

Alle Infos zum Online Kurs: [brigitte.de/skincode](https://www.brigitte.de/skincode) – oder Sie scannen den QR Code. GALA-Leserinnen sparen 10 Prozent mit dem Gutscheincode GALA10



FOTOS: SHUTTERSTOCK (6), GETTY IMAGES, PR