



An meine Haut lasse ich nur Wasser und... ja was denn eigentlich? Dermatologen verraten, womit sie sich pflegen

So cremen die Profis

Wer sollte besser wissen, was unserer Haut guttut, als eine Dermatologin Ende 30? Wir haben drei Ärztinnen und einen Arzt um ihr privates Beauty-Rezept gebeten



DR. SONJA SATTLER, 38.
gründete 1997 die Rosenpark-Klinik in Darmstadt und mag unkomplizierte Pflege.

Womit reinigen Sie Ihr Gesicht?

Ich wasche es morgens nur mit klarem Wasser und abends mit der Waschlotion „Effaclar“ von La Roche-Posay. Mehr halte ich nicht für sinnvoll, weil die Haut sonst austrocknet und nach zu viel Wasser und ▶

Seife öfter gereizt ist.

Ihr Beauty-Gehemnis für den „Morgen danach“?

Eine intensive Gesichtsmaske. Die belebt und erfrischt meine Haut, während ich das Frühstück für die Familie vorbereite. Ich benutze am liebsten die „Masque Succès Lumière 1030“ von Maria Galland.

Skifahren, Urlaub – wie schützt sich eine Dermatologin vor der Sonne?

Natürlich mit Sonnencreme, Minimum LSF 15. Meine Lieblingsmarke ist Piz Buin, da mich der Geruch an meine Kindheit erinnert.

Wie häufig darf man pro Woche baden, ohne seine Haut zu schädigen?

Je öfter und länger Sie baden, desto mehr müssen Sie die Haut rückfetten. Ich creme mich deshalb täglich ein, mit Bodylotion von Nivea.

Über welche Werbeversprechen der Kosmetikindustrie ärgern Sie sich?

Botox in Cremes. Das ist Unsinn. Und wie viele Tiegel haben Sie bei sich zu Hause?

Das möchten Sie gar nicht wissen ...



DR. JULIANE HABIG, 38
Die Münchnerin ist Expertin für ästhetische Dermatologie und schwört auf Peelings.

Welche Produkte stehen in Ihrem Badezimmer?

Ich bevorzuge vor allem eigene Rezepturen, die ich gemeinsam mit Biochemikern entwickle und herstelle und auch meinen Patienten verschreibe. Im Winter ergänze ich meine Pflege um eine Creme mit höherem Fettanteil, zum Beispiel „Cream Rich“ von Dermasence. Im Sommer mag ich Gele oder Cremes, die mehr Feuchtigkeit enthalten, wie die „Sébum Crème“ von Bioderma. Übrigens: In schlafarmen und stressigen Phasen produzieren wir mehr Talg, auch dann benötigt die Haut eher fettarme Pflege.

Hand aufs Herz, braucht man wirklich Gesichtswasser?

Bei einigen Formen der Akne oder auch bei sehr kalkhaltigem Wasser – ja. Ich verwende die „Clarifying Lotion“ von Clinique.

Was tun, wenn der Teint müde wirkt und nicht mehr strahlt?

Wer mal zu wenig geschlafen hat oder gestresst ist, dem helfen herkömmliche Peelings. Wenn Frauen aber dauerhaft unter einem fahlen Teint leiden, sollten sie zum Dermatologen. Ich mache in meiner Praxis „Designed Peelings“, auf die Hautbedürfnisse abgestimmte Lösungen, oder das „Phoenix-Peeling“ aus exotischen Kräutern. Beide wirken tiefer als Produkte aus der Parfümerie.

Welches Make-up nehmen Sie?

Die „Compact Foundation“ von Shiseido. Man kann sie feucht oder trocken auftragen. Sehr praktisch!

Ihr Trick bei Unreinheiten?

Punktuell eine austrocknende Heilerdemaske auftupfen, zum Beispiel „Pure Empreinte“ von Lancôme.

Und was unternimmt eine Dermatologin in Sachen Anti-Aging?

Ich würde eher von „Well-Aging“ sprechen. Und da ist Sonnenschutz das Wichtigste – ich verwende „Hydraphase XL“ von La Roche-Posay.



DR. PATRICIA OGILVIE, 38
Ist Spezialistin für Lasermedizin in München und schätzt die Trends aus dem Labor.

Was ist Ihnen bei der Hautpflege am wichtigsten?

Die Reinigung. Lange bevor ich mein Geld in teure Cremes investiert habe, habe ich mich mit hochwertigen Produkten gereinigt. Deren Bedeutung wird immer noch unterschätzt.

Ihr Trick gegen müde Ausstrahlung?

Augenpatches! Sie werden auf die Unterlidpartie aufgelegt, straffen, entstauen und passen in die kleinste Tasche.

Was hält die Mehrheit in Ihrem

Badezimmerschrank: Naturkosmetik oder Hightech-Cremes?

Hightech, denn die moderne Forschung hat längst Produkte entwickelt, die Effizienz mit optimaler Verträglichkeit verbinden. Ich liebe zum Beispiel das „Skin Radiance Serum“ von Transvital. Naturkosmetik hingegen kann nichtidentifizierte Beistoffe enthalten, die oft Unverträglichkeiten verursachen.

Bei welchem Namen auf der Liste der Inhaltsstoffe würden Sie eine Creme denn zurück ins Regal stellen?

Ich kenne keinen Inhaltsstoff, den ich als *no go* abstempeln kann. Zumindest nicht bei Produkten, die in Deutschland zugelassen sind. Im Gegenteil: Viele Inhaltsstoffe haben völlig zu Unrecht einen schlechten Ruf. So sind zum Beispiel Parabene die besten verfügbaren Konservierungsstoffe für Hautpflegeprodukte.

Ihr Lieblings-Make-up?

Seit Jahren verwende ich Chanel, je nach Bedarf flüssig oder kompakt. Im Urlaub nehme ich immer das schützende „Sonnen-Make-up“ von Avène.



DR. CHRISTOPH LIEBICH, 40
hat sich in München auf ästhetische Medizin und ganzheitliche Therapien spezialisiert.

Ihr persönliches Männer-Pflegeprogramm?

Ich habe die typische Mischhaut, deshalb brauche ich eine Pflege, die Feuchtigkeit zuschießt, aber die Fettbildung im Lauf des Tages abfängt. Ich schwöre auf die „Émulsion Poudre“ von Carita mit eingearbeiteten Puderpartikeln, die sofort mattieren.

Was hilft gegen tiefe Falten?

Wenn Fältchen erst mal da sind, kann man mit Kosmetik nur noch den Status quo bewahren. Deswegen sollte man rechtzeitig beginnen, seine Haut mit Vitaminen zu versorgen. Bester Vitamin-Booster: das „C-Genius Serum“ von Helena Rubinstein.

Was hilft bei geröteter Haut?

Schwarztee-Umschläge – aber kein parfümierter Tee, der brennt! ●