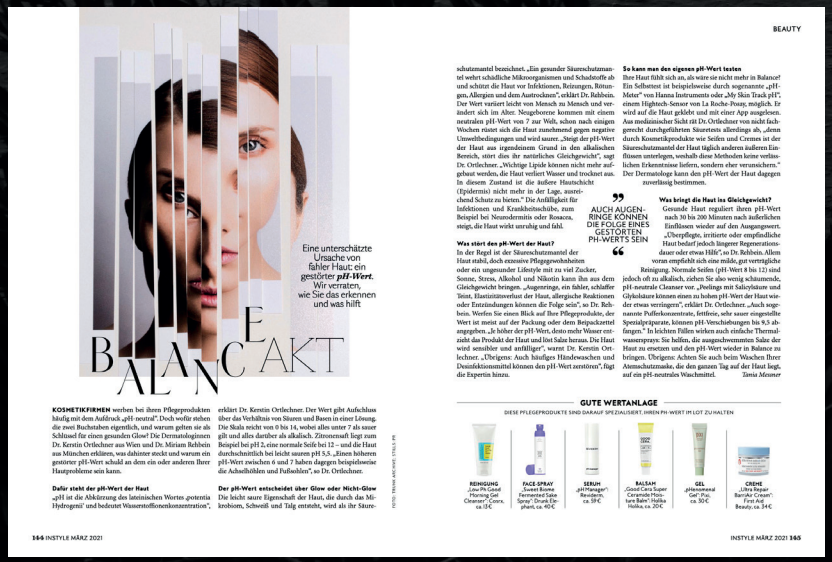
KERSTIN ORTLECHNER MD

PRESSBOOK

»KÖRPER, GEIST UND SEELE SPIEGELN SICH IM ERSCHEINUNGSBILD DER HAUT WIDER.«
DR. KERSTIN ORTLECHNER

PRESSBOOK

2021



BEAUTY

BALANCE AKT

Eine unterschätzte Ursache von fahler Haut: ein gestörter ***pH-Wert***. Wir verraten, wie Sie das erkennen und was hilft

KOSMETIKFIRMEN werben bei ihren Pflegeprodukten häufig mit dem Ausdruck „pH-neutral". Doch wofür stehen die zwei Buchstaben eigentlich, und warum gelten sie als Schlüssel für einen gesunden Glow? Die Dermatologinnen Dr. Kerstin Ortlechner aus Wien und Dr. Miriam Rehbein aus München erklären, was dahinter steckt und warum ein gestörter pH-Wert schuld an dem ein oder anderen Ihrer Hautprobleme sein kann.

Dafür steht der pH-Wert der Haut

„pH ist die Abkürzung des lateinischen Wortes ‚potentia Hydrogenii' und bedeutet Wasserstoffionenkonzentration", erklärt Dr. Kerstin Ortlechner. Der Wert gibt Aufschluss über das Verhältnis von Säuren und Basen in einer Lösung. Die Skala reicht von 0 bis 14, wobei alles unter 7 als sauer gilt und alles darüber als alkalisch. Zitronensaft liegt zum Beispiel bei pH 2, eine normale Seife bei 12 – und die Haut durchschnittlich bei leicht sauren pH 5,5. „Einen höheren pH-Wert zwischen 6 und 7 haben dagegen beispielsweise die Achselhöhlen und Fußsohlen", so Dr. Ortlechner.

Der pH-Wert entscheidet über Glow oder Nicht-Glow

Die leicht saure Eigenschaft der Haut, die durch das Mikrobiom, Schweiß und Talg entsteht, wird als ihr Säureschutzmantel bezeichnet. „Ein gesunder Säureschutzmantel wehrt schädliche Mikroorganismen und Schadstoffe ab und schützt die Haut vor Infektionen, Reizungen, Rötungen, Allergien und dem Austrocknen", erklärt Dr. Rehbein. Der Wert variiert leicht von Mensch zu Mensch und verändert sich im Alter. Neugeborene kommen mit einem neutralen pH-Wert von 7 zur Welt, schon nach einigen Wochen rutscht sich die Haut zunehmend gegen negative Umweltbedingungen und wird saurer. „Steigt der pH-Wert der Haut aus irgendeinem Grund in den alkalischen Bereich, stört dies ihr natürliches Gleichgewicht", sagt Dr. Ortlechner. „Wichtige Lipide können nicht mehr aufgebaut werden, die Haut verliert Wasser und trocknet aus. In diesem Zustand ist die äußere Hautschicht (Epidermis) nicht mehr in der Lage, austrocknend Schutz zu bieten." Die Anfälligkeit für Infektionen und Krankheitsschübe, zum Beispiel bei Neurodermitis oder Rosacea, steigt, die Haut wirkt unruhig und fahl.

Was stört den pH-Wert der Haut?

In der Regel ist der Säureschutzmantel der Haut stabil, doch exzessive Pflegegewohnheiten oder ein ungesunder Lifestyle mit zu viel Zucker, Sonne, Stress, Alkohol und Nikotin kann ihn aus dem Gleichgewicht bringen. „Augenringe, ein fahler, schlaffer Teint, Elastizitätsverlust der Haut, allergische Reaktionen oder Entzündungen können die Folge sein", so Dr. Rehbein. Werfen Sie einen Blick auf Ihre Pflegeprodukte, der Wert ist meist auf der Packung oder dem Beipuzettel angegeben. „Je höher der pH-Wert, desto mehr Wasser entzieht das Produkt der Haut und löst Salze heraus. Die Haut wird sensibler und anfälliger", warnt Dr. Kerstin Ortlechner. „Übrigens: Auch häufiges Händewaschen und Desinfektionsmittel können den pH-Wert zerstören", fügt die Expertin hinzu.

> AUCH AUGENRINGE KÖNNEN DIE FOLGE EINES GESTÖRTEN PH-WERTS SEIN

So kann man den eigenen pH-Wert testen

Ihre Haut fühlt sich an, als wäre sie nicht mehr in Balance? Ein Selbsttest ist beispielsweise durch sogenannte „pH-Meter" von Hanna Instruments oder „My Skin Track pH", einem Hightech-Sensor von La Roche-Posay, möglich. Er wird auf die Haut geklebt und mit einer App ausgelesen. Aus medizinischer Sicht ist Dr. Ortlechner von nicht fachgerecht durchgeführten Säuretests allerdings ab, „denn durch Kosmetikprodukte wie Seifen und Cremes ist der Säureschutzmantel der Haut täglich anderen äußeren Einflüssen unterlegen, weshalb diese Methoden keine verlässlichen Erkenntnisse liefern, sondern eher verunsichern." Der Dermatologe kann den pH-Wert der Haut dagegen zuverlässig bestimmen.

Was bringt die Haut ins Gleichgewicht?

Gesunde Haut reguliert ihren pH-Wert nach 30 bis 200 Minuten nach äußerlichen Einflüssen wieder auf den Ausgangswert. „Überpflege, irritierte oder empfindliche Haut bedarf jedoch längerer Regenerationsdauer oder etwas Hilfe", so Dr. Rehbein. Allem voran empfiehlt sich eine milde, gut verträgliche Reinigung. Normale Seifen (pH-Wert 8 bis 12) sind jedoch oft zu alkalisch, ziehen Sie also wenig schäumende, pH-neutrale Cleanser vor. „Peelings mit Salicylsäure und Glykolsäure können einen zu hohen pH-Wert der Haut wieder etwas verringern", erklärt Dr. Ortlechner. „Auch sogenannte Pufferkonzentrate, fettfreie, sehr saure eingestellte Spezialpräparate, können pH-Verschiebungen bis 9,5 abfangen." In leichten Fällen wirken auch einfache Thermalwassersprays: Sie helfen, die ausgeschwemmten Salze der Haut zu ersetzen und den pH-Wert wieder in Balance zu bringen. Übrigens: Achten Sie auch beim Waschen Ihrer Atemschutzmaske, die den ganzen Tag auf der Haut liegt, auf ein pH-neutralen Waschmittel.

Tania Meusner

GUTE WERTANLAGE

DIESE PFLEGEPRODUKTE SIND DARAUF SPEZIALISIERT, IHREN PH-WERT IM LOT ZU HALTEN

REINIGUNG	FACE-SPRAY	SERUM	BALSAM	GEL	CREME
„Low PH Gold Morning Gel Cleanser", Corix, ca. 15€	„Sweet Biome Fermented Sake Spray", Dr.rauk. Ekphant, ca. 40€	„pH Manager", Revaderm, ca. 59€	„Good Cera Super Ceramide Moisture Balm", Hatika Holika, ca. 20€	„Mahomeral Gel", Puji, ca. 30€	„Ultra Repair Barrier Cream", First Aid Beauty, ca. 34€

FOTO: TERUMI AOKI; HAIR: STELLA; PR

MODE & MEHR

KLÄREN WIR DAS MAL ...

Sie sind unschön, tun weh, und obwohl wir's eigentlich besser wissen (sollten), können wir einfach nicht die Finger von ihnen lassen: **PICKEL.** Von Dermatologin Dr. Kerstin Ortlechner wollten wir wissen, woran man die unterschiedlichen Unreinheiten erkennt, was ihre möglichen Ursachen sind und wie man zielgerichtet gegen sie vorgeht. Gemeinsam haben wir die wichtigsten Fakten geklärt. Wie sieht's aus – bei Ihnen alles im Reinen?

REDAKTION: MAGDALENA JAHN

MODE & MEHR

PAPELN

Was ist das?
Typisch für die Acne Papulopustulosa sind gerötete Knötchen und Erhabenheiten der Haut, deren Oberfläche glatt, rau oder schuppig sein kann. Die Konsistenz reicht von fest bis weich. Papeln sind im Gegensatz zu Pusteln nicht mit Eiter gefüllt.

Mögliche Ursachen:
Sie entstehen durch Bakterien, konkret durch das sogenannte Propionibacterium acnes, ein langsam wachsendes, anaerobes (ohne Sauerstoff lebendes) Bakterium.

Die richtige Pflege:
Laut Dr. Ortlechner sollte hier ein Profi zurate gezogen werden. „In Abhängigkeit von Ausmaß der Überproduktion der Hauftette und der Hautempfindlichkeit empfehle ich die Anwendung medizinischer Lokaltherapeutika, wie z. B. Benzoylperoxid. Das hat antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften."

PUSTELN

Was ist das?
Werden handelt es sich um kleine Eiterbläschen, die häufig von einem entzündlichen Hof (Halo) umgeben sind. Knötchen sind diese vorwiegend im Gesicht, auf den Schultern sowie allgemein im Bereich des Rückens als auch auf dem Brustbein.

Mögliche Ursachen:
Neben Bakterienbildung sind bei Pusteln hormonelles Ungleichgewicht und Stress die häufigsten Ursachen.

Die richtige Pflege:
Neben medizinischen Peelings bei der Dermatologin benötigt die Haut in diesem Fall laut Experten „Pflegemittel, die in der Früh für Schutz sowie Feuchtigkeit sorgen und am Abend die Zellerneuerung sowie die Regeneration begünstigen. Dazu zählen Wirkstoffe wie Glykol-, Salicyl- und Fruchtsäure. Öle hingegen sind ein absolutes Tabu!"

DR. MED. UNIV. KERSTIN ORTLECHNER, 36, FACHÄRZTIN FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE
An der Seite von Dr. Peter Gorgati, Mitbegründer und Geschäftsführer, arbeitet er im Bereich der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie, begann ihre berufliche Laufbahn als Fachärzte der Dermatologie. Ordination: Wien, Stephansplatz 10/2/1, Beste in Wien mit den Schwerpunkten Ästhetik und Dermatologie. Ihr medizinisches Fachwissen gibt sie außerdem als L'Oréal Global Ambassador und renitakter Experte weiter.

REINIGUNGS-TRUPP

Es heißt ja nicht grundlos „Immer schön sauber bleiben"! Und egal ob Sie dieses Vorhaben mit Gel, Tonic oder Reinigungsgerät angehen – mit diesen neun Helfern klappt's bestimmt

1 ... Erfrischend, sanft schäumend und mit wohltuendem Kosmetikat: „Quick Gentle Cleanser" von Ottolenghi, 150 ml um € 35,– ; **2** ... In Kombination mit einem Dampfbad lassen sich Mitesser damit nachhaltig entfernen: „Blackhead Remover" von Tweezerman um € 15,00 bei Lookfantastic ; **3** ... Die mit wertvoller Kosmetik-Soda (3 angereicherte Gel-Formel) ist nicht nur Unreinheiten, sondern sticht zudem den steinen-Feuchtigkeitshaushalt der Haut: „Clear Gel Wash" von Jurlique, 165 ml um € 56,00 ; **4** ... 99 % der Inhaltsstoffe entstammen der Natur: „Naturally Good Micellar Reaching" von Nivea, 150 ml um € 6,90; bei Bipa ; **5** ... Der „Flora Normalizing Cleanser" entfernt überschüssiges Talg, ist sanft zur Haut und spendet Feuchtigkeit. Von Paula's Choice, 177 ml um € 35,– ; **6** ... Mit Bio-Aktive und natürlicher Salicylsäure Kurzgefasst das „Anti-Pickel-Gel" von Lavera als gezielter Akut-Helfer gegen Pickel. 15 ml um € 4,99, erhältlich ab April ; **7** ... Klärungsbonus: mit regulierender Wirkung, Salicylsäure und Zink: „Pure Balance Gel Cleanser" von Clinique, 200 ml um € 29,– ; **8** ... Die Reinigungsbürste mit Bluetooth mit dem Handy verbunden wird und für entsprechende Massagemomente sorgt: „Luna 2" von Foreo um € 229,– ; bei douglas.at ; **9** ... Natürliches Power-Serum für unreine Haut: „Deep Purifying Serum" von Team Dr. Joseph, 30 ml um € 54,– bei cerakoe.com

FOTOS: NICO TORRES; FOTOS CLEANSER: PR; BIPA

FOLLIKEL-FILAMENTE

Was ist das?
Als Ablagerungen von Talg, Horn und Hauschuppen setzen sie sich in unseren Poren fest und machen sich als dunkle Pünktchen in unserem Gesicht (Kinn, Nase, Stirn) bemerkbar. Im Gegensatz zu Mitessern verstopfen sie die Poren aber nicht.

Mögliche Ursachen:
Der Talg an der Porenoberfläche gerät mit Sauerstoff in Verbindung und oxidiert – dadurch entstehen die kleinen, schwarzen (und grundsätzlich harmlosen) Punkte.

Die richtige Pflege:
„Drücken ist strengstens untersagt. Peel-off-Masken und Strips sind nur wenig sinnvoll", so die Experten. Stattdessen sollte die Haut konsequent gereinigt werden und Maßnahmen gesetzt werden, welche die Poren verkleinern – wie Microneeding oder CO_2-Laser, durchgeführt vom Profi.

OFFENE MITESSER

Was ist das?
Komedone, wie sie im Fachjargon genannt werden, sind verstopfte Poren mit weiter Öffnung und schwarz gefärbtem, melaninhaltigem Inhalt aus Hornmaterial und Talg. Sie gehen durch kontinuierliches Wachstum aus geschlossenen Mitessern hervor.

Mögliche Ursachen:
Sie entstehen vorwiegend durch die Verwendung falscher Pflegeprodukte, beispielsweise zu fettiger Pflege bei öliger Haut, oder eine hormonelle Dysbalance.

Die richtige Pflege:
Neben der mechanischen Entfernung durch eine medizinische Kosmetikerin besteht die Möglichkeit der medikamentösen Schälttherapie mit Vitamin-A-Säure-Präparaten. Bei Peelings ledigliich Enzym- oder medizinische Peelings wählen und keinesfalls selbst Hand anlegen!

ZYSTEN

Was ist das?
Eiden handelt es sich um einen „ein- oder mehrkammerigen Hohlraum, der mit flüssigem, gallertartigem oder festem Inhalt gefüllt ist", erklärt uns Dr. Ortlechner. Zysten sind zudem nicht nur schmerzhaft, sondern haben sich auch hartnäckig.

Mögliche Ursachen:
Auslöser für die zystische Akne sind meist hormonelle Veränderungen. Darüber hinaus begünstigen auch extrem fetthaltige Hautpflegeprodukte die Zystenbildung.

Die richtige Pflege:
Zuerst muss der Schweregrad eruiert werden, um darauf basierend eine entsprechende Therapie einzuleiten. Nachdem das betroffene Hautareal (von einer Experin) desinfiziert und abgeschlagt wurde, behandelt man zystische Entzündungen mit antiseptischen Mitteln.

GESCHLOSSENE MITESSER

Was ist das?
Weiße Mitesser oder Whiteheads sind kleine, etwa 1 mm große, eher unscheinbare, hautfarbene und geschlossene Hautveränderungen ohne entzündliche Begleitreaktionen. Gut erkennbar sind sie durch Anspannung der darüber liegenden Haut.

Mögliche Ursachen:
Übermäßiger Talg (fettige Haut), Schweiß, Schmutz, Pflegerückstände, ÜV und abgestorbene Hautzellen lagern sich ab und führen zur Verstopfung der Poren.

Die richtige Pflege:
„Befassen Sie sich mit den Wirkstoffen Ihrer Pflegeprodukte! Nicht komedogene Formeln, also alles, was unsere Poren nicht verstopft, ist in diesem Fall Gold wert", rät die Dermatologin. Dazu zählen Retinol, Salicylsäure oder auch AHA-Säuren wie Mandel-, Frucht- oder Milchsäure.

Empfindliche Haut

Rötungen? Empfindliche Haut?

„Mein starkes Pflegeteam"

RosaMin

Das Pflegeprogramm bei zu Rosacea neigender Haut.

- Stärkt die Kapillargefäße
- Wirkt gefäßverengend
- Beugt Rötungen vor
- Beruhigt die Haut

Mit dem pflanzlichen 6-fach-Wirkkomplex

Für Sie in Ihrer Apotheke

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

www.dermasence.at

INSTYLE 03/2021

WOMAN 02/2021

Beauty

Meine Superheroes FÜR DIE HAUT

Während die Seele baumelt, zickt der Teint oft ganz schön herum. Was die Haut trotz Sonnenstrapazen zum Strahlen bringt, erklärt Dermatologin Dr. Kerstin Ortlechner.

Text Moni Kulig *Foto* Manuel Ortlechner

DR. GLOW. Hautärztin, Mutter, Powerfrau – ja, bisserl sogar ein Insta-Star: Dr. Kerstin Ortlechner überzeugt mit ihren Skin-Skills und der wohl schicksten Ordi von Wien (Bild unten).

Sommer, Sonne, Strandvergnügen – zu viel Sonnengenuss setzt unserer Haut ordentlich zu. Im Gespräch mit ***look!*** verrät die gefragte Dermatologin Dr. Kerstin Ortlechner (kerstinortlechner.com, Instagram: @ortlechner_md) wie man ungeliebten „Sommersouvenirs" wie Pigmentflecken und Irritationen vorbeugt.

***look:** Was braucht unsere Haut im Sommer besonders?*

Dr. Kerstin Ortlechner: Die lange Winterkälte hat oft sichtbare Zeichen auf unserer Haut zurückgelassen. So reagiert diese oft empfindlicher und ist sogar jetzt noch von der kalten Jahreszeit recht trocken. Daher ausreichend viel trinken und in der Hautpflege auf den altbewährten Feuchtigkeits-Booster Hyaluronsäure setzen. Der Powerstoff reguliert den Wassergehalt im Gewebe und sorgt für mehr Spannkraft. Zudem gilt es, die Haut behutsam an die Sonne zu gewöhnen und Sonnenschutz zu verwenden.

Bei sommerlichen Temperaturen möchte sich aber niemand „zukleistern". Kann man auf ein paar Pflegeschritte bzw. Produkte verzichten?

Während wir im Winter auf reichhaltige, leicht nachfettende Pflege setzen, um unsere Haut bestmöglich vor der klirrenden Kälte zu schützen, kommen im Sommer wieder leichtere Texturen zum Einsatz. Creme, Fluid, Gel & Co. sind jetzt genau die richtige Wahl. Daher kann man auf sämtliche zu reichhaltige, pappige Cremen im Sommer definitiv verzichten. Vorsicht auch bei zu aggressiven Inhaltsstoffen (wie z. B. hochdosiertem Retinol und zu scharfen Peelings) – diese haben im Sommer Pause!

Man hört immer mehr von „Skin Fasting". Was ist dran?

Prinzipiell ist mein Credo „weniger ist mehr"! Aber bei den Produkten, die man verwendet, sollte man auf hochqualitative und evidenzbasierte (wissenschaftlich bewertete, *Anm.*) Pflege zurückgreifen. Am besten aus der Apotheke oder individuelle Hautpflege vom Dermatologen.

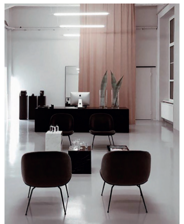
Sommer, Sonne … und plötzlich Pickel. Warum zickt die Haut oft im Sommer – und was kann man dagegen tun?

Die UV-A-Strahlung reagiert oft mit den Fetten und Emulgatoren der Sonnenprodukte und setzt eine Kettenreaktion in Gang. Es bilden sich freie Radikale, die eine Entzündungsreaktion auslösen. Diese Entzündungen bzw. Pickelchen zeigen sich besonders im Bereich der Haarfollikel, an sonnenexponierten Arealen, wie im Gesicht, Dekolleté und Rücken. Betroffen sind vor allem Patienten, die eine Veranlagung von fettiger Haut oder Akne haben.

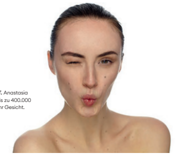
Ich empfehle, einen fettfreien Sonnenschutz auf Hydrogel-Basis zu wählen und „Sun-Hardening" zu machen – die Haut ganz langsam an die Sonne zu gewöhnen. Bei ausgeprägten Fällen bitte dringend zum Dermatologen gehen!

Wie beuge ich unschönen Pigmentflecken und Knitterfältchen vor?

Das wichtigste ist die Prävention. Die drei sogenannten Superheroes sollten in jeder täglichen Hautpflege integriert sein: Antioxidantien, ein adäquater Lichtschutz (am besten gegen UVA/UVB, HEV Light, Infrarot) und aktivierende Substanzen, welche die Zellregeneration boosten. Nach dem Sommer empfehle ich sanfte Treatments wie etwa Skinbooster, medizinische Peelings und Mesotherapien, aber auch Botulinumtoxin zur Glättung der Zornesfalte, falls man zu viel gegen die Sonne geblinzelt hat. •



LOOK! MAGAZINE 07/2020



BLINZELWORKOUT. Anastasia Goron trainiert mit bis zu 400.000 Tiktok-Followern ihr Gesicht.

Gesichter ziehen

Sich zuhause unbeobachtet der körperlichen Fitness zu widmen kann durchaus Vorteile haben. Vor allem dann, wenn es um einen jüngst wiederentdeckten Workout-Trend geht: Facial Exercises.

Text: Valerie Zehethofer

Ein morgendlicher Blick in die sozialen Medien lässt wenig Zweifel daran: Die Welt ist in Bewegung. Selten, so scheint es, wurde eifriger geturnt und gestretcht, war die Beschäftigung mit der eigenen Fitness bedeutender als jetzt gerade. Und das, wenn nicht in freier Natur, natürlich am immer gleichen Ort: zuhause.
Als die Pandemie im März alle Sportstudios zwang, ihre Türen zu schließen, dauerte es nicht lang, bis Trainer von New York bis Sidney begannen, ihre Workouts über digitale Kanäle wie Instagram, YouTube oder Zoom anzubieten. Mittlerweile sind Onlinetrainings für viele zur Routine geworden, die Auswahl an Kursen und Bewegungskonzepten ist regelrecht explodiert. Schließlich ist ein Lockdown nicht der einzige gute Grund, zum Sporteln dieses Jahr daheimzubleiben - auch unbeobachtet zu bleiben kann Vorteile haben. Denn neben Klassikern wie Bauch und Bizeps beginnt die moderne Fitnessindustrie einen ziemlich essenziellen Teil unseres Körpers gerade erst zu entdecken: das Gesicht.
„Facial Exercises" nennt sich dieser immer angesagtere Workout-Trend, der aus speziellen Massagegriffen, aus gezieltem Muskeltraining oder einem Mix beider Techniken bestehen kann. Zwar gibt es die Methode in unterschiedlichen Formen schon eine ganze Weile, vor allem in Osteuropa und Asien wird sie seit Jahrzehnten praktiziert. Dass sie über die Grenzen gut informierter Beauty-Communities schwappt und ein breites internationales Publikum erreicht, ist jedoch neu.
In Städten wie London oder Moskau werden müde Gesichter bereits in eigenen Sculpting-Studios mit speziellen Handgriffen und Massage-Tools wie Gua-Sha-Steinen oder Massagerollern bearbeitet. Ziel ist es, einzelne Gesichtspartien von der Stirn bis zum Dekolleté von Schwellungen und Verspannungen zu befreien und so zu definieren oder zu glätten. In der Regel übernehmen dort ausgebildete Kosmetikerinnen die Behandlung. Ist der direkte Kontakt, wie jetzt gerade, nur eingeschränkt möglich, kann mittels Fernunterricht auch selbst Hand angelegt werden.

Auch Kopfschmerzen vergehen. Die Onlinetrainings des Face Gym London etwa werden einzeln via Zoom und statt in der britischen Hauptstadt nun eben in Wohnzimmern weltweit abgehalten. Ein großer Teil der Klientel sei zu Face Gym gekommen, so erfährt man während einer Onlinestunde mit dem vielversprechenden Namen „Power Lift", weil sie eine natürliche Alternative zu Botox und Fillern suche. Doch auch das Interesse junger Frauen und Männer an modernen Facial Exercises nehme zu. Teils, weil sie spüren, dass ein Kontrollieren und Entspannen der zahlreichen Gesichtsmuskeln den gesamten Körper entspannen und so auch Kopfschmerzen lindern kann. Andere führe der Wunsch zu Face Gym, etwas gegen subjektiv empfundene Problemzonen, etwa eine geschwollene Augenpartie, zu tun. Und einige, so die Vermutung, finden wohl auch schlicht deshalb zur Face-Fitness, weil sie Tiktok nutzen.
Die jugendliche App und ihre hektischen Ultrakurzvideos mögen für Menschen jenseits der 25 einstweilen noch ein enervierendes Mysterium sein. Tatsache ist, dass die App und ihre mehr als 800 Millionen Nutzer etablierteren Plattformen wie Instagram kaum noch nachstehen, wenn es um das Finden und Verbreiten von Lifestyle-Trends geht. Dabei drehen sich Tiktok-Hypes längst nicht mehr nur um bunten Slime- und Tanzwettbewerbe, sondern berühren immer häufiger auch ganz reale Beautythemen, wie neben dem Tiktok-Kanal des Face Gym mit einer knappen halben Million Followern auch Anastasia Goron beweist.

Neue Selfie-Kultur. Rund vierhunderttausend Menschen schauen der Deutschen mit ukrainischen Wurzeln zu, wenn sie auf ihrem Kanal Allyoucanface in kurzen, vergleichsweise entschleunigten Videosequenzen einen Fischmund formt und dabei ihre Wangenknochen hebt oder mit einem zum Haken geformten Zeigefinger ihre Kinnlinie druckvoll entlangstreicht. Es sind nur zwei der Übungen aus Gorons selbst entwickeltem Trainingsprogramm, das auf ganzheitliches Muskeltraining einerseits und Lymphmassage andererseits setzt. Die Wahl-Londonerin stieß vor einigen Jahren in Berlin auf die Gesichtsübungen, als sie ihre Mutter in den Vortrag einer russischen Trainerin begleitete. Seither beschäftigt sie die Methode, deren Vorteile für Anastasia Goron auch psychologischer Art sind: „Die konventionelle Beautyindustrie erzieht uns zu Passivität. Sie erzählt uns, dass wir nur dieses oder jenes Produkt kaufen müssen, um uns schön zu fühlen. Facial Exercises, wie ich sie verstehe, sollen hingegen nicht nur dabei helfen, zufrieden älter zu werden oder kleine Makel zu optimieren, sondern auch ein Gefühl der Kontrolle und der Selbstliebe vermitteln, die keine Nadeln oder Skalpelle, sondern nur die eigenen Hände braucht." Warum Facial Exercises ausgerechnet jetzt und auf Plattformen wie Tiktok boomen, erklärt sich Anastasia Goron mit einer neuen Hinwendung zu uns selbst, die klarerweise mit den weltweiten Lockdown-Maßnahmen, aber auch mit einer beginnenden neuen Selfie-Kultur zu tun haben. „Ich habe das Gefühl, dass der Trend zu artifiziellen Make-up-Looks langsam vorbei ist. Die Leute wollen auf eine natürlichere Weise auf Fotos gut aussehen."

„Facial Exercises sollen ein Gefühl der Kontrolle und Selbstliebe vermitteln."

LETZTER SCHREI. Das Face Gym in London erreicht seine Klientel nun auch online.

Ihre Follower, so Goron, kämen mittlerweile aus der ganzen Welt und aus sämtlichen Generationen.

Wenig erforscht. Davon, dass der Trend zur noninvasiven Face-Fitness ein großer werden könnte, ist freilich längst nicht mehr nur Goron überzeugt. Auch wenn Mediziner den Hype bisher eher bremsen, wenn es um tatsächliche Effekte geht. „Aus medizinischer Sicht gibt es keine Hinweise darauf, dass Gesichtsmuskeltraining einen tatsächlichen Anti-Aging-Effekt haben kann. Allerdings sind Facial Exercises in ihrer Wirkung auch noch kaum erforscht", erklärt die Wiener Dermatologin Kerstin Ortlechner. Jedoch könnten Gesichtsmassagen durchaus helfen, Stoffwechsel und Durchblutung anzuregen und so Stress und Anspannungen abzubauen. Und auch allzu viel falsch machen könne man, so die Ärztin, nicht. „Man müsste seine Mimik schon sehr exzessiv und dauerhaft einsetzen, um durch solche Übungen Falten dort zu bekommen, wo vorher keine waren."
Zur Beruhigung: In keinem der für diesen Beitrag getesteten Gesichtsworkouts war dies der Fall. Dafür wäre dann wohl eher das Lachtraining zuständig. Nicht ganz auszuschließen, dass auch das längst vergessene Gute-Laune-Workout in diesem Winter notwendigerweise noch sein Revival erlebt. ✖

Fotos: Marcel Nestler (3), beigestellt.

PRESSE SCHAUFENSTER 12/20

BEAUTY GANZ TABULOS

Pickel am Rücken

KLARTEXT. Peinlich? Gibt's nicht! Ob Mundgeruch, Käsefüße oder Warzen – wir nehmen auch unangenehme Körperthemen unter die Lupe. Diesmal: Rückenpickel – vom einzelnen Wimmerl zu richtiger „Backne".

So schaut's aus

Pickel sehen wie Pickel aus, egal, wo sie auftauchen. Während man aber mit Gesichtspickeln relativ offen umgeht, sind Wimmerl an Rücken und Dekolleté eher tabuisiert. Für mein jugendliches Ich war so ein Pickel jedes Mal ein Drama – einfach urpeinlich! Rückenakne, auch „Backne" genannt (englische Wortfusion aus „back" und „acne"), gibt es in ebenso vielen Formen wie Gesichtsakne – von vielen Mitessern zu großflächigen Entzündungen. Weniger schlimm und sicher vielen Frauen bekannt sind einzelne hormonbedingte Rückenpickel, die häufig kurz vor der Menstruation auftauchen. Wir besprachen beides mit der Dermatologin Kerstin Ortlechner (kerstinortlechner.com).

Daher kommt's

Sie sagt: „Akne basiert auf drei Faktoren. Erstens: Die Haut produziert zu viel Talg. Zweitens: Sie schilfert abgestorbene Hautzellen nicht ausreichend ab, die Poren verstopfen. Drittens: Bakterien siedeln sich an und erzeugen Entzündungen. Bei der immer häufiger auftretenden Erwachsenenakne, wozu auch die erwähnten Zykluspickel gehören, sind dagegen die Hormone die Hauptauslöser. Hier ist die Forschung noch jung, aber sie läuft auf Hochtouren." Bei Akne empfiehlt Ortlechner, Arzt oder Ärztin aufzusuchen; durchaus auch schon früher, wenn der Leidensdruck zu hoch ist. Denn natürlich kann man mit medizinischer Pflege tiefere Wirkung erzielen als mit kosmetischer.

Das können Sie tun

Ganz wichtig ist die Reinigung morgens und abends inklusive Extradusche, wenn man geschwitzt hat. Bei akuten Entzündungen legt Kerstin Ortlechner nahe, sie punktuell mit einer antibiotischen Lösung zu behandeln sowie das Schlafgewand täglich zu wechseln und auszukochen, damit alte Bakterien und Hautfett vom Vortag die Haut nicht immer wieder von Neuem reizen. Sie berichtet: „Laut aktuellen Studien führen sowohl Kuh- als auch Sojamilchproteine zu einer vermehrten Talgproduktion. Es kann hilfreich sein, ab und zu eine Milchpause einzulegen." Antipickelstifte mit Salicylsäure oder punktuell eingesetztes *Benzaknen*-Gel helfen gut. In Ausnahmefällen – wenn ein Pickel schlimm und ein Event sehr wichtig ist – gibt es sogar die Möglichkeit, von Arzt oder Ärztin zum Abheilen eine Minidosis Cortison in den Pickel spritzen zu lassen.

1 *AVÈNE.* *Cleanance Women Glättende Nachtpflege* wirkt talgregulierend, bakterienhemmend, abheilend; € 18,90.

2 *KIEHL'S.* Der *Daily Refining Milk-Peel Toner* löst abgestorbene Hautzellen mit Lipo-Hydroxysäure, ca. € 64,–.

3 *WELEDA.* Setzt auf heilsamen Weidenrindenextrakt: *Naturally Clear S.O.S. Spot Treatment*, € 11,95.

TEXT *Lucie Knapp* ILLUSTRATION *Alice Sowa* FOTOS *beigestellt*

Bei Schönheitsthemen vertrauen wir ganz auf sie: Dermatologinnen, Drogisten & Kosmetiker. Doch **WAS MACHEN DIE PROFIS FÜR SICH SELBST,** also ihr eigenes Aussehen? Wir haben einige von ihnen zu ihrem Pflegeprogramm befragt.

REDAKTION: SERMIN KAYA

DARAUF SETZEN DIE BEAUTY-INSIDER

SETZT AUF REGELMÄSSIGKEIT & SANFTE METHODEN

SONJA PANAGIOTIDES, 54,
MEDIZINISCHE KOSMETIKERIN

TÄGLICHES PROGRAMM: Morgens kommt nur Wasser auf mein Gesicht, abends reinige ich mit Reinigungsmilch. Tagsüber trage ich Sonnenschutz mit 50+ auf, ein Sonnenschutzpuder ist immer in meiner Tasche. Mein Pflege-Must-have ist das „Hydrating B5" von *SkinCeuticals*. Je nach Hautzustand & Faktoren wie Sonne, beheizte Räume oder trockene Luft wähle ich zudem Goodies. **BEAUTY-EXTRAS:** Mit Needling-Treatments & milden chemischen Peels (z. B. Milchsäure), die ich selber durchführe, gebe ich meiner Haut neue Impulse. **Klassische Kosmetik mit Ausreinigen & Herumdrücken lehne ich ab,** auch viele Cremes auszuprobieren und aggressives Reinigen – das stört die Schutzbarriere.

ANTIOXIDANTIEN – DER TÄGLICHE SCHLÜSSELWIRKSTOFF

DR. KERSTIN ORTLECHNER, 37,
DERMATOLOGIN

TÄGLICHES PROGRAMM: Aufgrund meiner sehr trockenen, empfindlichen Haut reinige ich mein Gesicht morgens und abends mit Reinigungsmilch. Nur wenn ich mal „entfetten" möchte (an hormonell speziellen Tagen), nehme ich einen ganz milden Cleanser zum Abwaschen. Ich bin kein Fan von Reinigungsbürsten, weil ich finde, dass sich darin immer irgendwelche Rückstände befinden können. In meiner Pflege ist mein tägliches **Anti-Aging-Serum mit Antioxidantien entscheidend.** Sie sind eine Art Körperpolizei und schützen uns vor inneren und äußeren Faktoren wie UV-Licht, blauem Licht, Stress & schlechter Ernährung. Danach immer Sonnenschutz. **BEAUTY-EXTRAS:** Ich mache selber gar nichts an mir, vertraue aber auf ein, zwei internationale Kollegen, die mir circa einmal im Jahr ein bisschen Botulinumtoxin spritzen oder eine Art „Skin Rejuvination" mit oberflächlicher Hyaluronsäure durchführen.

FOTOS: GETTY IMAGES, ADOBE STOCK, MARKO ZLOJUTRO, PRIVAT

PRESSBOOK

2020

SCHÖNHEIT
PROBIOTIKA

Kann man probiotische Hautpflege überall anwenden?
Ja, entscheidend ist aber, dass die Hautflora in verschiedenen Körperarealen unterschiedlich ist – sei es vom pH-Wert, von der Mikroflora oder den Bakterien her. Darauf muss man bei der Anwendung achten, um einen positiven Effekt zu erzielen.

Können Sie ein Beispiel geben?
Die Epidermis ist an den Fußsohlen um einiges dicker als im Lidbereich. Aber es gibt eben auch große Unterschiede bei der Besiedelung durch Mikroorganismen. Im Bereich der Füße gibt es etwa viel mehr Pilz- und ganz andere Bakterienstämme als im Gesichtsbereich. Deshalb muss man bei der Wahl der Pflegeprodukte darauf achten, dass man sie in den Körperbereichen anwendet, für die sie auch gedacht sind.

Hat probiotische Pflege eine Anti-Aging-Wirkung?
Ja, weil sie die Hautflora stabilisiert und so einen protektiven Effekt hat. Man muss aber die Kirche im Dorf lassen! Wenn man nur probiotische Pflege verwendet, hat das einen ganz netten Effekt, ist aber nicht das Nonplusultra. In der richtigen Kombination mit anderen sogenannten Superheroes der Anti-Aging-Pflege wie etwa Antioxidantien, Retinol oder täglichem Lichtschutzfaktor kann sie unterstützen und fördern. Vor allem im Bereich der Vorbeugung und in der Erhaltung des Schutzschildes lassen sich sehr positive Ergebnisse erzielen. Wenn es in Richtung Korrektur geht, also wenn schon Falten da sind, muss man definitiv mit anderen Produkten kombinieren.

Ist die Pflege für jeden Hauttyp geeignet?
Im Prinzip ja. Jeder Mensch hat eine Hautmikroflora. Man kann diese mit der Anwendung von Probiotika stärken, muss aber bei der Auswahl der Produkte darauf achten, ob sie für den persönlichen Hauttyp geeignet sind. Das ist wie bei sämtlichen anderen Hautpflegeprodukten. Nur für Babys und Schwangere würde ich die Pflege mit lebenden Mikroorganismen definitiv nicht empfehlen, da fehlt noch die ausreichende evidenzbasierte Datenlage. ○

① Body Intensiv 7 Tage Lotion von GARNIER. ② Intim Waschlotion von BERGLAND. ③ Schützende 24H Feuchtigkeitscreme* von SANTE. ④ Milchsäure-Kulturen Bifido-Flor von Milovis. ⑤ Micellair Skin Breathe Expert Waschpeeling von NIVEA.

ZUR PERSON
Dr. Kerstin Ortlechner hat in Innsbruck Medizin studiert und Ausbildungen im Bereich der Allgemeinmedizin, Herz- und Gefäßchirurgie und Notfallmedizin absolviert. Sie ist zertifizierte Fachärztin für Dermatologie und Venerologie sowie Medical Expert für L'Oréal und Beiersdorf und hält weltweit Vorträge.
↘ *kerstinortlechner.com*

*In ausgewählten dm Filialen und auf dm.at erhältlich.

Fotos: dm, beigestellt

80

ACTIVE BEAUTY

BEAUTY ACTIVE 09/2020

Beauty HAUT & ERNÄHRUNG

Wer perfekte Haut will, muss etwas dafür tun. Wir sprachen mit Dermatologin Dr. Kerstin Ortlechner über den Einfluss der Ernährung auf die Haut – und warum gesunde Lebensmittel allein keine Wunder bewirken.

Interview SANDRA KEPLINGER

STEFFL MAGAZIN: Wie sehr spiegelt sich der Zustand unserer Haut wider?
Dr. KERSTIN ORTLECHNER: Zu hundert Prozent! Genetische interne und externe Faktoren, die ich dem Lebensstil zu tun haben, wirken sich auf die Haut aus. Sei es Nikotinkonsum, Alkohol, Sonnenstrahlen, schlechter Schlaf, schlechte Ernährung oder Mangel an Sport. Sämtliche Nahrungsmittel – die Klassiker, wenn Sie so wollen – die für den Körper ungesund sind, sind es auch für die Haut. Also, was ins viel ist an Zucker, Weißmehl und Milchprodukten, hat negativen Einfluss.

Sollte man auf diese Dinge gänzlich verzichten, oder kommt es auf die Balance an?
Im Bezug auf Akne weiß man, dass Kuhmilchprodukte, aber auch Sojamilch schlechte sind. Das wurde in neuen Studien wieder bewiesen. Außerdem sind Lebensmittel mit hohem glykämischen Index wahrscheinlich schlecht, weil es zu einer komplizierten Aktivierungskaskade vom mTORC1-Protein kommt, das für die Talgproduktion verantwortlich ist. Ich sage als Dermatologin nicht, dass kein Mensch je wieder Milch- oder Sojaprodukte essen soll! Aber wenn ich schon unter Akne leide, kann ich mit einer Reduktion bestimmter Nahrungsmittel definitiv etwas bewirken.

Apropos Studien: Es kommen je ständig neue Studien heraus und werden kurze Zeit später widerlegt. Wie kann man sich als Konsument bei Fakten in diesem Dschungel zurechtfinden?
Ab Lasse ist das fast unmöglich. Man muss genau durchlesen, wie viele Studienteilnehmer eingeschlossen wurden, wer Auftraggeber war, welche Methodik durchgeführt wurde et cetera. Sogar wir Ärzte tun uns da manchmal schwer und investieren viel Zeit darin, uns zu spezialisieren und einzulesen.

Vor Kurzem sprachen noch alle über Superfoods, jetzt hört man davon recht wenig …
Sich nur mehr superpaund zu ernähren: ist sicher nicht schlecht, aber man muss ja auch ein bisschen leben. Dass ich für gute Haut nur mehr zu Superfoods greife, ist außerdem fast etwas zu wenig. Wenn man Nahrungsergänzungsmittel oder eben Superfoods zu sich nimmt, sind da zu viele Organe, die sich die Nährstoffe nehmen und für sich herausfischen, bevor überhaupt etwas davon an die Hautoberfläche gelangt. Gesunde Ernährung ist allerdings ab einzige Maßnahme zu wenig, man muss sie auf jeden Fall mit Pflegeprodukten ergänzen!

Wie stehen Sie zu Nahrungsergänzungsmitteln?
Sie haben schon ihre Berechtigung. Wenn ich aber ein gesunder Mensch bin, brauche ich sie nicht unbedingt. Gewisse Vitamine oder Spurenelemente kann man auffüllen, wenn es tatsächlich einen Mangel gibt, zum Beispiel bei extrem viel Stress oder bei Erkrankungen.

Welche Nährstoffe sind für ein junges und glattes Erscheinungsbild besonders wichtig?
Wie schon angesprochen sind Antioxidantien sehr wichtig, vor allem Vitamin C, E und Ferulasäure. Sie fangen freie Radikale, die unsere Zellen angreifen und durch UV-Licht, Umweltverschmutzung, Stress, schlechte Ernährung oder zu wenig Schlaf im Körper produziert werden. Sie führen dazu, dass man schneller altert – teilweise wird sogar die DNA angegriffen. Im Ernstfall kann es auch zu Zellmutationen bzw. -zerstörung kommen. Antioxidantien kann man als eine Art Zell-Polizei bezeichnen, die diese freien Radikale bekämpft und die Zellen beschützt.

Es gibt in den Social Media eine regelrechte Bewegung, die behauptet, man könne mit reiner Ernährung allerlei Hautkrankheiten heilen …
Bei reiner Ernährung gehen sogar die Expertenmeinungen sehr auseinander. Es gibt noch immer zu wenige Daten und Studien. Es sind eben Bewegungen, die Trends unterliegen. Extreme sind immer gefährlich: «nur» vegan, «nur» Fleisch-essen, «nur» Low Carb … Ganz vereinfacht gesagt: Das Beste ist noch immer der goldene Mittelweg mit einer ausgewogenen, hochqualitativen Ernährung.

Was würden Sie empfehlen, wenn man als Erwachsener noch immer an Akne leidet?
Nicht rauchen, nicht zu viel Alkohol, Fett, Kuhmilch oder Kohlenhydrate! Die Verursachung der Akne hat aber mit viel mehr Prozessen im Körper zu tun als nur mit der Ernährung. Man bekommt sie nicht ganz in Griff, ohne auch an anderen Schrauben zu drehen. Dazu kommt medizinische Akne-Therapie oder Akne-Pflege im Spiel. Bei Akne weiß man, dass eine Monotherapie ebenfalls nicht funktioniert. Man muss immer eine Kombitherapie machen, weil sie viele Faktoren bei der Akne mitspielen – deswegen bin ich überzeugt, dass man mit Ernährung allein keine Wunder bewirken kann. Man kann sicherlich Verbesserungen herbeiführen, darf sich aber keine Lösung aller Probleme erwarten. ○

DAS BESTE BEIDER WELTEN

ASK THE EXPERT

Dr. med. Kerstin Ortlechner ist zertifizierte Fachärztin für Dermatologie. In ihrer Praxis im 17 Wiener Gemeindebezirk bietet sie sowohl ästhetische Eingriffe als auch dermatologische Behandlungen an. Ihre Philosophie ist es, eine natürliche Schönheit durch intensive, individuelle Betreuung hervorzuheben, das Schönste im Menschen herauszuholen und die eigene unverwechselbare Identität der Haut zu unterstreichen.

Dr. Kerstin Ortlechner ist überzeugt, dass sich der Zustand von Körper, Geist und Seele im Erscheinungsbild der Haut widerspiegelt.

kerstinortlechner.com

STEFFL DAS MAGAZIN 113

1/2020
FRÜHLING
EUR 9,50

DAS MAGAZIN VON WIENS NO. 1 DEPARTMENT STORE

STEFFL
DAS MAGAZIN

Beethovens Sehnsucht
Auf Spurensuche in Heiligenstadt

Rückkehr des Dandys
Streetwear ade: Neue Eleganz in der Herrenmode

Leidenschaft Mode
Wie Kleidung vom Alltagsprodukt zur Kunst avanciert

STEFFL MAGAZIN 03/2020

PRESSBOOK

2020

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

JÜNGER AUSSEHEN – OHNE BEAUTY-EINGRIFF!

Um der Hautalterung entgegen zu wirken, muss es nicht immer ein Besuch beim Beauty-Doc sein. Denn auch ohne invasiven Eingriff, kann man mit hochkonzentrierten Inhaltsstoffen, die tief in der Haut wirken, optimale Ergebnisse erzielen.

DER EINFLUSS DES EXPOSOMS AUF DIE HAUTALTERUNG

Mit zunehmenden Alter verliert unsere Haut täglich bis zu 50% der hauseigenen Hyaluronsäure. Hautalterungszeichen wie Falten, feine Linien und Straffheitsverlust sind die Folgen. Externe Einflüsse, zusammengefasst unter dem Begriff „Exposom", können den Hyaluron-Abbau in der Haut und die dadurch entstehenden Hautalterungs-zeichen zusätzlich beschleunigen.
Unsere Haut ist täglich Exposom-Faktoren wie UV-Strahlen, Umweltverschmutzung oder Stress ausgesetzt. Die VICHY Laboratoires sind führend im Bereich der Exposom- Forschung und entwickeln gezielt Produkte, um die Haut bestmöglich vor den Einflüssen des Exposoms zu schützen.

WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST

MINIMALISTISCHE FORMEL FÜR MAXIMALE WIRKSAMKEIT

Die Innovation Liftactiv H.A. Epidermic Filler wurde speziell mit Dermatologen entwickelt, um dem Hyaluron-Abbau in der Haut entgegen zu wirken und Falten intensiv zu mildern. Neben hochkonzentrierter Hyaluronsäure, enthält der H.A. Epidermic Filler schützendes Vitamin C und Vulkanisches Wasser aus Vichy für eine gestärkte Hautschutzbarriere. Die minimalistische Formel ohne Duftstoffe und ohne Alkohol, ist besonders für empfindliche Haut, auch im Bereich der Augenpartie, geeignet. Der innovative Applikator ermöglicht eine gezielte und hygienische Dosierung auf der Haut.

Um die besten Anti-Age Resultate zu erzielen empfiehlt Dr. Kerstin Ortlechner eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege-Routine. Scannen Sie den QR-Code und lassen Sie sich digital beraten.

Mag. Kerstin Ortlechner
Dermatologin, 1170 Wien

Hyaluronsäure ist einer der effektivsten Anti-Aging Wirkstoffe der ästhetischen Dermatologie. Wie kaum ein anderer Wirkstoff hat Hyaluronsäure die Fähigkeit, Falten selbst in tieferen Hautschichten aufzupolstern."

SCANNEN SIE HIER IHRE INDIVIDUELLE HAUTANALYSE MIT DERMATOLOGISCH ENTWICKELT

PRODUKTTIPP
NEU
Liftactiv
H.A. Epidermic
Filler

BIS ZU 47% GEMILDERTE FALTEN* DURCH HOCHKONZENTRIERTES HYALURON
Die Hyaluron-Innovation von VICHY: Liftactiv H.A. Epidermic Filler mit 1,5% purem Hyaluron füllt bis zu 100% des täglichen Hyaluron-Defizit in der Haut wieder auf.** Die Haut wird sofort geglättet und Falten werden intensiv gemildert, auch rund um die Augenpartie. Während langkettige Hyaluronsäure die Haut aufpolstert und einen feuchtigkeitsspendenden Schutzfilm auf der Hautoberfläche bildet, dringt die kurzkettige Hyaluronsäure tief in die Haut ein und mildert selbst ausgeprägte Falten.
* Wissenschaftliche Studie, 53 Probanden, Anwendung 2 mal täglich, Ergebnis nach 6 Wochen.
** Grundlage ist die Konzentration der H.A. Formel bei zweimal täglicher Anwendung.

IHRE ANTI-FALTEN ROUTINE FÜR BESTES LIFTING

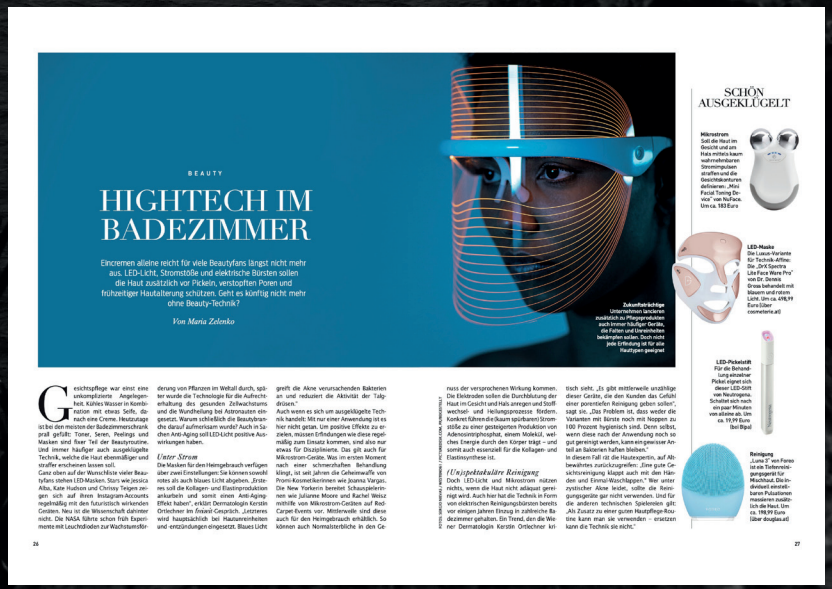
1. H.A. Epidermic Filler-Serum
Täglich morgens und abends vor der Pflege anwenden. Mildert Falten intensiv dank Hyaluron.

2. Augenpflege mit Hyaluron
Täglich morgens nach dem Serum auftragen. Beugt dank LSF 30 der Bildung neuer Falten vor.

3. Nachtpflege
Täglich abends nach dem Serum anwenden. Für eine straffere und glattere Haut am Morgen.

In Ihrer Apotheke erhältlich • Für empfindliche Haut geeignet • Verträglichkeit dermatologisch getestet

KRONE BUNT 12/2020



BEAUTY

HIGHTECH IM BADEZIMMER

Eincremen alleine reicht für viele Beautyfans längst nicht mehr aus. LED-Licht, Stromstöße und elektrische Bürsten sollen die Haut zusätzlich vor Pickeln, verstopften Poren und frühzeitiger Hautalterung schützen. Geht es künftig nicht mehr ohne Beauty-Technik?

Von Maria Zelenko

Zukunftsbürsten
Unternehmen tüfteln an ausgefeilten Pflegegeräten, auch immer häufiger Geräte, die Falten und Unreinheiten beseitigen sollen. Doch nicht jede Erfindung ist für alle Hauttypen geeignet

Gesichtspflege war einst eine unkomplizierte Angelegenheit. Kühles Wasser in Kombination mit etwas Seife, danach eine Creme. Heutzutage ist bei den meisten der Badezimmerschrank prall gefüllt: Toner, Seren, Peelings und Masken sind fixer Teil der Beautyroutine. Und immer häufiger auch ausgeklügelte Technik, welche die Haut ebenmäßiger und straffer erscheinen lassen soll.
Ganz oben auf der Wunschliste vieler Beautyfans stehen LED-Masken. Stars wie Jessica Alba, Kate Hudson und Chrissy Teigen zeigen sich auf ihren Instagram-Accounts regelmäßig mit den futuristisch wirkenden Geräten. Neu ist die Wissenschaft dahinter nicht. Die NASA führte schon früh Experimente mit Leuchtdioden zur Wachstumsförderung von Pflanzen im Weltall durch, später wurde die Technologie für die Aufrechterhaltung des gesunden Zellwachstums und die Wundheilung bei Astronauten eingesetzt. Warum schließlich die Beautybranche darauf aufmerksam wurde? Auch in Sachen Anti-Aging soll LED-Licht positive Auswirkungen haben.

Unter Strom

Die Masken für den Heimgebrauch verfügen über zwei Einstellungen: Sie können sowohl rotes als auch blaues Licht abgeben. „Ersteres soll die Kollagen- und Elastinproduktion ankurbeln und somit einen Anti-Aging-Effekt haben", erklärt Dermatologin Kerstin Ortlechner im Zwei4 Gespräch. „Letzteres wird hauptsächlich bei Hautunreinheiten und entzündungen eingesetzt. Blaues Licht greift die Akne verursachenden Bakterien an und reduziert die Aktivität der Talgdrüsen."
Auch wenn es sich um ausgeklügelte Technik handelt: Mit nur einer Anwendung ist es hier nicht getan. Um positive Effekte zu erzielen, müssen Erfindungen wie diese regelmäßig zum Einsatz kommen, sind also nur etwas für Disziplinierte. Das gilt auch für Mikrostrom-Geräte. Was im ersten Moment nach einer schmerzhaften Behandlung klingt, ist seit Jahren die Geheimwaffe von Promi-Kosmetikerinnen wie Joanna Vargas. Die New Yorkerin bereitet Schauspielerinnen wie Julianne Moore und Rachel Weisz mithilfe von Mikrostrom-Geräten auf Red-Carpet-Events vor. Mittlerweile sind diese auch für den Heimgebrauch erhältlich. So können auch Normalsterbliche in den Genuss der versprochenen Wirkung kommen. Die Elektroden sollen die Durchblutung der Haut im Gesicht und Hals anregen und Stoffwechsel- und Heilungsprozesse fördern. Konkret führen die (kaum spürbaren) Stromstöße zu einer gesteigerten Produktion von Adenosintriphosphat, einem Molekül, welches Energie durch den Körper trägt – und somit auch essenziell für die Kollagen- und Elastinsynthese ist.

Ultraschallkalte Reinigung

Doch LED-Licht und Mikrostrom nützen nichts, wenn die Haut nicht adäquat gereinigt wird. Auch hier hat die Technik in Form von elektrischen Reinigungsbürsten bereits vor einigen Jahren Einzug in zahlreiche Badezimmer gehalten. Ein Trend, den die Wiener Dermatologin Kerstin Ortlechner kritisch sieht. „Es gibt mittlerweile unzählige dieser Geräte, die den Kunden das Gefühl einer porentiefen Reinigung geben sollen", sagt sie. „Das Problem ist, dass weder die Variantem mit Bürste noch mit Noppen zu 100 Prozent hygienisch sind. Denn selbst, wenn diese nach der Anwendung noch so gut gereinigt werden, kann ein gewisser Anteil an Bakterien haften bleiben."
In diesem Fall ist die Hautexpertin, auf Altbewährtes zurückzugreifen: „Eine gute Gesichtsreinigung klappt auch mit den Händen und Einmal-Waschlappen." Wer unter zystischer Akne leidet, sollte die Reinigungsgeräte gar nicht verwenden. Und für die anderen technischen Spielereien gilt: „Als Zusatz zu einer guten Hautpflege-Routine kann man sie verwenden – ersetzen kann die Technik sie nicht."

FOTOS: GRAFICSTREAM, / INSTABRIDGE / PICTUREBANK.COM, MUSTERSTEIN, T

26

27

SCHÖN AUSGEKLÜGELT

Mikrostrom
Soll die Haut im Gesicht und am Hals mittels kaum wahrnehmbaren Stromimpulsen straffen und die Gesichtskonturen definieren. „Mini Facial Toning Device" von NuFace, Um ca. 183 Euro

LED-Maske
Die Luxus-Variante für Technik-Affine: Die „DrK Spectra Life Face Wave Pro" von Dr. Dennis Gross behandelt mit blauem und rotem Licht. Um ca. 698,99 Euro (über cosmeteria.at)

LED-Pickelstift
Für die Behandlung einzelner Pickel eignet sich dieser LED-Stift von Blueprint. Schaltet sich nach ein paar Minuten von alleine ab. Um ca. 19,99 Euro (bei Bipa)

Reinigung
„Luna 3" von Foreo ist ein Tiefenreinigungsgerät für Mischhaut. Die Individuell einstellbaren Bürstenköpfe massieren zusätzlich die Haut. Um ca. 199,99 Euro (über douglas.at)

KURIER

freizeit

Magazin 1682 | 39. August 2020 | gegründet 1989

AUF ROTEN SOHLEN

Star-Designer Christian Louboutin verrät der *freizeit* das Geheimnis seiner berühmten High Heels und warum auch Sneaker sexy sind.

KURIER FREIZEIT 08/2020

PRESSBOOK

2020

BODY & SOUL

ACCESSOIRE: Ein Leben ohne Handy scheint auch für Celebrities wie Jennifer Garner, die Partner Fashion-Blogger Gérardin und Model Jessica Sherry Cross unterwegs bar. Dass der ständige Blick nach unten Falten macht, ist anscheinend auch ihnen nicht klar.

FOTOS: GETTY IMAGES, MONUMENTS TOUCH

VORSICHT VOR DEM HANDY-HALS!

Das Smartphone ist zu unserem ständigen Begleiter geworden. Die Beziehung ist so eng, da passt nichts dazwischen. Außer vielleicht ein paar Falten. Denn der ständige Blick nach unten **LÄSST UNS AUF DAUER ZIEMLICH ALT AUSSEHEN.** Das muss nicht sein, wie eine Hautärztin erklärt. Sie weiß, was Hals und Dekolleté glätten kann. Plus: Die beste Pflege und effektive Übungen.

Eine Nachricht summt oder blinkt, schon geht der Blick nach unten. Man postet nur kurz ein Selfie, checkt die Schlagzeilen, schreibt eine WhatsApp-Nachricht – jedes Mal neigt sich der Kopf. Das ist uns nicht einmal wirklich bewusst, genau deshalb ist es ein Problem. Die regelmäßige Bewegung lässt Hals und Dekolleté schneller altern, weil sich Falten dauerhaft eingraben können. Ähnlich wie bei einem Blatt Papier, das man immer an der gleichen Stelle faltet, bis es bricht. Was dahinsteckt und wie allen, was man dagegen tun kann, haben wir die Dermatologin Kerstin Ortlechner (*kerstinortlechner.com*) gefragt.

SPANNKRAFTVERLUST. Das Grundproblem: „Die Haut am Hals und Dekolleté ist viel dünner als am restlichen Körper, ähnlich wie die Lederhaut, wo auch die Kollagendasern sitzen. Dadurch schreitet der ganz normale Alterungsprozess deutlich schneller voran", erklärt die Hautärztin. „Drückt dann die ständige Bewegung nach unten diesen empfindlichen Bereich noch zusätzlich zusammen, verschwinden die Falten irgendwann nicht mehr." Das ist übrigens keine Frage des Alters. In Ortlechners Praxis finden sich auch immer mehr junge Menschen mit diesem Problem ein. Dazu kommt, dass die Screens von Handys, Tablets und Computern Blaulicht emittieren. Dadurch entstehen freie Radikale, was die Hautalterung zusätzlich beschleunigt. Sonnenlicht mit UVA- und UVB-Strahlung tut dann ein Übriges.

PFLEGEALARM. Aber was kann man dagegen tun? Ohrenten Gebot ist die Vorsorge, wie Ortlechner nicht oft genug betonen kann: „Der Hals ist in der Pflege immer noch ein Stiefkind. Dort schmiert man viel zu wenig oder lässt den Bereich komplett aus. Dabei braucht er genauso viele Nährstoffe und Feuchtigkeit wie das Gesicht." Mittlerweile ist das auch der Kosmetikbranche bewusstgeworden. Es gibt Produkte speziell für diese Region mit hocheffektiven Wirkstoffen und Antioxidantien wie Retinol, die die freien Radikale binden. Auch auf den Schutz darf man nicht vergessen: „Wie im Gesicht sollte man unbedingt täglich Sonnenschutz verwenden."

HALTUNG BEWAHREN. Will man das Aufmaß der Falbenbildung mildern, heißt es, sich aufzurichten: „Wir sollten erhobenen Hauptes durchs Leben gehen", betont die Expertin. Außerdem empfiehlt sie, die Nackenmuskulatur zu lockern, das Handy auf Gesichtshöhe anzuheben statt hinunterzuschauen, und Tablets immer aufzustellen.

NACHHILFE. Reicht das alles nicht mehr, können einige Treatments helfen: „Botoxinjektionen mildern die Längsfalten am Hals. Microneedling in Verbindung mit Blutplasma regt die Kollagenbildung an. Um Volumen aufzufüllen, arbeite ich am liebsten mit Radiesse, einer Art Filler. Das polstert auf, straft und regt ebenso die Kollagenneubildung an. Will man noch mehr tun, bietet sich eine Ultherapy-Behandlung an. Dieser hochfokussierte Ultraschallreiz straft und erfrischt die Haut langfristig. Und die schönsten Ergebnisse erzielt man, wenn man mehrere Anwendungen miteinander kombiniert", weiß Ortlechner. Das kostet natürlich. Botox und Microneedling schlagen mit € 300,– zu Buche, Radiesse startet, je nach Menge, bei € 400,–. Etwas teurer kommt *Ultherapy*. Für ein schönes Ergebnis ist mit rund € 1.000,– zu rechnen.

PIA BRÜCKENHAUSER ■

1 Die Nacht-Ikone*Vital* Phytocurjin von Vichy pflegt mit Phytoceramiden und Anti-Aging-Pro-Xylanen. 50 ml ca. € 35,–. 2 Für die durch Hautalterbekämpfte Haut ein Nachtes hat Clarins die straffende Pflege *Extra-Firming Cou & Décolleté* neu entwickelt. 75 ml um € 72,–. 3 Die Wildrose Blütenöle Schönheitsserum von Weleda mit Hyaluronsäure und Pflanzenstammzellen soll die Hautelastizität erhöhen. 30 ml um € 9,95. 4 Gesicht für dünne, lichtgeschädigte Haut am Hals wurde das Skin Decision *Neck Cheek & Hand Repair* entwickelt. 60 ml ca. € 71,50. 5 Der Hyaluron Spray von *Eucerin* sorgt für Extrafeuchtigkeit zwischendurch. 150 ml ca. € 12,95. 6 *Cellular Performance Tissue and Bust Lifting Effect* verspricht Sensai straffgezeichnetes. 100 ml um € 98,–. 7 Die *Beautiful Hals & Dekolleté Maske* von *Alvera Professional* aktiviert die Zellen, mehr Kollagen zu produzieren. 75 ml um € 28,90. 8 Das Hyaluronsäure Konzentrat von *Dermaserum* setzt auf weiteren Botox-Effekt und erhöht die Elastizität der Haut. 30 ml um € 36,30.

3 ÜBUNGEN FÜR EINEN GLATTEN HALS

FACE YOGA
Die linke Hand auf die rechte Wange legen, sanft nach links drücken & versuchen, gleichzeitig mit dem Kopf gegen die Handdrücken. Spannung zehn Sekunden halten, entspannen. Die Wiederholungen zur Seite. Strafft die Kinnlinie.

AUFRECHTE HALTUNG
Gerade hinsetzen, Kopf so weit wie möglich nach oben und weg von den Schultern recken. Nacken bewusst strecken, den Blick nach oben richten. Anspannung halten, 10 Sekunden, entspannen. Beginnend wiederholen.

MUSKELN LOCKERN
Hals strecken, Kopf langsam zur linken Schulter hinbewegen, bis man rechts die Dehnung spürt. Andere Seite, je fünf Wiederholungen. Dann Kopf so weit wie möglich nach hinten, Kinn nach vorne bewegen. Zurück in Gerade und nach rechts, je fünf Wh.

4. JUNI 2020 / € 3,90

DAS FRAUEN- & LIFESTYLE-MAGAZIN ÖSTERREICHS

woman

ECHTE ROMANTIK STATT DIGITAL-DATES: WIR LASSEN UNS VERKUPPELN! /

WIE GEHEN PSYCHE & KÖRPER STÄRKT /

STRÄNDE, TOSKANA-HÜGEL & SAFARI – DAS GIBT'S ALLES IN ÖSTERREICH /

ROBERT KRATKYS LEBENS- UND LIEBESBILANZ /

EINTAUCHEN ... IN UNSER NEUES LEBEN

STYLE

Rötungen, Pickel, Unruhe – eigentlich spricht unsere Haut ja mit uns, aber nur die wenigsten verstehen ihre Sprache. Was in ihr vorgeht, **CHECKEN DIESE PROFIS BEI EINER HAUTANALYSE,** die ganz unterschiedlich ausfällt.

REDAKTION: SERMIN KAYA

WIE GUT SCANNEN SIE IHRE HAUT?

MEDIZINISCHER CHECK

DR. KERSTIN ORTLECHNER
DERMATOLOGIN

Medizinisches Fachwissen, gepaart mit Technik

Skin is in. „Meine absolute Basis ist die Gesundheit der Haut. Denn nur wenn sie gesund ist, ist sie auch schön. Deshalb steht für mich zuerst der Check von Muttermalen und anderen möglichen Hauterkrankungen an oberster Stelle. Als Dermatologin arbeite ich mit dem Dermatoskop, einem Vergrößerungsglas, mit dem ich die Struktur und Schichten zehn- bis 15-fach vergrößert sehe. Außerdem ist auch das Angreifen der Haut wichtig. So lassen sich der Zustand der Oberfläche, Textur und Elastizität feststellen. Ist der erste Punkt gesichert, geht es um die ästhetischen Ansprüche. Dafür werfe ich mit dem ‚Skinscope' einen zweiten, genauen Blick auf die Haut. Seine Belichtungen (Tageslicht und LED-UV) zeigen, was sich unter der Oberfläche abspielt. Ob die Haut trocken, unrein oder ölig ist und ob Pigmentflecken in ihr schlummern. Die fiesen ‚Propionibacterium acnes', Aknebakterien, sind z. B. als pink-orange Punkte sichtbar. Trockene, schuppige Haut reflektiert das Licht hingegen stark und ist so als weiße Stelle zu erkennen. Fehlt Feuchtigkeit, wirkt die Zone im *Skinscope* dunkelblau; schlummernde Pigmentflecken absorbieren viel Licht, weshalb sie bräunlich zu sehen sind. Mit diesen Infos geht's an den Behandlungsplan." Info: *Kerstinortlechner.com*

ALLROUND-ANALYSE

ISABELLA HANL,
SKINCONSULTANT BEI *CLINIQUE*

Bewährtes Hautinterview und technische Unterstützung

All-in-One. „In der Parfümerie arbeiten wir mit der klassischen *Clinique*-Hautanalyse, die wir mit Dermatologen entwickelt haben. Mit gezielten Fragen werden so Hauttyp & Bedürfnis festgestellt. Ein technisches Tool, auf das wir zusätzlich setzen, ist *Clinical Reality*. Ein virtueller Check, bei dem ein Foto per iPad gemacht wird. Mittels biometrischer Gesichtserkennung berechnet es Analysepunkte, die ein kosmetisch-diagnostisches Ergebnis liefern. Dafür reinigen wir zuerst immer das Gesicht. Nach dem schnellen Scan gibt es im Anschluss auch ein persönliches Gespräch, bei dem wir die besten Produkte und Pflegemaßnahmen für zu Hause besprechen." Selbsttests am Handy: *clinique.at/clinicalreality; clinique.at/diagnostics*

FOTOS: STOCK.ADOBE.COM, VALESKA ACHENBACH, WERK

WOMAN 06/2020

WOMAN 05/2020

PRESSBOOK

2020

BEAUTY

Braune Flecken nach der Sonne, sind das Sommersprossen oder Altersflecken?
Eines vorweg: Die Pünktchen, die Sie vielleicht zärtlich Sommersprossen nennen, sind mit großer Wahrscheinlichkeit gar keine. „Nur fünf bis acht Prozent der Deutschen haben diese ‚Ephelides', weltweit sind es nur zwei Prozent. Das liegt daran, dass sie rezessiv vererbt werden", sagt Dr. Kerstin Ortlechner, Dermatologin mit eigener Praxis in Wien. Das heißt, beide Elternteile müssen Träger der unversuchelbaren Punktekonstellationen sein, um sie an den Nachwuchs weitergeben zu können. „Mit den unregelmäßig konturierten Pigmentflecken, die ab dem mittleren Lebensalter in chronisch lichtexponierten Hautarealen wie Gesicht, Dekolleté und Handrücken auftreten, haben sie nichts zu tun". Sommersprossen entstehen, da sich bei Sonnenentstrahlung das Melanin in den numerisch gleich bleibenden Melanozyten und Keratinozyten der Haut vermehrt. Sie verblassen in sonnenarmen Monaten. Verantwortlich dafür ist das „Gingor"-Gen, das auch für die Rotfärbung der Haare sorgt.

Haben Menschen mit Sommersprossen ein höheres Risiko, an Hautkrebs zu erkranken?
Ja, das Risiko ist leider höher. Der Grund: „Menschen mit Sommersprossen gehören zum hellen Hauttyp und werden entweder nie (Typ I) oder nur wenig (Typ II) braun. Sie reagieren sehr empfindlich auf UV-Strahlen und bekommen leicht einen starken Sonnenbrand", sagt Dr. Kerstin Ortlechner. Derzeit liege das allgemeine Risiko, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken, bei ca. zwei Prozent, sprich jeder 50. Deutsche ist in seinem Leben davon betroffen. Spezielle evidenzbasierte Zahlen für Menschen mit Sommersprossen gibt es leider nicht. Extrem wichtig ist ein konsequent hoher Lichtschutz (LSF 50+) das gesamte Jahr über, und auch durch die tägliche Verwendung von Antioxidantien in Seren oder Cremes können helle Hauttypen viel in ihre Hautgesundheit investieren. Ihren Patientinnen mit Sommersprossen rät die Dermatologin, aufgrund ihrer höheren UV-Empfindlichkeit zweimal im Jahr eine Kontrolle der Muttermale durchführen zu lassen, während bei Frauen mit dunklerem Hauttyp ein jährlicher Skin Check ausreicht.

jeder **50.** Deutsche erkrankt in seinem Leben an schwarzem Hautkrebs.

Wie läuft ein Screening beim Hautarzt ab?
Zuerst werden Fragen gestellt: Gab es in der Familie schon Fälle von Hautkrebs? Sonnenbrände in der Kindheit? (80 Prozent der Genmutationen entstehen in den ersten 18 Lebensjahren). Oder hat sich ein Muttermal vielleicht in kurzer Zeit verändert? Dann bittet Dr. Ortlechner den Patienten, sich zu entkleiden, um die gesamte Haut mit einem Auflichtmikroskop (Dermatoscop) untersuchen zu können. Gescannt wird der ganze Körper: die Kopfhaut, das Gesicht, Arme, Hände, Finger, Oberkörper und Beine bis an den Fußsohlen. Ebenso die Schleimhäute im Mund und an den Genitalien. Stärker pigmentierte Hautveränderungen werden zudem mit dem Moleklas-System gescheckt, einem digitalen Verfahren, das mit polarisiertem Licht arbeitet und tieferliegende Strukturen durch die oberflächlichen Hautschichten sichtbar macht. Das System erstellt und speichert HD-Bilder in 30-facher Auflösung. So können Auffälligkeiten von Kontrolle zu Kontrolle verglichen werden. Die Untersuchung ist schmerzfrei und kann vom Patienten am Bildschirm mitverfolgt werden.

Ist Hautkrebs bei Sommersprossen schwerer zu erkennen? Und was ist, wenn sich der Verdacht bestätigt?
Für geschulte Dermatologen stellen Sommersprossen und Hautkrebs bereits mit bloßem Auge zwei völlig unterschiedliche Dinge dar. „Von auffälligen Hautveränderungen wird in der Hautarztpraxis per Biopsie eine Probe entnommen und ins Pathologielabor geschickt, wo sie histologisch untersucht wird, um eine etwaige Malignität auszuschließen", sagt Dr. Kerstin Ortlechner. Das weitere Procedere hänge von der Diagnose ab. Es kann eine komplette Exzision umfassen, also das chirurgische Entfernen des Gewebes, „aber auch weitere Untersuchungen mit Röntgen, Ultraschall, MRT oder Chemotherapie". Durch Urlaube in südlichen Ländern, Outdoor-Aktivitäten und eine viel höhere Lebenserwartung steigen die Zahlen von Hautkrebs leider an. „Die Neuerkrankungen an schwarzem Hautkrebs haben sich in Deutschland und Österreich zwischen 1970 und 2015 verdreifacht – auf 20 000 neue Fälle pro Jahr." Allerdings: Erkannt man ihn früh, ist er zu fast 100 Prozent heilbar!

Frederike Kühler

GOOD TO KNOW

✓ Übernimmt die Krankenkasse die Kosten? Das Hautkrebs-Screening können gesetzlich Krankenversicherte ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre kostenlos in Anspruch nehmen.
✓ Wie oft sollte man zur Kontrolle beim Hautarzt? Menschen mit Sommersprossen zweimal, bei dunkleren Hauttypen reicht einmal im Jahr.
✓ Nicht wundern: Der Hautarzt kontrolliert den ganzen Körper – sogar Zehen-Zwischenräume und Genitalien.

FOTOS: THE SKIN THE SKIN PROJECT.COM

BEAUTY GANZ TABULOS

Titzerl und Punkterl

KLARTEXT. Peinlich? Gibt's nicht! Ob Mundgeruch, Käsefüße oder Warzen – wir nehmen auch unangenehme Körperthemen unter die Lupe. Diesmal: kleine Pusteln auf Armen, Beinen und Po.

So schaut's aus

Kennen Sie diese kleinen Pustelchen auf den Oberarmen? Manchmal kommen sie auch auf Ober-, Unterschenkeln und dem Hintern vor und fühlen sich ganz rau an. Daher auch der Name für das dermatologische Phänomen: Reibeisenhaut oder – so der Fachausdruck – Keratosis pilaris.

Etwa 50 Prozent der Frauen und etwas weniger Männer kennen diese Titzerl in unterschiedlichen Ausprägungen. Manche haben nur wenige Hubbel auf den Oberarmen, andere wiederum sehr viele mit Rötungen drumherum. Es ist keinesfalls etwas, wofür man sich genieren muss, aber wenn's einen stört, sollte man drüber reden können.

Daher kommt's

Laut Dermatologin Kerstin Ortlechner (kerstinortlechner.com) steckt eine harmlose Verhornungsstörung dahinter. Im Bereich der Haarfollikelausgänge wird zu viel Keratin produziert. Das Keratin verstopft die Poren, es bilden sich die erwähnten spitzkegeligen oder kugeligen Läsionen. Darunterliegende Haare können nicht durchdringen und kringeln sich unter der Haut ein.

Ortlechner: „Die genaue Ursache steht nicht zu 100 Prozent fest. Man weiß, dass Reibeisenhaut dominant – also gut und schnell – vererbt wird, und dass Menschen mit trockener Haut eher dazu neigen."

Das können Sie tun

Um sie loszuwerden, empfiehlt die Ärztin, die Haut geschmeidig zu halten, damit Härchen gut durchdringen können und es gar nicht erst zu Verstopfungen kommt – aber bitte nicht fest schrubben oder scharf reinigen: „Das reizt die Haut nur noch mehr und trocknet sie aus, was erst recht zu Irritationen oder Entzündungen führen kann", so Ortlechner. Sie empfiehlt, Duschöle und Ölbäder statt Seife zu verwenden, und betont: „Regelmäßiges Peelen wäre wichtig, um die Verhornungen zu lösen, entweder mit Wirkstoffen wie Salicyl- oder Glykolsäure oder mechanisch über Bodyscrubs. Gut sind auch Pflegeprodukte mit Urea, weil der Wirkstoff hornlösend und weichmachend ist."

Wer sich und seinen Titzerln also was Gutes tun will, kann betroffene Hautbereiche mit einem chemischen Peeling vorbereiten, danach sanft reinigen und mit Schwamm oder Scrub peelen, um die Verhornungen zu lösen. Abschließend gut mit Urea-Pflege eincremen.

1 2 3

1. FLÜSSIG. Einfach mit dem Wattepad auftragen: *2 % BHA Liquid Exfoliant* von *Paula's Choice* mit Salicylsäure, € 34,–.

2. CREMIG. Die *UreaRepair Plus Lotion 10 %* von *Eucerin* hält die Haut geschmeidig und löst Verhornungen; ca. € 20,75.

3. SCHAUMIG. *Effaclar Mikro-Peeling Reinigungsgel* für Gesicht und Körper von *La Roche-Posay*, ca. € 18,50.

TEXT *Lucie Knapp* ILLUSTRATION *Alice Sowa*

INSTYLE 09/2020

WIENERIN 09/2020

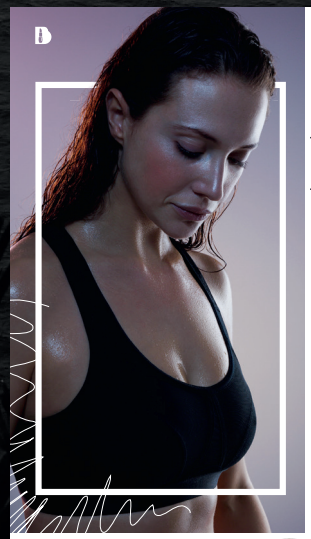
PRESSBOOK

2020

OBERÖSTERREICHERIN 04/2020

01

02



Beauty-Body

Dass Sport gesund ist, ist nichts Neues. Dass er aber auch unsere Haut schöner macht, ist ein Detail, das wir nicht oft genug hören können. Wir verraten, mit welchen Sportarten der Strahle-Teint zur süßen Realität wird.

REDAKTION: SARAH GASSER

Stundenlanges Sitzen vor Computerbildschirmen, Stress oder ungesunde Ernährung: Unser hektischer Alltag ist nicht unbedingt der beste Freund unseres Körpers. Das äußert sich (neben allerlei körperlichen Wehwehchen) vor allem mit schlechter Haut. Das Gegenmittel? Bewegung, Bewegung, Bewegung – denn die hält uns nicht nur fit, sondern gilt als DER Beautytrick schlechthin, der für pralle Haut und einen gesunden Glow sorgt und sogar Unreinheiten und Fältchen verschwinden lassen kann. Und nein, das ist keine Magie, sondern eigentlich logisch – wie uns eine Dermatologin verrät.

1. Entfernt blitzschnell Mascara und Make-up: *Micelle Cleansing Water* von Declaré, € 19,90 **2.** Entfernt Verunreinigungen und beruhigt gereizte Haut: *Soothing Cleanser Foam* von SkinCeuticals, ca. € 33 **3.** Pflegt mit Birkenextrakt und Feuchtigkeitssanum: *Sauna Relax Duschgel & Schaumbad* von Barnängen, € 5,99 **4.** Boostet die Haut nach dem Sport mit Magnesium und Natrium: *Skin Fitness Firming & Recovery Body Emulsion* von Biotherm, ca. € 32,50 **5.** Lässt das Gesicht mit Hyaluronsäure und Thermalwasser strahlen: *Minéral 89* von Vichy, ca. € 21,90

FOTOS: ZB FOTOGRAFIE, DAVINA PHOTOS, BIOTHERM

Dr. Kerstin Ortlechner

IST FACHÄRZTIN FÜR DERMATOLOGIE IN DER ORDINATION DR. WEGROSTEK (WEGROSTEK.INFO). MEHR INFOS AUF FACEBOOK.COM/ORTLECHNERMD UND INSTAGRAM @ORTLECHNER_MD.

Wieso stehen Sport und Hautzustand in unmittelbarem Zusammenhang – und was passiert diesbezüglich im Körper?
Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Hautgesundheit. Sport regt die Durchblutung an, Hautzellen werden besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Des Weiteren wird die Produktion von Wachstumshormonen gesteigert, die einen bekannten Anti-Aging-Effekt haben.

Hält Sport unsere Haut jung?
Moderater und regelmäßiger Ausdauersport bremst den Alterungsprozess der Zellen. In Studien wurde nachgewiesen, dass regelmäßiger Sport die Anzahl der Mitochondrien und die Kollagensynthese in der Haut steigert. Bei Sport im Freien sollte man allerdings nicht auf den Sonnenschutz vergessen, da ansonsten die UV-Belastung den positiven Effekt durch den Sport wieder zunichtemache!

Welche Sportarten sind ideal für einen frischen, prallen Teint?
Vor allem beim Ausdauersport wird der Stoffwechsel angekurbelt, daher sieht auch unsere Haut nach einem Training richtig gesund aus. Durch die Bewegung steigt die Herzfrequenz, wir nehmen mehr Sauerstoff auf, der Körper arbeitet auf Hochtouren und wird besser durchblutet. Wir strahlen sofort viel mehr Vitalität aus. Durch die erhöhte Durchblutung kommen auch Heilungsprozesse in Schwung und Entzündungsprozesse können gehemmt werden. Das ist der Grund, warum sich nach einem Work-out kleine Pickelchen zurückbilden und nicht zu einer großen Entzündung heranwachsen. Auch Yoga und Pilates, also Sportarten, wo es nicht zu einer massiven Erschütterung des Bindegewebes kommt, sind förderlich für den sogenannten „Glow"-Effekt.

Wie oft sollte man Sport treiben, um einen dauerhaft positiven Effekt zu erzielen?
Regelmäßig! Zwei bis drei Sporteinheiten pro Woche sind absolut empfehlenswert.

Welche Sportarten sind kontraproduktiv für einen strahlenden Teint?
Alle, bei denen man sich zu sehr überanstrengt – wie etwa Marathonläufe. Es werden Stresshormone und Sauerstoffmoleküle, freie Radikale, in Überdosis freigesetzt, die der Körper nicht mehr alleine abwehren kann. Somit kommt es zur frühzeitigen Alterung der Haut.

Haben Saunen und Dampfbäder eine ähnliche Wirkung auf den Hautzustand wie Sport?
Wellnesseinheiten wirken sehr wohl auch durchblutungsfördernd, es kommt allerdings zu keiner vermehrten Kollagenproduktion. Vorsicht ist vor allem geboten bei diversen Hauterkrankungen, wie zum Beispiel Couperose (Anm. d. Red.: genetisch bedingte entzündliche Erkrankung mit Erweiterung der Gefäße im Gesicht). Betroffene sollten finnische Saunen meiden, da es sonst zu einer Verstärkung des Krankheitsbildes kommt.

Gibt es spezielle Pflegeprodukte, die ihre Wirkung vor oder nach dem Sport besonders gut entfalten?
Vor dem Sport sollte die Haut am besten gut gereinigt, eventuell sogar ein Peeling durchgeführt werden, um abgestorbene Hautschuppen zu entfernen und die Poren zu befreien. Dadurch kommt es zu einer besseren Zirkulation des Sauerstoffs und die Haut kann atmen. Nach der sportlichen Aktivität können dank der erhöhten Blutzirkulation vor allem hyaluron- und vitaminhaltige Präparate besonders gut aufgenommen und verstoffwechselt werden. Wichtig ist auch, nur kurz und lauwarm zu duschen! Heißes Wasser lässt die Haut schneller austrocknen, weil es Lipide und Fettsäuren aus der Hautoberfläche wäscht.

Wie schlimm ist es, beim Work-out Make-up zu tragen?
Wenn die Haut mit Make-up bedeckt ist, verstopfen die Poren und Unreinheiten entstehen. Daher ist es ratsam, mit gereinigtem Gesicht zum Training zu gehen.

Ganz ehrlich: Hilft Sport gegen Cellulite?
Viel Bewegung straft nicht nur die Muskeln, auch das Bindegewebe wird „trainiert" respektive durchblutet. Ursprung der Cellulite ist einerseits die mangelhafte Durchblutung der endversorgten Zonen des betroffenen Gewebes, andererseits die hormonelle Prädisposition. Je besser das Gewebe durchblutet wird, desto eher gelingt es, sauerstoffreiches Blut zu den Problemzonen hinzupumpen und das mit Schlackenstoffen beladene venöse Blut abzutransportieren. Anders ausgedrückt: Regelmäßiger Sport entgiftet und verbessert unser Bindegewebe. Die zweite große Ursache, wie bereits erwähnt, ist die genetische Veranlagung der Frau für Cellulite. In diesem Sinne sollte man zur Verteidigung vieler Sport treibender Damen, die trotzdem Cellulite haben, festhalten, dass man durch keinen Sport der Welt Cellulite „heilen" kann.

PRESSBOOK

2019

OOOM | BEAUTY

GLOW TO GO

Wie bringe ich meine Haut zum Strahlen? Die Ärztin Keratin Ortlechner hat in New York in der Praxis ihres Mentors David A. Colbert, eines weltweit führenden Dermatologen und Gründers der New York Dermatology Group, schon viele Stars behandelt. Die Top-Ärzte Hollywoods, aber auch Victoria's Secret Models vertrauen auf Colberts Künste und die seines Teams. Dieses Wissen hat Ortlechner mit nach Wien in ihre neu eröffnete Praxis genommen. Im coolen Ambiente einer Start-up-Location erklärt sie, warum Natürlichkeit an erster Stelle steht und wie auch die eigene Haut ein Burnout bekommen kann. OOOM traf die Newcomerin zum Gespräch.

STORY **CAROLE REICH**

Was ist in Sachen Schönheit in den USA anders als bei uns?
Die Einstellung zur ästhetischen Medizin. In den USA ist es völlig normal, darüber zu sprechen, es wird wie ein Friseurbesuch behandelt. David Colbert war immer anders, weil der Druck bei Supermodels und Schauspielern groß ist und der Eingriff kaum auffallen soll. Altern ist erlaubt, aber langsamer und natürlicher.
Sie waren gerade beim Aesthetic & Anti-Aging Medicine World Congress in Monte Carlo. Was für Neuigkeiten gibt es?
Ein tolles neues Produkt, auch für jüngere Patienten, wurde gelauncht, das eine Kombination gewährleistet: Man greift in die Hautstruktur ein und erfrischt das ganze Gesicht mit einer leicht vernetzten Hyaluronsäure, auf mehrere Punkte im Gesicht verteilt, um wieder diesen Glow zu bekommen. Es schaut absolut natürlich aus und unterstützt die Haut mit mehr Feuchtigkeit und Fettigkeit, das körpereigene Collagen wird angeregt und die Haut wirkt rosiger, frischer. Bei älteren Patienten kommt es zu einer Oberflächenverbesserung zusammen mit den herkömmlichen Fillern.
Wann sollte man mit Unterspritzungen beginnen?
Das kann man nicht pauschalisieren, es ist sehr individuell. Die Zeichen der Hautalterung entstehen, lange bevor sie sichtbar sind; 20 Prozent sind genetisch bestimmt, 80 Prozent werden durch die Umgebung ausgelöst. Unter dem Begriff „Exposom" werden alle diese Einflüsse zusammengefasst, wie etwa UV-Strahlen, Umweltverschmutzung oder auch falsche Ernährung und Rauchen.
Ist der Markt übersättigt von Schönheitsprodukten?
Schon, ich nenne das, was passiert, Skinburnout. Wir leben in einer Zeit, in der es heißt: Je mehr, desto besser. Eine völlige Überpflege belastet die Haut, der natürliche Schutzmechanismus geht verloren.
Trotzdem sehen wir alle jünger aus, als wir sind. Ist 40 das neue 40?
Der ganze Lifestyle hat sich verändert, die biologische

01

Foto: Manuel Drechsler

DER TREND GEHT ZURÜCK ZU DEN BASICS, ZUR EINZIGARTIGKEIT, ZUR INDIVIDUALITÄT. WEG VOM FLIESSBAND-SCHEMA, WO DIE VIELFÄLTIGKEIT VERLOREN GEHT.

Uhr hat sich verschoben. Der Trend geht zurück zu den Basics, zur Einzigartigkeit, zur Attraktivität, zur Individualität. Weg vom Fließbandschema, wo die Vielfältigkeit verloren geht. Die Ausstrahlung und Lebensfreude sind wichtig.
Was halten Sie von Botox-Partys, die mittlerweile boomen? Was kann dabei alles schiefgehen?
Ich bin ein totaler Gegner, sich zwischen Champagner und Kanapees etwas spritzen zu lassen. Das Risiko ist größer, Nebenwirkungen, Komplikationen und auch die Infektionsgefahr steigen. Es wird zum Teil auch Billigmaterial aus Asien verwendet. Da muss man sich schon fragen: Welches Material spritze ich in meinen Körper? Außerdem zahlt man ja nicht nur das Material, man kauft auch die Sicherheit, die Erfahrung und das Wissen eines Arztes, wenn man in eine Praxis kommt. Wir haben eine sechsjährige Facharztausbildung. Es handelt sich um ästhetische Medizin, ich muss ja auch die Anatomie gut kennen.
Wie heben Sie sich von den anderen Beauty Docs ab?
Ich habe mich nicht ab. Es gibt viele Kollegen, die mindestens so gut sind, auch besser. Aber mir ist ganz wichtig, dass sich jeder Patient wohlfühlt und ich authentisch bleibe. Ich bin wahrsinnig perfektionistisch, bilde mich laufend weiter.
Sie machen unter anderem auch nicht-operative Nasen- sowie Tränenrinnenkorrekturen?
Die Nasenkorrektur mit Hyaluronsäure ist ein Eingriff, der kleine Unregelmäßigkeiten oder einen Höcker ausgleicht. Und bei der Tränenrinnenkorrektur erzielt man schöne Ergebnisse mit einem speziellen Filler.
Was ist Ihr Beautygeheimnis?
Innere Zufriedenheit und regelmäßige Skincare mit Antioxidantien sind mein Geheimnis. Und Botox, weil ich eine große Mimikerin bin.

Wenn ich mich von oben bis unten anschaue, würde ich natürlich viel verändern – aber bin ich dann wirklich zufriedener?

01 Was allen unseren Hauptbestandteilen der Haut: Lebensmittel.

02 Dr. Keratin Ortlechner.

202 203

ooom

N° 11 | Frühjahr | Frühsommer 2019

US $9 | CHF 9 | D €8 | AT €8

GWYNETH PALTROW
Wie sie ein Lifestyle-Imperium aufbaute, das 250 Millionen Dollar wert ist

SPENCER TUNICK
Der Kunst-Weltstar und seine Installationen mit Tausenden Nackten

WALTER WERZOWA
Der Hollywood-Komponist über heilende Töne

GÜNTER KERBLER ANTONELLO VENDITTI PAROV STELAR FABIO ZOLLY FUZZMAN

STEFAN RUZOWITZKY
Der Oscarpreisträger zeigt sein Zuhause. Und sagt seine Meinung über Kickl, Kurz & Co.

GRASGEFLÜSTER
Zehn wissenschaftliche Gründe, warum Cannabis gut ist – und Kiffen auch

MATHIS WACKERNAGEL
Der globale Vordenker rechnet ab: „Österreich zerstört Österreich."

BURGTHEATER: DER LETZTE AKT
Ein Haus im Umbruch: Hinter dem Kulissen der letzten Premiere bevor Kusej kommt

GREEN OOOM
72 Seiten Umwelt, Nachhaltigkeit und nachhaltiges Leben

DAS ERSTE OOOM MIT AUGMENTED REALITY
Erleben Sie Storys aus diesem Heft digital auf Ihrem Smartphone. Das Magazin als Tor zu digitalen Videoinhalten.

ALBERTA FERRETTI

Alltags HELDEN

Viele haben sie in der Handtasche dabei, für Make-up Artists zählen sie zum Pflichtinventar, im Winter haben sie Hochsaison: Die Rede ist von Multibalms – reichhaltigen Cremen, die wahre Alleskönner sind.

1 2 3

DIE KLASSIKER

Der Geruch von Cremes wie »Skin Food« von Weleda und Elizabeth Ardens berühmter »Eight Hour Cream« wecken bei vielen Menschen Kindheitserinnerungen. Sie zählen genau wie der Balsam »Egyptian Magic« zu den seit Jahrzehnten bewährten Hautschützern und -heilern.

1 »Skin Food« von Weleda – rein pflanzlich mit Stiefmütterchen, Kamille und Ringelblume, um € 8,95. weleda.at 2 »Egyptian Magic« pflegt mit Olivenöl, Bienenwachs, Propolis und Gelée royale, € 41,–, bei stattgarten.wien. 3 Die »Eight Hour Cream« von Elizabeth Arden basiert auf Mineralöl und wirkt dank Lanolin, Rizinusöl und Salicylsäure; z. B. um € 36,99 bei marionnaud.at.

1 2 3

ENTDECKUNGEN

Die Klassiker links haben bereits treue Fans, darunter zahlreiche Visagisten, die die Salben einsetzen, um Hautirritationen zu beruhigen und glänzende Highlights zu setzen. Die vielversprechenden Multibalms von Marken wie Comfort Zone, Honest und Master Lin gelten vorerst noch als Geheimtipps.

1 Aromatherapeutisch beruhigender »Tranquility Balm« des italienischen Spa-Labels Comfort Zone, um € 13,–, über comfortzone.it oder im Spa des SO/Vienna. 2 Aus der Clean-Beauty-Linie Honest von Schauspielerin Jessica Alba: »Magic Beauty Balm« aus Pflanzenölen, um € 14,99, douglas.at. 3 Der aromatische »Gold Balm« von Master Lin wirkt auch gegen Spannungskopfschmerzen; um € 29,–, masterlin.com.

Redaktion *Lucie Krupp* Fotos *Sepp Horwath (2), beigestellt*

5 FRAGEN AN … KERSTIN ORTLECHNER

Die Dermatologin gibt Tipps zur Pflege gestresster Winterhaut.

Immer wieder wundert man sich, wie unangenehm sich die Haut im Winter anfühlen kann. Was hilft dagegen? Das kalte Wetter und die trockene Heizungsluft bedeuten jedes Jahr eine Umstellung für die Haut. Was hilft, ist, sich so, wie man sich im Winter anders kleidet, auch anders zu pflegen.
Mit fetteren Cremes und Ölen? Jein – reichhaltig ist das bessere Wort. Die Pflege sollte einen etwas höheren Fett- oder Ölanteil haben, muss aber trotzdem genug Feuchtigkeit enthalten. Nur, wenn man bei Minusgraden unterwegs ist, auf den Berg oder Ski fahren geht, sollte man zu den wirklich fetten Coldcreams und Multifunktionsbalms greifen.
Also sollte man sie nicht regelmäßig im Gesicht verwenden?
Eher nicht. Als Highlighter, für trockene Lippen oder einen strapazierten Nasenbereich sind die Balms völlig okay. Wer aber zu Unreinheiten und fettiger Haut neigt, riskiert, das Problem zu verstärken. Es ist sehr individuell, was der Haut gut tut, und das gilt es, herauszufinden.
Und beim Körper? Da kann man mit Multibalms nichts falsch machen: Sie sind ideal für Hände, Füße, Ellenbogen, Knie und etwaige trockene Stellen.
Was ist im Winter noch wichtig? Der Haut über die Pflege Antioxidantien zuzuführen, um ihr bei der Umstellung zu helfen. Wer tagsüber fette Cremes verwendet, sollte das Gesicht abends gut reinigen. Und man kann die UV-arme Winterzeit dafür nützen, die Haut mit Produkten, die Glykolsäure oder Retinol enthalten, zu aktivieren.

kerstinortlechner.com

OOOM 05/2019

DIVA 12/2019

SKIN CHECK

AUGEN AUF

5 mal dünner ist die Haut im Bereich der Augen im Vergleich zur restlichen Gesichtshaut, daher braucht sie besondere Pflege.

Nur zwölf Inhaltsstoffe für einen strahlenden Blick

DIE EXPERTIN

Dr. Kerstin Ortlechner
Dermatologin, 1170 Wien

Sanfte Pflege

Wir haben nachgefragt, welche Anforderungen die Haut rund um die Augen hat und wie man sie perfekt umsorgt.

— ***Warum braucht die Haut in der Augenregion besonders viel Pflege?***
Die Haut ist im Bereich der Augen fünfmal dünner und oft auch empfindlicher als im Rest des Gesichts. Eine darauf abgestimmte Pflege mit dermatologisch sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffen ist ein Muss! Es gilt: Weniger ist oft mehr!

— ***Wie entstehen Augenringe und Tränensäcke und was kann man dagegen tun?***
Blaue oder blau-graue, schattig wirkende Augenringe können das Resultat von Schlafmangel, Flüssigkeitsmangel oder einer unzureichenden Ernährung sein. Besonders Hyaluronsäure hilft hier, indem sie die Hautbarrierefunktion der Augenpartie stärkt und intensiv mit Feuchtigkeit versorgt. Sie hilft auch bei durchscheinenden Gefäßen.

Tränensäcke entstehen, wenn der Lymphfluss aus dem Rhythmus gerät und die Haut nach zu wenig Schlaf, Stress oder durch Rauchen anschwillt. Koffein in der Hautpflege wirkt abschwellend und verhilft zu einem strahlenden Blick.

3 TIPPS FÜR STRAHLENDE BLICKE AM MORGEN

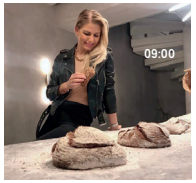
Wer auf einen gesunden Schlaf achtet, sieht wach und ausgeruht in den Tag.

STRESS REDUZIEREN: Versuchen Sie, den Alltag am Abend auszublenden und beim Yoga, bei einer Tasse Tee oder beim Tagebuchschreiben abzuschalten.

ROUTINE: Jeden Tag in etwa zur selben Zeit schlafen zu gehen und aufzustehen hilft dem Körper, sich an ein Muster zu gewöhnen und damit leichter einzuschlafen bzw. aufzuwachen.

ZUR RUHE KOMMEN: Schweres Essen und intensiver Sport kurz vor dem Zubettgehen sollte vermieden werden.

Minéral 89 Augen: *Hyaluron-Boost mit Sofort-Effekt für die empfindliche Augenpartie mit 89 % mineralisierendem Thermalwasser, Hyaluron und purem Koffein. Mehr Infos auf vichy.at.*



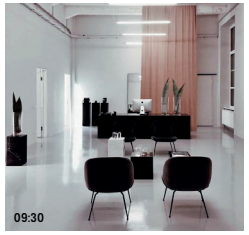
DR. KERSTIN ORTLECHNER, 37,
DERMATOLOGIN

Beauty-Profi. Im Oktober eröffnete die Wahlwienerin im 17. Bezirk ihre eigene Ordination. Außerdem hält sie als Speaker Vorträge für *L'Oréal*, besucht weltweit Kongresse und beantwortet als Expertin medizinische sowie wissenschaftliche Fragen auch Online.

14 STUNDEN IN WIEN

Beruflich ist sie viel unterwegs – von Monte Carlo bis New York. Das Herz der gebürtigen Oberösterreicherin schlägt aber für Wien. Hier eröffnete **KERSTIN ORTLECHNER** gerade ihre erste eigene Ordination. Wir begleiteten die erfolgreiche Dermatologin einen Tag lang zu ihren liebsten Orten in der City.

REDAKTION: MICHAELA STRACHWITZ



07:30 Der schönste Weckruf der Welt. „Mama/Papa aufstehen … Ich mag spielen! Jeden Tag ist unser Kleiner unser Wecker. Er wacht immer zwischen 7:00 und 8:00 Uhr auf und möchte am liebsten sofort (!) eine Runde *Lego* bauen. Dann gibt es ein gesundes Frühstück: Brot mit Butter und selbst gemachter Marmelade, dazu ein paar Früchte. Und meine Männer lieben Nutella. Jetzt kann der Tag starten!"

08:00 Workout. „Sofern es die Zeit zulässt, versuche ich den nötigen Ausgleich zu meinem stressigen Alltag im Sport zu finden. Zeit fürs Fitnesscenter bleibt leider HIIT oder der Nike-Trainings-App zu Hause. Und einen Personal Trainer habe ich 24/7: ein Privileg, wenn der eigene Mann Profi-Fußballer war …"

09:00 Carb-Nachschub! „Der Wochenendeinkauf steht an! Wir lieben das Brot von *Öfferl*. Der neue Store in der Wollzeile ist der absolute Wahnsinn! Almut Becvar, die auch meine Ordination designt hat, hat gemeinsam mit *Studio Riebenbauer* ihr unglaubliches Stilgefühl mit der nötigen Note an Extravaganz walten lassen. Darum trifft dieser Shop doppelt meinen Geschmack – optisch und dann auch noch einmal kulinarisch. Zeit für ein Bekenntnis: Ich bin ich der größte ‚Brot-Junkie' und könnte mich ausschließlich davon ernähren. Carbs, Carbs, Carbs …" **Wollzeile 31, 1010 Wien. *oefferl.bio***

09:30 Ordination. „Auch am Samstag muss ich ab und an arbeiten. Das stört mich aber gar nicht, denn ich freue mich jeden Tag darauf, in meine neue Ordination fahren zu dürfen. Ich liebe die Arbeit mit und an den Patienten. Weil ich eben so viel Zeit dort verbringe, wollte ich meine Praxis so gestalten, dass ich mich wohlfühle. Die Idee: Sie soll eine gewisse Wärme für meine Patienten und mich ausstrahlen, gepaart mit der Coolness des Industrial

FOTOS: PICTURDESK.COM, PRIVAT, WERK

PRESSBOOK

2019

ANGEZEICHNET
Beste Filler injizieren sanfte, jüngere Gesichter. Ärzte die zu bekannt deutlichen Ergebnissen mit Markenzeugnissen an. Die Photoshoot-Ergebnisse Nina Hemmelmayr gleichen eher einer Kunstinstallation als realistische Gesichtsbehandlung aus.

Fotos: Nina Hemmelmayr

Filler im FOKUS

Gesichtskorrekturen mittels Füllmaterial, allen voran Hyaluronsäure, boomen. Sie versprechen Schönheit und Jugend ohne Skalpell. Alles, was es braucht, sind ein paar Spritzen. Die DIVA besuchte zwei Meister ihres Fachs.

Von *Lucie Kaupp*

Verena ist erschöpft und findet, dass man es ihr ansieht. In den letzten Jahren konnte sie quasi dabei zusehen, wie ihre Haut weicher, die Kerben um Mund und Nase tiefer und die Kante von Kinn und Kiefer und Kinn welliger wurden. Sie sagt: »Ich möchte einfach wieder frischer und freundlicher aussehen.« Kerstin Ortlechner (kerstinortlechner.com) nickt. Die Dermatologin ist auf ästhetische Medizin spezialisiert. Sie arbeitet täglich mit Materialien wie Botox und Fillern, um Gesichter dezent, aber effektiv schöner zu machen. Als Filler eignet sich vor allem Hyaluronsäure, die in den letzten Jahren immer beliebter wurde. Momentan herrscht ein regelrechter Boom darum, auch bei jungen Menschen, weil man damit nicht nur Falten auffüllen, sondern auch Gesichtsteile modellieren kann, ohne sich dafür unters Messer legen zu müssen. Begabte Ärzte können damit ein flehendes Kinn korrigieren, einen breiten Nasenrücken verschmälern, Nasenhöcker ausgleichen, Augenringe abschwächen, aber auch Anti-Aging-Maßnahmen setzen wie bei Verena.

MUNDWINKEL HOCH!

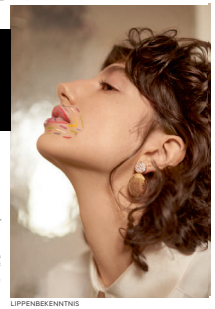
Kerstin Ortlechner rät Verena nach einer ausführlichen Beratung, ein Mittelgesicht, aber den Bereich um Jochbein und Wangen, unterspritzen zu lassen, denn die verklitzert wirkenden Züge um den Mund und die starke Nasolabialfalte, so erklärt sie, hängen damit zusammen, dass sie ebenda Volumen verloren hat. Gesichter verlieren beim Alterswerden ihre Fettdepots. Dadurch sinkt die Haut ab und bildet irgendwann Hängebäckchen und Faltenwülste. Die Dermatologin sagt: »Kein Grund zur Panik. Wir alle werden ihre Kribbelfalte und Lippenfältchen gehören dazu, und das passt auch. Man soll mit 40 nicht aussehen wie 20, das wäre auch gar nicht möglich, aber es spricht nichts dagegen, Züge, die einen missmutig, müde oder traurig wirken lassen, zu korrigieren und die senkrechten Falten wie die Marionetten-, die Zornes- oder die Nasolabialfalte zu entspannen.« Dabei ist ihr Natürlichkeit ganz wichtig: »Weg von diesen aufgespritzten Lippen und riesigen Wangenknochen!« Sie propagiert dem »Whole Face Approach«, bei dem man kleine, zeitstimmisch sinnvolle Behandlungen kombiniert und das Gesicht in seiner Gesamtheit betrachtet und behandelt.

DAS VOLLE PROGRAMM

Das betont auch Najib Chichakli (dr.chichaklik.com). Der plastische Chirurg meint: »Alterungsprozesse sind vielschichtig – also kann man nicht nur auf eine Methode setzen, sondern muss mehrschichtig und vielfältig arbeiten. Ich erstelle immer ein bedarfsorientiertes Behandlungskonzept. Mangelt es der Haut an Elastizität, empfehle ich Mesotherapie. Fehlt es an Volumen, empfehle ich Volumensubstitution durch Hyaluronsäure. Geht es um mimische Falten durch die Hyperaktivität der Muskeln, ist Entspannung und damit Botox notwendig. Es spielen immer verschiedene Faktoren zusammen, deswegen ist die Beratung extrem wichtig. Ich würde nie zu jemandem gehen, der Botox oder Beauty »to go« anbietet und sich keine Zeit →

»Mit ein wenig BOTOX *und ein bisschen* FILLER *kann man Gesichtszüge schön optimieren, aber man kann* KEINE WUNDER *bewirken.«*

*— Kerstin Ortlechner, Dermatologin (*1963)*



für mich nimmt.« Seine Kundschaft dankt es ihm: Die Praxis in Wien floriert – nicht zuletzt wegen seines ästhetischen Ansprachs: »In meinen Workshops sagt ich immer: ›Ich bin kein Falkenjäger, sondern ein Bildhauer.‹ In unserem Beruf ist es extrem wichtig, einen Sinn für Kunst und ein Auge für Schönheit zu haben – das und die handwerklichen Fähigkeiten.« Tatsächlich hat das Formen eines Gesichts über das Einbringen von Fillern etwas vom Modellieren mit Ton, wobei da nur nicht die Spritzen, Kanülen, Desinfektionsmittel und die, wenn auch minimalen, Schmerzen.

EINE FRAGE DER TECHNIK

Mit ähnlichen ist jetzt auch Verena konfrontiert. Nachdem Kerstin Ortlechner ihr mit einem Hautmarkierungsstift im Gesicht angezeichnet hat, wo der Volumenverlust am größten ist, wo der Filler hinsoll und wo die Kanüle reinmuss, bekommt sie an vier Stellen im gründlich desinfizierten Gesicht eine kleine Spritze zur örtlichen Betäubung. Sobald die wirkt, sticht die Dermatologin mit einer Nadel ein kleines Loch vor und führt dann die Kanüle ein, mit der sie das Hyaluron unter die Haut bringt. Ortlechner erklärt: »Nadeln sind vorne spitz, das Material kommt vorne raus. Kanülen sind vorne rund und das Material kommt seitlich raus. Kanülen haben den Vorteil, dass sie sich, wenn man behutsam ist, an Gefäßen vorbeischieben und sie nicht durchstechen können.« Dass die Kanüle dabei zentimeterweit in die Haut eingeführt wird, sieht gesetzbemugbedürftig aus und fühlt sich auch so an. Wirklich schmerzhaft ist es, wenn man erst mal durch die Haut durch ist, aber nicht. Verena kribbelt zwar ein bisschen, vor allem, als die Ärztin die Mundwinkel behandelt, hält aber gut durch.

Dann legt Ortlechner die Kanüle zur Seite und setzt mit einer Nadel an vereinzelten Stellen punktuelle Hyaluronnodepots, die wie Brückenpfeiler zusätzliches Volumen und Halt geben sollen. Chichakli, der dieselbe Technik zu einem anderen Zeitpunkt an einem anderen Ort bei einer seiner Patientinnen vornimmt, beschreibt: »Mit der Kanüle verteilt man gleichmäßiger und viel schonender. Um dieselbe Fläche mit einer Nadel zu füllen, muss man viele kleine Einstiche machen und hat dann oft ein eher höckeliges Ergebnis.«

LIPPENBEKENNTNIS

Die Mundpartie ist nach wie vor das beliebteste Einsatzgebiet für Hyaluronsäure-Unterspritzungen. Stille, zart geschwungene Lippen sind der letzte Stand der Kunst. Aber auch ein Nasolabialfalten und Furchgrenzen des Kinns, der Kieferlinie und der Nase sind möglich.

DIE SCHÖNHEIT DES VERGÄNGLICHEN

Nach der Behandlung massieren beide Ärzte die behandelten Stellen, um das injizierte Material zu glätten und zu verteilen. Das fertige Ergebnis sieht man nach zwei bis vier Wochen. Hyaluronsäure zieht Wasser an und gewinnt noch ein bisschen an Fülle, bevor der Körper langsam beginnt, es wieder abzubauen. Im Durchschnitt hält Hyaluronsäure etwa zwölf Monate. Individuelle Faktoren und die Art und Dichte des Gels beeinflussen, wie schnell es tatsächlich geht.

Verena rat es bereits jetzt ein bisschen lind, dass das Ergebnis der Behandlung wieder verschwinden wird. Was sie als Nachteil empfindet, ist aber gleichzeitig der große Vorteil von Hyaluron: Es hält nicht für immer. Sollte etwas schiefgehen oder man sein altes Gesicht wiederhaben wollen, ist das kein Problem – ganz im Gegensatz zu Materialien wie Paraffinöl oder flüssigem Silikon, die man früher einsetzte. Sie sind in Österreich nicht mehr als Filler zugelassen, weil sie eben nicht abbaubar sind und das, erklärt Ortlechner, zu massiven Komplikationen führen könnne. Chichakli: »Gerade das kleinste Silikon verteilt sich im Gewebe und frisst sich dort hinein. Trotzdem wird es in manchen Ländern noch verwendet. Ich habe immer wieder Patientinnen zur Korrektur bei mir, die deswegen operiert werden müssen. Es kann zur Verstümmelung führen. Man sollte sich nie aus Spargründen etwas spritzen lassen, das nicht hochwertig ist.«

IN QUALITÄT INVESTIEREN

Auch beim Hyaluron entscheiden die Qualität und die Reinheit des Materials darüber, wie gut man es verträgt. Dermatologin Ortlechner sagt: »Billigmaterial kann zu Granulombildung, also zu Entzündungen, zu Zellansammlungen, führen. Es kann zur Ablagerung, zu Entzündungen und Abszessgeschwülsten kommen.« Sie selbst schwört auf die Hyaluronprodukte der deutschen Firma Merz Aesthetics – einer der Weltmarktführer in dem Bereich. »Da bolegen Studien, dass dies gute Materialien sind. Die Produkte sind rein und die gesamte Produktion läuft steril ab.« Und Najib Chichakli meint: »Wenn dann auch noch der Behandler weiß, was er tut, und sauber arbeitet, hat Hyaluron eigentlich keine Nebenwirkungen und keine Langzeitfolgen. Man könnte es ewig anwenden.«

Kerstin Ortlechner verabschiedet Verena mit dem Auftrag, die nächsten 48 Stunden nicht zu zaunieren oder heiß zu baden und nicht im Gesicht herumzudrücken. In 14 Tagen werden sie sich zur Kontrolle wiedersehen. Verena wirkt schon jetzt zufriedener – einerseits wohl, weil die hängenden Mundwinkel gerade korrigiert wurden und ihre Wangen von der Behandlung rosig sind, aber auch, weil sie sich damit soeben einen lange gehegten Wunsch erfüllt hat.

ZWEI PROFIS – ZWEI TIPPS

Dermatologin Kerstin Ortlechner skizza, wie man den richtigen Arzt findet: »Nicht über das Internet! Den dortigen Rankings kann man oft nicht trauen. Am wichtigsten ist Mundpropaganda. Die beste Referenz sind Empfehlungen von Freundinnen oder Bekannten, die gute Erfahrungen gemacht haben. Wichtig ist auch, dass der Arzt eine Facharztausbildung wie Dermatologie oder Chirurgie hat, sich fassbar weiterbildet und im idealfall auch selbst unterrichtet.«

Der plastische Chirurg Najib Chichakli führt Preise: »Gutes Material kostet überall dasselbe. Wenn jemand etwas anbietet, das um die Hälfte weniger kostet, sollte man sich fragen, warum das so ist. An der eigenen Gesundheit und der eigenen Schönheit zu sparen kann schwere Folgen haben und im Endeffekt finanziell und körperlich einen hohen Preis haben, wenn man mit Nebenwirkungen zu kämpfen hat oder bei einem Arzt ist, der nicht mit Komplikationen umgehen kann.«

DIVA WERBUNG

Topkapi Topskin

MAKELLOS SCHÖN – KORREKTUREN VON PERMANENT MAKE-UP BEI TOPKAPI TOPSKIN

BEAUTY TIPP VON INGRID WALA
Expertizmentr Topkapi Topskin, Kohlmarkt 5, Beletage, 1010 Wien Tel.: +43 1 532 62 32

Ein strahlender Ausdruck am Morgen, kein Abschminken am Abend dank Permanent Make-up: Dieser Wunsch geht jedoch leider nicht immer gut aus. »Durch unsauberre Pigmentierung oder farbverlust kann das Ergebnis von der Vorstellung der Kundin abweichen. In unserem Salon arbeiten wir nur mit Topmarken wie Long-Time-Liner®. Unsere bestens geschulten und erfahrenen Expertinnen sind auch auf die Korrektur von misslungenem Permanent Make-up spezialisiert«, erklären Ingrid Wala und Angelika Salzer.

www.topkapi.at

NACHGEFRAGT Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle-Tipps

gesund&fit mit

DR. KERSTIN ORTLECHNER

Die Dermatologin gibt uns einen Einblick in ihren Alltag als Mutter und Ärztin, verrät uns ihre Schönheitstipps und erzählt, was hilft, wenn alles mal zu viel wird.

STECKBRIEF

Dr. Kerstin Ortlechner

Nach Abschluss des Humanmedizinstudiums an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck, Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin (in Linz, St. Veit, Klagenfurt, Wien) und Sport- & Notfallmedizinerin, absolvierte Dr. Kerstin Ortlechner ihre Facharztausbildung in der Abteilung für Dermatologie am Krankenhaus Hietzing. Im Februar 2019 wagte die Mutter eines kleinen Sohnes den Schritt in die Selbstständigkeit und eröffnete ihre eigene Ordination in Wien. Zu ihren Schwerpunkten zählen: medizinisch konservative sowie ästhetische Behandlungen. www.kerstinortlechner.com

1 2 3 4 5 6 7

MORGENRITUAL

Ich bin leider ein riesen Morgenmuffel, deshalb herrscht auch bei uns zu Hause jeden Morgen das größte Chaos. Tägliche Überzeugungsarbeit bei meinem Sohn, dass wir die Kariesbakterien besiegen müssen, Frühstücken (ich meist im Stehen), zeitgleich Kindergartenjause vorbereiten usw.

ERNÄHRUNG

„Die Dosis macht das Gift!" - nach diesem Credo versuche ich, mich zu ernähren und einen gesunden Mittelweg zu finden. Verzichten tu ich aber auf nichts! Aufgewachsen am Bauernhof, achte ich darauf, meist heimische und regionale Produkte zu kaufen.

Bewegung

Um ehrlich zu sein, bin ich jetzt nicht gerade der größte Sportfreak. Nichtsdestotrotz gehört für mich regelmäßige Bewegung zu einem gesunden Lifestyle dazu! Daher versuche ich mich mindestens zweimal pro Woche körperlich zu betätigen.

SCHÖNHEITSTIPPS

OBWOHL SEHR INFLATIONÄR VERWENDET, BIN ICH ÜBERZEUGT, DASS INNERE ZUFRIEDENHEIT DER BESTE SCHÖNHEITSTIPP IST! MÖCHTE ICH DAS GANZE NOCH PERFEKTIONIEREN, GENÜGEN OFT KLEINE, FEINE EINGRIFFE. DA GEHT ES NICHT UM JEDES EINZELNE FÄLTCHEN, SONDERN UM DIE GESAMTE AUSSTRAHLUNG!

Schlaf

Ein gesunder und ausreichender Schlaf ist für mich obligat. Mindestens sieben Stunden müssen es sein, um mental und körperlich fit zu sein. Zu wahren Höchstleistungen schaffe ich es nach acht Stunden Schlaf.

RELAXEN

„Down to earth" komme ich als Landmädl am allerbesten am Berg oder am See. Um ganz ehrlich zu sein, sitze auch ich als viel beschäftigte berufstätige Mutter mal weinend zu Hause, wenn mir alles zu viel wird. Dann versuche ich, meinen Kopf draußen in der Natur freizubekommen.

LEBENSPHILOSOPHIE

„I am a teacher as well as a student!" – meist bin ich aber noch viel mehr Studentin. Es gibt noch so unfassbar viele Dinge, die ich lernen muss und will.

Getty, Hersteller

Persönliches Exemplar für AOM-Benutzer oe-madonna - (C) APA-DeFacto GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

DIVA 04/2019

GESUND & FIT 12/2019

PRESSBOOK

2019

TRENDTALK

DIE MIT DER HAUT TANZT

Dermatologie greifbarer und wichtiger machen – dafür steht Dr. **KERSTIN ORTLECHNER.** Wir haben sie in ihrer neuen Praxis besucht, um mit ihr über Arztbesuche und Schönheitswahn zu plaudern.

INTERVIEW: SARAH GASSER, FOTOS: ANNIKA NEUBAUER

DAS VERLANGEN NACH SCHÖNER HAUT IST GESTIEGEN – HEUTE WILL MAN 24/7 BEREIT FÜR FOTOS SEIN.

New Yorker Luftatmosphäre meets Wiener Gemütlichkeit: In der Wattgasse, mitten im 17. Bezirk, hat Kerstin Ortlechner vor Kurzem ihre Ordination eröffnet.

Der Gang zum Dermatologen ist im Vergleich zu früher salonfähig geworden. Ist das Thema schöne Haut etwas, mit dem sich die Leute jetzt mehr auseinandersetzen?

Ich glaube, dass das Verlangen nach schöner Haut gestiegen ist, da wir mittlerweile alle 24/7 im Blitzlicht stehen. Früher ist vielleicht einmal im Jahr ein Familienfoto gemacht worden, für das man sich rausgeputzt hat; heute wird man schnell mal aus allen Winkeln fotografiert oder landet in einer Insta-Story – oder man wacht in der Früh auf und weiß nicht, ob man vielleicht gleich mal facetimen muss. Deshalb ist das Thema „Selfie Skin" einfach riesengroß.

Wie steht du diesem Trend gegenüber?

Solange es um Natürlichkeit und strahlende Haut geht – alles gut. Gefährlich wird's, wenn man plötzlich anfängt, wie im Shoppingmodus zu denken – ein Gedanke wie „Buah, diese Botoxa-Vosata-Tasche hätt ich auch gern!" kann dann schnell zu „Boah, ich will große Lippen, eine markante Jawline und Cheekbs!" werden. Wenn das der Fall ist, dann wirds bedenklich.

Wenn geht man denn eigentlich am besten zu einem Dermatologen und wann zum Kosmetiker?

Ich bin der Meinung, dass der Gang zum Dermatologen mindestens einmal im Jahr Pflicht sein sollte, genauso wie der Besuch beim Gynäkologen oder Zahnarzt – weil es um die Gesundheit geht, wie zum Beispiel bei der Hautkrebsvorsorge! Dann kann man sich immer noch überlegen, ob und wie man sein Hautbild durch zusätzliche Eingriffe oder Behandlungen verbessern möchte. Generell gilt: Eine Kosmetikerin darf nur Behandlungen in der obersten Hautschicht, der Epidermis, durchführen. Ein Dermatologe kann viel tiefer in die Haut eindringen und sich mit allen Hautproblemen befassen, sie diagnostizieren und Medikamente verschreiben. Auch Botox- und Fillerbehandlungen dürfen nur vom Arzt durchgeführt werden, Kosmetiker dürfen das nicht.

Gibt es eine Behandlung, die man absolut jedem empfehlen kann, um schöne Haut zu bekommen?

Ja, und zwar eine zu 100 Prozent richtig eingestellte Hautpflege vom Hautarzt! Dadurch kann man selbst täglich richtig viel bewirken – dazu gibt es einige Studien. Es gibt natürlich einen großen Unterschied zwischen medizinischer und kosmetischer Hautpflege. In der medizinischen Hautpflege gibt es drei Superheroes: Antioxidantien, Lichtschutzfaktor und aktivierende Produkte wie zum Beispiel Retinol, die die Hauterneuerung abends ankurbeln und dafür sorgen, dass frische Zellen nachkommen. Aber da wirklich jede Haut völlig individuell ist, sollte man die tägliche Hautpflege vom Dermatologen einstellen lassen – so erzielt man super Ergebnisse.

Zurzeit sieht man alle möglichen Wunderwaffen und Facials. Woher weiß man als Laie, wofür es sich tatsächlich auszahlt, Geld auszugeben?

Das Um und Auf ist, dass man nicht einfach etwas macht, weil man es bei jemand anderem gesehen hat oder irgendwer davon schwärmt. Es wird nämlich relativ viel Schindluder getrieben in dem Bereich und viel zu viel herumgepfuscht. Ich sehe immer häufiger Komplikationen, weil Behandlungen unhygienisch, unfachlich und ohne Erfahrung durchgeführt wurden – Komplikationen wie etwa Nekrosen, also abgestorbenes Gewebe, bis hin zur Erblindung. Also so viel recherchieren wie nur möglich, unbedingt Rücksprache mit dem Arzt haben und Behandlungen nur von zertifizierten Fachärzten machen lassen!

Ist das ein Bereich, in dem du dir vom deinen Patienten mehr Awareness wünschen würdest?

Absolut! Aber ganz oben in Sachen Awareness steht für mich das Thema Hauskrebs. Ich habe noch immer Patienten, die sagen, sie seien nicht gefährdet, da sie keine oder nicht viele Muttermale haben – doch das ist Blödsinn! Jeder Mensch kann an Hauskrebs erkranken. Mein jüngster Patient war ein Sportstudent, der mit 25 Jahren an Hauskrebs verstorben ist. Mittlerweile erkrankt einer von 50 Menschen an schwarzem Hauskrebs. Wenn ich diese Erkrankung frühzeitig beim regelmäßigen Muttermalcheck erkenne, dann kann man etwas dagegen tun.

Wenn du eine Trendprognose für das Feld der Dermatologie abgeben müsstest, wie würde diese lauten?

Das ist schwierig, aber ich glaube, dass ein Gesamtkonzept – der sogenannte „Whole Face Approach", eine Kombination aus adäquater Hautpflege und kleinerer ästhetischen Eingriffen – immer wichtiger wird. Sprich: Sich nicht einfach die Lippen aufspritzen zu lassen, sondern lieber das gesamte Gesicht anzuschauen und herauszufinden, wie die Haut strahlender und frischer aussehen kann. Es geht viel mehr in Richtung Natürlichkeit. Wir müssen schließlich alle altern, aber wir können das in Würde. Da geht es nicht um jedes einzelne kleine Fältchen, sondern um ein ebenmäßiges Hautbild in jeder Lebensphase. Und das gelingt am besten, wenn die Haut gesund ist.

miss

WO IMMER DU BIST

LUXUS

VON CANDYMEN & CANDYSTORMS: EIN SUGARDADDY PACKT AUS

CHAMPAGNER FÜR DIE NÄGEL, ECHT JETZT?

HOW TO LOOK EXPENSIVE ◆ HOW TO FEEL DIE AGENT ◆ HOW TO SMELL EXCLUSIVE

GETRICH

VOLL STRANGE HABEN WIR VERLERNT, IM MOMENT ZU LEBEN?

MOTTO: SEIN, WIE MAN'S MACHT. CITY, TALK, STYLE

NOVEMBER
NR. 11/2019
4 €,–

Lebensart

Mittwoch | 24. April 2019 | www.kurier.at/lebensart

KURIER

24

Impfgegner in der Minderheit
Der Großteil der Bevölkerung sieht Impfungen hierzulande positiv.
→ LEBENSART 23

FOTO: SHUTTERSTOCK/PETER

Wenn Haarewaschen nicht reicht

Beauty-Trend. Immer mehr Firmen lancieren Produkte für die Kopfhaut. Wann sie sinnvoll sind – und wann nicht

VON **MARIA ZELENKO**

Eine Frau mit perfekt geföhnten, fast schon unwirklich glänzenden Haaren, lächelt in die Kamera, in der Hand hält sie eine Tube Conditioner. Seit Jahrzehnten wird Frauen auf diese Weise ein buntes Potpourri an Shampoos, Spülungen, Masken und Leave-in-Produkten für schönes, gesundes Haar angepriesen.

Das oberste Gebot der Haarpflege lautete bisher: Die Spitzen müssen mit allen Mitteln vor Spliss geschützt werden. Doch der Fokus der Beautyindustrie hat sich jüngst verlagert. Kosmetikmarken werben seit geraumer Zeit mit speziellen Pflegeprodukten für die Kopfhaut. Denn, so das Versprechen der Marketing-Experten, wer sich um seine Kopfhaut kümmert, kann sich dauerhaft über schöneres Haar freuen.

Zusammenhang

Brauchen wir wirklich noch ein neues Fläschchen im Badezimmer? „Die meisten machen sich unglaublich viele Gedanken über ihre Haut im Gesicht und am Körper, vernachlässigen jedoch die Kopfhaut", sagt Sonja Thoma, Besitzerin des N°11Hairsalon in Wien. „Shampoonieren alleine reicht oftmals nicht aus."

Der Grundstein für Volumen, Haardichte und Glanz werde mit gesunder Kopfhaut gelegt. Eine Meinung, die auch Dermatologin Kerstin Ortlechner vertritt: „Kopfhaut und schönes Haar stehen im direkten Zusammenhang. Das Haar selbst entsteht ja dort." Wenn die Haut nicht gut gepflegt ist, wachse auch kein schönes Haar heraus.

Schuppen oder ein stark nachfettender Ansatz sind klare Anzeichen, dass die Kopfhaut mehr Aufmerksamkeit benötigt, Ortlechner dazu: „Sie deuten darauf hin, dass das Gleichgewicht der Talgdrüsen durcheinander gekommen ist." Dann kann der Einsatz speziell auf die Kopfhaut abgestimmter Pflegeprodukte sinnvoll sein. Immer mehr Kosmetikmarken bieten Sprays und Seren an, die für Juckreizlinderung, eine geregeltere Talgproduktion und mehr Haarwuchs sorgen sollen.

Jedoch warnt die Hautexpertin davor, gesunde Kopfhaut im wahrsten Sinne des Wortes mit verschiedensten Produkten zu überschütten. „Wenn die Kopfhaut in Balance ist, braucht man dort keine zusätzliche Pflege", weiß Ortlechner. Besonders kritisch sieht sie die vielen Kopfhaut-Peelings, die Rückstände von Stylingprodukten entfernen sollen. „Vor allem bei vollem Haar denke ich nicht, dass solche Produkte bis zur Kopfhaut gelangen."

Seltener waschen

Um die Kopfhaut wieder ins Gleichgewicht zu bringen, empfiehlt Sonja Thoma einfach ein paar Tage aufs Haarewaschen zu verzichten. „So kann sich die Kopfhaut von selbst regenerieren." Kerstin Ortlechner weiß, dass vor allem jene mit stark nachfettenden Ansätzen meist noch öfter zum Shampoo greifen. „Durch die noch intensivere Entfettung produziert die Kopfhaut erst recht mehr Talg", erklärt die Dermatologin. Ein Teufelskreis, aus dem es auszubrechen gilt. Auch wenn es anfangs schwer fällt, empfiehlt sie, die Haare nur jeden zweiten Tag oder seltener zu waschen. „So kann das Gleichgewicht wieder hergestellt werden."

Für Friseurin Sonja Thoma ist es wichtig, dass ihre Kunden die richtige Balance bei der Kopfhaut- und Haarpflege finden. „Zu viel Shampoonieren und Peelen kann belastend sein", weiß die Expertin. Den meisten Problemen könne man jedoch ohne spezielle Kopfhaut-Produkte vorbeugen.

Ist die Kopfhaut nicht im Gleichgewicht, ist auch das herauswachsende Haar nicht schön

FUHRMAN/ISTOCKPHOTO, HERSTELLER (4)

„Soothing Serum for Dry and Sensitive Scalps" von Schwarzkopf. Um ca. 38,10 Euro

„Revitalizing Fortifying Serum" von Sisley. Um ca. 150 Euro

Beruhigendes „Herbal Tonic" von Less is More. Um ca. 25 Euro

„Cleansing Purifying Scrub with Sea Salt" von Christophe Robin. Um ca. 39,50 Euro (bei Kussmund)

KURIER TIPP

MISS 11/2019

KURIER 04/2019

PRESSBOOK

2018

woman

BODY&SOUL

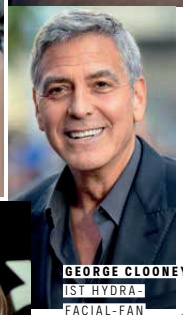
FITNESS / ERNÄHRUNG / MEDIZIN / PSYCHE

CHIARA FERRAGNI
SCHWÖRT AUF VAMPIRLIFT

ANGELINA JOLIE
SETZT AUF CHEMISCHE PEELINGS

MATTHEW MCCONAUGHEY
STRAHLT DANK HYDRA FACIAL

MICHELLE WILLIAMS
LÄSST IHRE HAUT PEELEN



GEORGE CLOONEY
IST HYDRA-FACIAL-FAN

SIENNA MILLER
MACHT MESOTHERAPIE

KERSTIN ORTLECHNER
DERMATOLOGIN

WAS DIE STARS ZUM STRAHLEN BRINGT

Am 4. März werden die Oscars verliehen, da strahlen die Hollywoodstars wieder um die Wette. Wie sie diesen Glow-Effekt hinbekommen? Wir haben Hautärztin Kerstin Ortlechner gefragt, die in New York schon viele Stars behandelt hat und die Methoden auch in Wien anbietet. „Das Hydra Facial etwa, die neueste Anti-Aging-Revolution aus Hollywood, hat einen tollen Soforteffekt", weiß die Expertin. Dabei werden abgestorbene Zellen abgetragen, die Haut wird mit Antioxidantien, Vitaminen und Hyaluron versorgt. George Clooney und Matthew McConaughey schwören darauf. Nachhaltiger ist Angelina Jolies Treatment. Sie vertraut wie Michelle Williams auf einen klaren Teint durch chemische Peelings. Sienna Miller nutzt die Mesotherapie, die den Zellstoffwechsel aktiviert. Chiara Ferragni lässt ihre Haut durch ein Vampirlift, also eine Plasmabehandlung, erstrahlen. „Diese Therapien brauchen aber etwas, bis sie ihren Effekt entwickeln, und sollten Wochen vor dem Event gemacht werden", rät Dermatologin Ortlechner. Mehr auf *wegrostek.info*

FOTOS: GETTY IMAGES, MANUEL ORTLECHNER

WOMAN 03/2018

Frühlingserwachen für die Haut

Der lange Winter hat auch unserer Haut zugesetzt. Es fehlt ihr an Widerstandskraft, und sie fühlt sich trocken an. Höchste Zeit für einen Energieschub: Mit der Kraft von Hyaluron kann Ihre Haut im Frühling wieder aufblühen.

Den ganzen Winter lang hatte unsere Haut zu kämpfen: draußen mit Minusgraden, Wind und Wetter, drinnen mit der trockenen Luft in überheizten Räumen. Kein Wunder also, dass unsere Haut jetzt am Ende des Winters an Spannkraft verloren hat. Sie wirkt fahl, schlaff, trocken und neigt dazu, sichtbar schneller zu altern.
Zum Glück hat die Natur genau die richtigen Mittel, um die Haut jetzt zu Frühlingsbeginn wieder so richtig aufblühen zu lassen. Und diese Mittel haben sich die VICHY Laboratoires zu nutze gemacht und in einem einzigartigen Produkt vereinigt: in VICHY Minéral 89 mit 89% mineralienreichem Thermalwasser, verbunden mit natürlichem Hyaluron in der höchsten Konzentration, die von VICHY je erreicht wurde.

Die Quelle schöner Haut

VICHY Thermalwasser entsteht in einer tausendjährigen Reise im Herzen der Vulkane der Auvergne nahe der französischen Kurstadt Vichy und speichert auf seinem Weg 15 natürliche Mineralien. Es bringt den pH-Wert der Haut ins Gleichgewicht, wirkt antioxidativ und reizlindernd. So beruhigt, stärkt und regeneriert das Thermalwasser von VICHY die Haut und hilft jedem Hauttyp, sich selbst auf natürliche Weise zu schützen.

Natürlich straffe Haut

Hyaluron, in VICHY Minéral 89 der kongeniale Partnerwirkstoff von VICHY Thermalwasser, ist ein natürlicher Hauptbestandteil unserer Haut und spielt eine wichtige Rolle für ihre Schutzfunktion, ihren Feuchtigkeitshaushalt und ihre Straffung. Natürliches Hyaluron hat die besondere Fähigkeit, Wasser intensiv zu binden und kann der Haut somit wertvolle Feuchtigkeit spenden. Dadurch wird sie wieder straffer, elastischer und geschmeidiger.

Hochwirksam, hochverträglich

Bisher wurde VICHY Thermalwasser den Pflegeprodukten als wertvoller Bestandteil hinzugefügt. In dem Wissen um seine hohe Wirksamkeit war es nun das erklärte Ziel, eine Rezeptur rundum Thermalwasser als Hauptbestandteil herzustellen. In Verbindung mit natürlichem Hyaluron ist es schließlich gelungen, ein konsistentes, erfrischendes Gel mit 89 % Thermalwasser zu entwickeln.
VICHY Minéral 89 ist ein Hyaluron-Boost mit Sofort-Effekt, der die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, aufpolstert und ihre natürliche Widerstandskraft gegen negative Einflüsse des täglichen Lebens stärkt. Die Wirksamkeit sieht und spürt man nicht nur – klinische Tests beweisen sie: Schon nach einem Monat sind Geschmeidigkeit, Ebenmäßigkeit und Ausstrahlung der Haut verbessert*. All das schafft VICHY Minéral 89 vollkommen ohne Parabene, Silikone, Duftstoffe, Farbstoffe und Ethanol.

Hyaluron-Boost aus der Apotheke

Für wen wurde dieser tägliche Hyaluron-Boost entwickelt? Praktisch für alle, die mit einem gesunden, strahlenden Aussehen in den Frühling starten wollen und dabei Wert legen auf sichere, natürliche Inhaltsstoffe aus der Apotheke. Auch die Anwendung ist denkbar einfach: Nur zwei Tropfen VICHY Minéral 89, separat oder vor der gewohnten Pflege, auf die gereinigte, trockene Haut auftragen und sanft einmassieren – fertig!

Fragen Sie jetzt nach Minéral 89 von VICHY, der Nr. 1 Feuchtigkeitspflege in Ihrer Apotheke**. Und der Frühling kann auch für Ihre Haut beginnen!

DR. KERSTIN ORTLECHNER,
DERMATOLOGIN, 1010 WIEN

„Wie kaum ein anderer Wirkstoff hat Hyaluronsäure die Fähigkeit, Feuchtigkeit intensiv in unserer Haut zu binden. Die hochkonzentrierte Kraft von Thermalwasser in einer einzigartigen Kombination mit Hyaluron sorgt für glattere, prallere und straffere Haut. Ihre Widerstandsfähigkeit wird gestärkt und sie sieht jeden Tag gesund und strahlend aus."

www.kerstinortlechner.com

Entgeltliche Einschaltung

PRODUKT-TIPP

MINÉRAL 89
[89 % MINERALIENREICHES VICHY THERMALWASSER + NATÜRLICHES HYALURON]

NR. 1 FEUCHTIGKEITSPFLEGE IN DER APOTHEKE*

- SPENDET FEUCHTIGKEIT
- POLSTERT DIE HAUT AUF
- GLÄTTET UND STRAFFT
- VERLEIHT EIN GESUNDES, STRAHLENDES AUSSEHEN

FÜR EMPFINDLICHE HAUT GEEIGNET
WIRKSAMKEIT DERMATOLOGISCH GETESTET

0% PARABENE, SILIKONE, ALKOHOL**, DUFTSTOFFE, FARBSTOFFE

Pharma-Zentralnummer: 6653759

* Quelle: wissenschaftliche Studie mit 32 Frauen über einen Zeitraum von 4 Wochen.
Quelle: IQVIA Pharmamarktdaten Jan-Dez 2017; ATC Kategorie D11AX18 Dermatika, sonstige Spezialbehandlungsmittel für Ekzem.
** Produkt kann Alkohol enthalten.

KRONE BUNT 04/2018

BODY & SOUL

7 TREATMENTS, DIE WAS KÖNNEN!

Müde Haut, tiefe Falten, dunkle Schatten, gelichtetes Haar – all das kann uns ästhetisch stören. Doch es gibt für (fast) jedes Thema in dem Bereich eine Lösung. Welche Methode am ehestem zu **JUGENDLICHEM, FRISCHEM AUSSEHEN** führt, haben wir führende Experten gefragt. Ihre Antworten finden Sie hier.

Wenn es draußen kalt wird und sich der letzte Rest Sommerbräune verabschiedet hat, kommt der gefürchte Tag der Wahrheit. Beim morgendlichen Blick in den Spiegel bemerkt man neue Falten. Augenschatten lassen einen noch müder wirken, als man ohnehin schon ist. Die Poren erscheinen viel größer. Ein Lösungsvorschlag: Buchen Sie sofort einen Urlaub in die südliche Sonne, das tut Haut und Gemüt gut. Oder Idee Nummer zwei: Sie überlegen sich, ob ein Beauty-Treatment hilfreich sein könnte. Das soll jetzt keine Aufforderung sein, beim nächsten Arzt was machen zu lassen. Sie sind genau so perfekt, wie Sie sich gut fühlen. Doch es ist legitim, sich mit dem eigenen Aussehen auseinanderzusetzen und auch mit etwas unzufrieden zu sein. Sollten Sie ein Treatment in Betracht ziehen, ist es umso wichtiger, dass Sie umfassend informiert sind. Deshalb haben wir mit erfahrenen Ärzten über aktuellen Entwicklungen im ästhetischen Bereich gesprochen. Die Verbesserung der Hautqualität etwa mit einer neuen Hyaluronsäure. Oder ein nichtinvasives Licht- »

FRISCHEKUR. An fünf Punkten wird die Hyaluronsäure eingespritzt. Das lässt die Hautelastizität und hält deutlich besonders lang.

1. SCHLUSS MIT MÜDER HAUT

Neue Hyaluronsäure. Die Hautqualität ist wesentliches Kriterium für jugendlichen Aussehen. Sie will das neue Treatment Profhilo verbessern. „Dabei wird an fünf Punkten eine special hitzebehandelte Hyaluronsäure eingebracht. Die nimmt extrem viel Feuchtigkeit auf und ‚flutet' damit das Gewebe", erklärt Dermatologin Ingrid Kiprov diese Innovation. Die Haut wird glatter, praller und bekommt einen natürlichen Glow. **Info.** Eine Behandlung (zwei Anwendungen im Abstand von 4 Wochen) kostet € 350,– . Nach sechs Monaten wird eine Auffrischung empfohlen. Keine Gegenanzeigen, ist sehr gut verträglich.

PROFHILO. Dr. Ingrid Kiprov „flutet" die Haut mit spezieller Hyaluronsäure. Diese wirkt viel frischer. Kiprov.com

2. FALTEN WEG MIT NEUER LICHTKUR

Tiefenwirkung. Frisch vom größten ästhetischen Ausbildungskongress weltweit in Miami hat Dr. Daniela Reeder eine spannende Neuheit mitgebracht, die allen Falten-Geplagten Hoffnung auf Straffung gibt – ohne Verletzung. Die spezielle LED-Lichttherapie wirkt besonders tief im Gewebe und stößt dort Reparaturprozesse an. „Will man die Haut effektiv verjüngen, gelingt das nur in den tieferen Hautschichten. Das Gerät kombiniert LED- mit Infrarotlicht, deren Wellenlänge in jene Schichten vordringt, wo die Kollagenproduktion stattfindet. Das schafft sonst nur ein Laser", erklärt die Plastische Chirurgin. Im Unterschied zum Laser kommt es bei der Lichttherapie aber zu keinen Ausfallzeiten. Die Infrarotstrahlung regt die Kollagensynthese und die Produktion des roten Blutkörperchens an, die Haut wird dadurch dicker und elastischer, Falten reduzieren sich. Entwickelt wurde die Technik ursprünglich von der NASA, die ihre Astronauten im All mit frischem Gemüse versorgen wollte. Mit dem Licht bestrahlt, wuchs dieses doppelt so schnell wie ohne.

Wundheilung. Das Treatment wurde auch bei Strahlentherapie-Patienten mit offenen Wunden in der Mundschleimhaut eingesetzt und die Heilung damit stark beschleunigt. Ebenso hilft es bei frischen Narben zur besseren Abheilung. **Info.** Die Behandlung tut nicht weh, aber die Haut wird warm. Es gibt keine Nebenwirkungen, man ist sofort gesellschaftsfähig. Maximal zeigt sich kurzzeitig eine leichte Rötung. Schon beim ersten Treatment merkt man einen Frischeeffekt, für nachhaltige Wirkung braucht es eine regelmäßige Behandlung. Reeder bietet ein Monatspaket (8 Anwendungen) um € 640,– an, eine monatliche Folgesetzung kostet € 90,–.

STUDIE. In einer Untersuchung an der Princeton University haben 100 Prozent der Anwender/innen nach sieben Wochen Behandlung eine Reduzierung der Falten und eine strahlendere Haut festgestellt.

JUNG OHNE VERLETZUNG. LED- und Infrarotlicht regen die Kollagenproduktion in tiefen Hautschichten an. Dr. Daniela Reeder hat die Technologie aus den USA mitgebracht. deniedermeier.at

GEGEN DEN „ERSCHÖPFTEN" LOOK. Dunkle Schatten unter den Augen lassen uns müde und älter aussehen. Häufig sind sie angeboren. Um sie zu behandeln, braucht es viel Fingerspitzengefühl, da die Haut in dem Bereich sehr dünn ist.

3. STRAHLENDE AUGEN

Schatten bosweden. Augenringe oder dunkle Tränenrinnen lassen uns müde und abgespannt wirken. Doch leider gehören sie zu den am schwierigsten zu behandelnden Stellen im Gesicht. Dann in dem Bereich ist die Haut so dünn, dass man Filler schnell sehen kann. Gerade deshalb findet Dermatologin Kerstin Ortlechner diesen Bereich besonders spannend: „Ich setze eine lokale Betäubung an der Wange und gehe von dort mit einer stumpfen Kanüle die Tränenrinne hinauf. Dort bringe ich in den richtigen anatomischen Schichten Hyaluronsäure ein: sehr tief, direkt am Knochen und ganz oberflächlich. Dafür verwende ich ein spezielles Produkt, das explizit für diesen Bereich entwickelt wurde. Dann massiere ich die Stelle noch mit einer medizinischen Creme und verteile dabei die Hyaluronsäure gleichmäßig." **Info.** Die Behandlung dauert nur ca. 30 Minuten, allerdings führen sie nur wenige Ärzte durch, da es viel Fingerspitzengefühl braucht. Sie ist für alle mit Augenringen und -schatten geeignet, allerdings nicht bei ausgeprägten Tränenrinnen. Eine leichte Schwellung oder kleine blaue Flecken sind möglich. Hält ca. 9–12 Monate. Kosten: € 450,–.

SPEZIALISTIN. Augenringe gehören zu den schwierigsten Stellen im Gesicht. Dr. Kerstin Ortlechner beschäftigt sich seit Jahren damit. Auch viele junge Frauen kommen deshalb zu ihr. kerstinortlechner.com

TRENDTALK

GLOW GOALS

Absolutes Beauty-Ziel oder einfach nur grandioses Marketing? Fakt ist: Ohne Glow geht im Frühling gar nichts. Wie man dauerhaft strahlt und worum es bei diesem Phänomen überhaupt geht, verrät uns Dermatologin Dr. Kerstin Ortlechner.

REDAKTION: SARAH GASSER

Die ganze Beautywelt ist auf Glow fixiert. Was ist mit dem Begriff überhaupt gemeint?
Das Phänomen Glow hat seinen Ursprung in Hollywood. Beautydocs und Make-up Artists wollten den Schauspielerinnen das nötige Strahlen für ihre glanzvollen Auftritte auf den Red Carpets der Welt verschaffen. Sie strebten danach, die Stars von innen heraus leuchten zu lassen. Mittlerweile ist der Begriff Glow das meistgebrauchte Wort in der Schönheitsindustrie und hat sogar Anti-Aging abgelöst.

Warum ist das Thema Glow zu so einem Phänomen geworden?
Um den wissenschaftlichen Sinn des Glows zu verstehen, ist es wichtig, die Physiologie der Haut zu kennen. Unsere Haut besteht aus vielen verschiedenen Schichten. Die Hautzelle hat einen Turnover von 28 Tagen. Im Lauf des Lebens wird die Haut immer träger, die Zellen erneuern sich langsamer und die abgestorbenen Zellen lösen sich nicht mehr ausreichend von der Hautoberfläche ab. Das heißt, die oberste Schicht wird immer dicker, das Hautbild fahler und die Falten tiefer. Glow steht somit für eine strahlende, rosige, frische und gesunde Haut – so, als würde man einen Instagram-Filter darüberlegen.

> Glow ist der häufigste Begriff in der Schönheitsindustrie.

Gibt es eine bestimmte Pflegeroutine, die man beachten soll?
Um den physiologischen Turnover einer jungen Haut beizubehalten, sollten regelmäßige „gentle" Peelings durchgeführt werden. Sie lösen die abgestorbenen Hautzellen von der Oberfläche ab, verfeinern das Hautbild und lassen die Haut wieder strahlen. Auch medizinische, tiefer wirkende Peelings beim Dermatologen, um Pigmentstörungen und kleine Narben zu beseitigen, sind absolut empfehlenswert.

Auf welche Inhaltsstoffe sollte ich achten, damit die Haut dauerhaft strahlt?
Hyaluronsäure! Da sie relativ zu ihrer Masse sehr große Mengen an Wasser binden kann, gibt sie der Haut die nötige Feuchtigkeit, lässt sie dadurch praller erscheinen und liefert den gewünschten Glow-Effekt. Hyaluronsäure in Seren und Cremen kann bedenkenlos in jedem Alter angewendet werden.

Und welche Inhaltsstoffe sollte man meiden?
Die Inhaltsstoffe sind nicht die wahren Übeltäter. Viel eher sind es externe Faktoren wie zu hohe Sonnenbelastung, Nikotin oder Umweltschmutz, die man meiden oder zumindest minimieren sollte. Ein ungesunder Lebensstil mit zu wenig Schlaf und falscher Ernährung verstärkt die Problematik noch zusätzlich.

Was kann ich tun, um die Haut von innen heraus zum Strahlen zu bringen?
Ein ausgewogener Lebensstil mit gesunder Ernährung, viel Wasser und ausreichend Schlaf ist nicht nur für einen schönen Glow essenziell. Wenn man dann noch das Privileg hat, gesund und glücklich zu sein, braucht man gar nicht mehr viele Beautyprodukte, um zu strahlen.

Wie gelingt der Glow bei öliger Haut, damit er nicht fettig aussieht?
Wichtig ist, die Haut zuerst in Balance zu bringen. Die Produkte sollten nicht zu reichhaltig, nicht zu fett sein. Hyaluronsäure kann bei jedem Hauttyp angewendet werden und zaubert einen Hauch Glow-Effekt in jedes Gesicht.

Welche Anzeichen gibt es, dass man mit Winterpflege aufhören und auf Frühlingspflege umsteigen sollte?
Die eindeutigsten Anzeichen dafür sind, wenn die ersten Pickelchen auftauchen und so jeglichen Glow vernichten.

Wie pflege ich meine Haut bei wechselhaften Temperaturen richtig, um trotzdem ein strahlendes Ergebnis zu haben?
Je nach Jahreszeit hat die Haut unterschiedliche Bedürfnisse, an die man die Hautpflege entsprechend anpassen muss. Während wir im Winter auf reichhaltige, leicht nachfettende Pflege setzen, um unsere Haut bestmöglich vor der klirrenden Kälte zu schützen, kommen im Frühling wieder leichtere Texturen zum Einsatz. Cremen, Fluids, Gels und Co sind jetzt genau die richtige Wahl. Doch Achtung: Im langen Winter wird die Haut blass und reagiert dadurch empfindlicher auf UV-Strahlen – daher die Haut langsam an die Sonne gewöhnen und auch im Frühling Sonnenschutzprodukte verwenden!

FOTO: BERGSTELLT

055

MISS 05/2018

TreatMENts

Männer und Beauty, das ist wie Fünftklässler und Latein. Der Kopf sperrt sich anfangs dagegen und denkt „das ist doch nur was für Mädchen". Nach dem einfachen After Shave Balsam in der ersten Stunde, Sonnenschutz und ein bisschen Feuchtigkeitslotion in der zweiten, landet der ein oder andere Mann doch irgendwann in der Lerneinheit „Fortgeschrittene Herrenkosmetik & Ästhetische Medizin" – vor allem, weil es uns ja doch immer öfter in den Medien suggeriert wird.

TEXT: KERSTIN ORTLECHNER

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass auch Männer immer mehr Wert auf ihr Äußeres legen und kleine ästhetische Eingriffe wie Botox und Filler nachgefragter sind denn je zuvor.
Erst kürzlich hat die American Society for Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS) berichtet, dass minimalinvasive ästhetische Verfahren bei Männern in dem letzten 20 Jahren um 325 % zugenommen haben. Der Markt für Männer-Körperpflege wächst um 1,7 Mal schneller als der allgemeine Hautpflegemarkt. Nicht zuletzt hat das Gerücht „Hat sich David Beckham botoxen lassen?" zu seinem 40. Geburtstag vor drei Jahren dazu beigetragen, dass das Thema Männerbeauty zunehmend en vogue wird.

DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED

Unterscheidet sich Männer- von Frauenhaut? Es gibt evolutionsbedingt und durch Hormone gesteuert eine Reihe von Unterschieden. Männerhaut ist testosteronbedingt fettiger und außerdem etwa 20 % dicker als Frauenhaut. Auch die Dichte des Kollagennetzes ist um einiges größer. Nicht zu vergessen ist, dass die männliche Gesichtsmuskulatur deutlich stärker ist und so auch das Muster der Faltenbildung ganz anders ist. Eine neuere medizinische Studie konnte des Weiteren nachweisen, dass aufgrund der verlangsamten Wundheilung und der höheren immunsupressiven Belastung durch UV-Licht bei Männern, die Rate an weißem und schwarzem Hautkrebs signifikant höher ist.

DIE RICHTIGE PFLEGE

Pflegeprodukte für Männer enthalten meist weniger Öle, dafür Inhaltsstoffe, die in der Lage sind, die Talgproduktion zu regulieren. So sorgen sie für ein mattes Finish - den ganzen Tag. Ein wirksames Anti-Aging Produkt sollte in erster Linie Antioxidantien wie Vitamin C, E und Phloretin sowie einen Lichtschutzfilter enthalten, um eine frühzeitige Hautalterung durch freie Radikale vorzubeugen. Das sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die durch Stress, starke körperliche Belastung, Rauchen, Abgase oder Sonnenstrahlen entstehen. Diese freien Radikale schädigen unsere Zellen, beschleunigen dadurch die Hautalterung und verursachen im schlimmsten Fall Hautkrebs.

DER GLATTE WAHNSINN

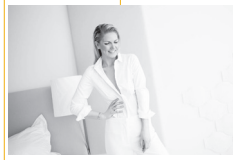
Im Jahr 1997 haben in Amerika 286.790 Männer ästhetische Eingriffe durchführen lassen. Im Jahr 2015 ist die Zahl bereits auf 1,2 Millionen in die Höhe geschossen. Kleine Fehler zu korrigieren bzw. durch minimale Interventionen ein wenig frischer auszusehen, ist längst kein absolutes Tabuthema mehr. Auch bei Männern steigt eindeutig die Nachfrage nach diversen Schönheitsbehandlungen. Typischerweise sind diese Männer zwischen 30 und 65 Jahre alt. Großteils handelt es sich dabei um Besserverdiener aus den Bereichen Business, Law, Sport & Art und aus der Modewelt. Während sich viele Frauen Botulinumtoxin spritzen lassen, um jünger auszusehen, zitieren viele Ärzte in der ästhetischen Medizin erfahrungsgemäß die Wettbewerbsfähigkeit als einen der Gründe - wenn nicht sogar als den Hauptgrund - warum sich Männer Botulinumtoxin injizieren lassen. Social Media und Online Dating Plattformen haben ebenso einen entscheidenden Einfluss. Mehr und mehr Männer kümmern sich um ihr äußeres Erscheinungsbild und haben erkannt, dass gute Hautpflege und zusätzlich vielleicht die eine oder andere diskrete Botulinumtoxin- oder Fillerbehandlung helfen kann, einen gesünderen und frischeren Look zu erhalten. Dass diese Therapieansätze nur in die Hände von Experten wie Dermatologen oder plastische Chirurgen gehören, ist dabei allerdings genau so obligat, wie die jeweilige Individualität und Natürlichkeit eines Mannes zu erhalten.

KÖRPER EXPERT

Dr. med. univ. Kerstin Ortlechner

Fachärztin für Dermatologie und Dermatologie sowie ästhetische Medizin

WEBSITE
www.kerstinortlechner.com



SPIELER MAGAZIN 12/2018

PRESSBOOK

2017

56 | SPIELERIN LIFESTYLE

HAUTSACHE GESUNDE

Die Haut von Sportlerinnen bedarf einer besonderen Pflege, die individuell auf den Hauttyp abgestimmt sein sollte. Die Reinigung der Haut ist zwar wichtig, sie darf aber nicht übertrieben werden.

KERSTIN ORTLECHNER

LIFESTYLE SPIELERIN | 57

Häufige Körperpflege, Schweiß und Sonne setzen die Haut ganz schön unter Stress. Mit ein paar Pflegetipps bleibt die Haut geschmeidig und zart.

1. HAUTPFLEGE

Da Sportlerinnen während des Trainings stark schwitzen, bedarf ihre Haut einer besonderen Zuwendung. Die Auswahl der Pflegeprodukte ist für einen positiven Effekt entscheidend. Ein zu langes und zu heißes Bad entfettet die Haut übermäßig. Die Duschtemperatur sollte nur knapp oberhalb der Körpertemperatur liegen. Ein abschließender kalter Guss sorgt dafür, dass sich die Poren schließen. Wer Irritationen vermeiden will, sollte seine Reinigungsprodukte auf den Hauttyp abstimmen. Rückfettende Duschpräparate schonen die natürliche Barrieresschicht der Haut. Bei der Auswahl des Duschpräparats sind Produkte mit einem pH-Wert zwischen 5,4 und 5,9 empfehlenswert, weil sie dem natürlichen pH-Wert der Haut am nächsten kommen.

2. AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITSZUFUHR

In vielen Fällen hängen Hautprobleme mit einer Flüssigkeitsunterversorgung zusammen. Besonders Sportlerinnen sollten ausreichend trinken, da sie vermehrt Flüssigkeit verlieren. Mindestens zwei Liter Wasser täglich, um dem Körper ausgeschiedene Mineralien zurückzugeben.

3. SONNENSCHUTZ

Outdoorsportler müssen ihre Haut effektiv vor den Sonnenstrahlen schützen! Beim Rennradfahren oder Fußballspielen wird einem die Intensität der Sonne häufig gar nicht bewusst. Erst nach dem Training zeigt sich die Rötung im Gesicht, an Armen und Beinen – die Haut ist geschädigt. Schlimmstenfalls kann es bei häufigen Sonnenbränden zu Hautkrebs kommen. Darum ist das Applizieren von wasserfesten Sonnencremen/-gel mit hohem Lichtschutzfaktor dringend empfohlen, vor allem in hochgelegenen Gebieten und am Wasser.

4. KOSMETIKA BEIM SPORT

Auch beim Sport wollen Frauen perfekt aussehen. Wer sich seiner guten Optik bewusst ist, fühlt sich wohler. Psychologische Tests haben ergeben, dass Sportlerinnen bessere Trainingsergebnisse erzielen, wenn sie von ihrem Erscheinungsbild überzeugt sind. Dennoch sollten Sportlerinnen bei der Verwendung von Kosmetika vor dem Sport vorsichtig sein, insbesondere auf Make-up ist besser zu verzichten. Letzteres würde dazu führen, dass die Poren verstopfen und Schweiß sowie Talg in der Haut verbleiben. Auch das Schminken der Augen sollte mit Bedacht erfolgen, da dieses im Zusammenhang mit Sonnenlicht und Schweiß zu Bindehautreizungen führen kann. ?

Dr. med. univ. Kerstin Ortlechner ist zertifizierte Fachärztin für Dermatologie bei der österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Dermatochirurgie.

ANZEIGE

IN DEN WECHSELJAHREN GERÄT DIE HAUT *aus der* **Balance.**

Dr. med. univ. Kerstin Ortlechner
Fachärztin für Dermatologie, Wien

Foto: Inge Prader

In den Wechseljahren gerät im Körper einiges aus der Balance. So ist vielen Frauen häufig gar nicht bewusst, dass ihre Hautprobleme wie Trockenheit und vermehrter Elastizitätsverlust an der beginnenden Hormonumstellung liegen. Das beobachtet auch Frau Dr. Ortlechner in ihrer Praxis in Wien, die wir zum Thema Wechseljahre befragt haben:

Was passiert mit der Haut während der Wechseljahre?

Das „Schönheitsdreieck" kehrt sich um.

Frau Dr. Ortlechner beschreibt die Veränderung so: Die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen und der Hormonvorstufe DHEA (das sogenannte „Jugendlichkeitshormon") sinkt in den Wechseljahren rapide ab. Auch die Haut ist von den Hormonveränderungen in den Wechseljahren betroffen: Sie wird spürbar trockener, dünner und empfindlicher. Die Creme, die jahrelang perfekt war, reicht nicht mehr aus, um das Spannungsgefühl zu lindern. Auch das Volumen lässt deutlich nach. Viele Frauen beklagen, dass die Haut irgendwie anfängt zu „hängen" und sich die Gesichtskonturen verändern. Das liegt daran, dass die Haut mit zunehmendem Hormonverlust an Feuchtigkeit und Festigkeit verliert. Die Folgen werden sichtbar. Man sagt auch dazu: Das „Schönheitsdreieck" kehrt sich allmählich um.

Was können wir gegen die Beschwerden in den Wechseljahren tun?

Erst mal hilft auch hier eine gesunde Einstellung, rät die Dermatologin. Die Menopause ist ein natürlicher Vorgang und betrifft früher oder später jede Frau. Deshalb ist es wichtig sich von Anfang an gut beraten zu lassen, um dann „gewappnet" durch diese Zeit zu gehen. Je früher man anfängt eine passende und reichhaltige Pflege zur Routine werden zu lassen, umso besser!

Strahlend schöne Haut kennt keine Wechseljahre.

Wenn reife Haut zunehmend an Feuchtigkeit verliert, muss die Pflege reichhaltiger werden und mit festigenden Wirkstoffen dem Volumen-Verlust entgegentreten. Kurz gesagt: Eine gute Pflege muss die neuen Ansprüche der Haut erfüllen.

NEOVADIOL von VICHY. Die Linie mit den von der Natur inspirierten Aktivstoffen [Hyaluronsäure] + [Pro-Xylane] wirkt dem Hormonverlust während der Wechseljahre entgegen und reaktiviert so die Jugendlichkeit der Haut. Für ein festeres Hautgefühl, definierte Gesichtskonturen, eine natürliche Ausstrahlung und Ebenmäßigkeit. Die Nachtpflege hat zudem einen kühlenden Effekt, was besonders Frauen mit Hitzewallungen als sehr angenehm empfinden.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Neovadiol.

VICHY LABORATOIRES

SPIELERIN MAGAZIN 08/2017

VICHY NEOVADIOL ADVERTORIAL 03/2017

PRESSEANFRAGEN UNTER
INFO@KERSTINORTLECHNER.COM
+43 676 88 676 2061