

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN

FUN.FEARLESS.FEMALE.

DEZEMBER 2021

EINE NEUE HAIRA BRICHT AN

VON STANDARD-LOOK
AUF „BISSCHEN WAS
ANDERES“ – MIT DIESEN
FRISUREN-TRICKS

**Big Spender oder
Big Spießer?
Wie großzügig
sind Sie wirklich?**

SEX-STRESS, LASS NACH

WIR WOLLEN ES
WIEDER SO
UNBESCHWERT
WIE TEENIES TREIBEN!

JENNIFER HUDSON

... ÜBER IHRE GRÖSSTE
ROLLE: ALS SOUL-QUEEN
ARETHA FRANKLIN

ICH GÖNN' MIR!

BELOHNEN SIE SICH JETZT: MIT HERRLICH
EGOISTISCHEN ME-TIME-IDEEN UND
99 TOTAL EIGENNÜTZIGEN GESCHENKEN

**Liebesbrief
an die Bestie:
So macht
Romantik Ihre
Freundschaft
noch schöner**

DEUTSCHLAND € 3,30
ÖSTERREICH € 3,80 | SCHWEIZ CHF 6,50



4 190910 203304 12

TRY

TIT

OUT



UNSER EXPERTE

Prof. Dr. Volker Steinkraus ist Facharzt für Dermatologie, hält regelmäßig Vorträge und kann zahlreiche Publikationen in nationalen und internationalen Fachzeitschriften vorweisen. Sein neuester Coup: die eigene Pflegelinie „TedCode4“

RAN AN DIE WIRK-STOFFE

Gerade wer Problemhaut hat, profitiert von Hyaluronsäure. Sie spendet Feuchtigkeit, ohne zu reizen oder Unterlagerungen zu fördern und reicht als Tagespflege völlig aus

TRIO OPTIMALE

Retinol, Vitamin C und Hyaluron gelten als **Goldstandards der Hautpflege** – und die Regale quellen über mit Seren, Cremes und Elixieren, die pure Wirkstoffe und tolle Ergebnisse versprechen. Doch längst ist nicht alles genial, was glänzt. Dermatologe Volker Steinkraus klärt auf



INTERVIEW: ANJA DELASTIK

Seit Jahrzehnten schwärmen Beauty-Profis von Vitamin A, in der Kosmetikindustrie Retinol genannt, als Nonplusultra in Sachen Anti-

Aging. Denn anders als die meisten Beauty-Substanzen verbessert es die Haut nicht nur oberflächlich und vorübergehend, sondern nachhaltig und strukturell. „Es ist ein echter Alleskönner, der ursprünglich zur Behandlung von Akne eingesetzt wurde“, erklärt Prof. Dr. med. Volker Steinkraus, Facharzt für Dermatologie und Gründer des Dermatologikum Hamburg. „Inzwischen wissen wir, dass Vitamin A Pigmentverschiebungen wie Alters- und Sonnenflecken aufhellen kann, den Zusammenhalt des Zellverbandes und die Kollagensynthese fördert.“ Kurzum: Es trägt dazu bei, die Haut schön und straff zu machen – genau wie Vitamin C alias L-Ascorbinsäure, ein Kollagenstabilisator und effektives Antioxidans, das die Haut vor schädlichen äußeren Einflüssen schützt. Der dritte Beauty-Star im Bunde ist Hyaluronsäure, kurz: Hyaluron. Sie macht mittlerweile nicht mehr nur als Filler, sondern auch als Feuchtigkeits-Booster in Kosmetik Furore, lässt den Teint prall wirken, glättet sogar Trockenheitsfältchen. Vorausgesetzt (und das gilt für alle drei Substanzen): Wirkstoff-Art, Konzentration, Formulierung und Anwendung stimmen. Prof. Dr. Steinkraus erklärt, was Sie beachten müssen, damit die drei „Wundermittel“ ihre volle Wirksamkeit entfalten.

Gibt es wirklich nichts Besseres als Vitamin A, C und Hyaluron?

Heutzutage entstehen Kosmetikprodukte ja gern mal, indem jemand nach Brasilien fliegt und aus dem Urwald am Amazonas irgendein neues Pflanzenextrakt mitbringt, über das kein Mensch etwas weiß. Dann wird eine Geschichte dazu erfunden und das Ganze verkauft, obwohl niemand jemals mit dem Wirkstoff wirklich an der Haut gearbeitet hat. Über Vitamin A, C und Hyaluronsäure hingegen gibt es eine gute Datenlage, die Wirksamkeit dieser Substanzen ist bewiesen. Es gibt nichts Besseres.

Mittlerweile sind unzählige Produkte mit diesen Wirkstoffen erhältlich. Creme oder Serum: Was funktioniert besser?

Hyaluron kann sowohl als Serum als auch in Cremes verwendet werden. Bei den Vitaminen A und C, beides sehr empfindliche Moleküle, ist indes ein Serum besser, weil man sich auf die einzelnen Wirkstoffe konzentrieren und sie entsprechend höher dosieren kann. Bringt man es auf die gereinigte Haut auf, erzielt man die optimale Wirkung. *Es gibt dünnflüssige Seren, ölige, welche, die sich wie Lotionen anfühlen. Welche Konsistenz sollten diejenigen mit Vitamin C und A haben?*

Manchmal erfordert ein Wirkstoff eine Galenik, also eine Umgebungsrezeptur, aus Lipiden oder anderen Molekülen und wird dadurch trüber. Vitamin C funktioniert am besten in einer wässrigen Umgebung und für Vitamin A ist eine leichte Serum-Lotion besser.

Weil es dadurch verträglicher wird?

Ja, aber auch, weil Vitamin A fettlöslich

ist. Es hat zudem den großen Nachteil, dass es die Haut irritieren kann, gerade zu Beginn. Deshalb ist es wichtig, dass man es anfangs nur zweimal wöchentlich verwendet. Merkt man dann, man verträgt es, dreimal pro Woche und irgendwann bestenfalls täglich. Ebenfalls wichtig: Da es lichtempfindlich ist, sollte man Vitamin A unbedingt abends verwenden.

Erkenne ich daran, an welcher Stelle der Inhaltsstoffe-Liste der Wirkstoff aufgeführt wird, wie effektiv ein Serum ist?

Je früher der Wirkstoff genannt wird, desto höher konzentriert ist er, das stimmt. Die Hyaluronsäure-Konzentrationen der meisten Produkte liegen zwischen ein und zwei Prozent; bei Vitamin A sprechen wir allerdings in der Regel über Konzentrationen zwischen 0,1 und ein Prozent. Also kann es gar nicht an erster Stelle stehen.

Aber je höher die Retinol-Konzentration, umso effektiver?

Wichtiger ist die Gratwanderung zwischen: Es muss wirken und es darf nicht irritieren. Was nützt es, wenn die Leute aufhören, ein Produkt zu verwenden, weil sie nach drei Tagen ein rotes Gesicht haben? Deshalb empfehle ich, bei Vitamin A mit 0,3 Prozent zu arbeiten. Hautpflege ist kein Sprint, sondern ein Langstreckenlauf.

Auf manchen Produkten steht vorne Retinol drauf, der Inhaltsstoff ist aber Retinylpalmitat...

Retinylpalmitat halte ich für suboptimal, weil es verstoffwechselt werden muss, bevor die Haut damit weiterarbeiten kann. Ziel ist, dass in der Haut

DER WASSERSPENDER **HYALURON- SÄURE**

*Bindet Feuchtigkeit in
der Haut und lässt sie dadurch
praller und frischer wirken.
Morgens und abends anwenden*

Enthält hochkonzentrierte
kurz- und langkettige
Hyaluronsäuren: „Hyaluronic
Serum“ von **Dr. Barbara
Sturm** (ca. 260 €)



Günstig und gut: Die „Hydra
Skin Effect“-Ampullen von
Nivea (7 Stk. ca. 10 €)
enthalten eine Kombi
aus sechs verschiedenen
Hyaluronsäuren

Retinsäure oder Tretinoin entsteht, das
Kollagen-abbauende Enzyme hemmt,
den Neuaufbau von Kollagen fördert,
Falten glättet.

*Warum dann eigentlich nicht gleich
Retinsäure-Cremes verwenden?*

Dabei handelt es sich um ein Arzneimit-
tel, das nicht in Kosmetika verwendet
werden darf. Deshalb gehen Hersteller
den Umweg über Retinol. Tragen Sie 0,3
Prozent Retinol auf, entstehen daraus in
der Haut kleine Tretinoin-Konzentration-
en, die im Wirkungsbereich liegen.

*Gibt es Kombi-Produkte aus Retinol,
Vitamin C und Hyaluron?*

Nein, die gibt es so nicht, das wäre in
der pharmazeutischen Herstellung auch
nicht richtig kompatibel. Gerade die
Klassiker Vitamin A und C wirken am
besten, wenn sie für sich alleine stehen.
Vitamin A ist lipophil, also fettlöslich
und dringt leicht in die Haut ein, Vita-
min C hingegen ist hydrophil, also
wasserlöslich, weshalb es nicht so gut
eindringt und höher konzentriert sein
muss, ca. 15 Prozent sind hier ideal.
Außerdem funktioniert Vitamin C nur,
wenn es frisch hergestellt wird. Vitamin
A und Hyaluronsäure würden stören.

*Wieso muss L-Ascorbinsäure denn
frisch sein?*

Weil sie sofort oxidiert. Deshalb wer-
den Vitamin-C-Seren auch so schnell
braun. Das ist wie bei einem Apfel, des-
sen Schnittflächen sich verfärben. Ein
braunes Vitamin C ist oxidiert und da-
mit wirkungslos.

*Taugen fertige Vitamin-C-Cremes und
-Seren folglich gar nichts?*

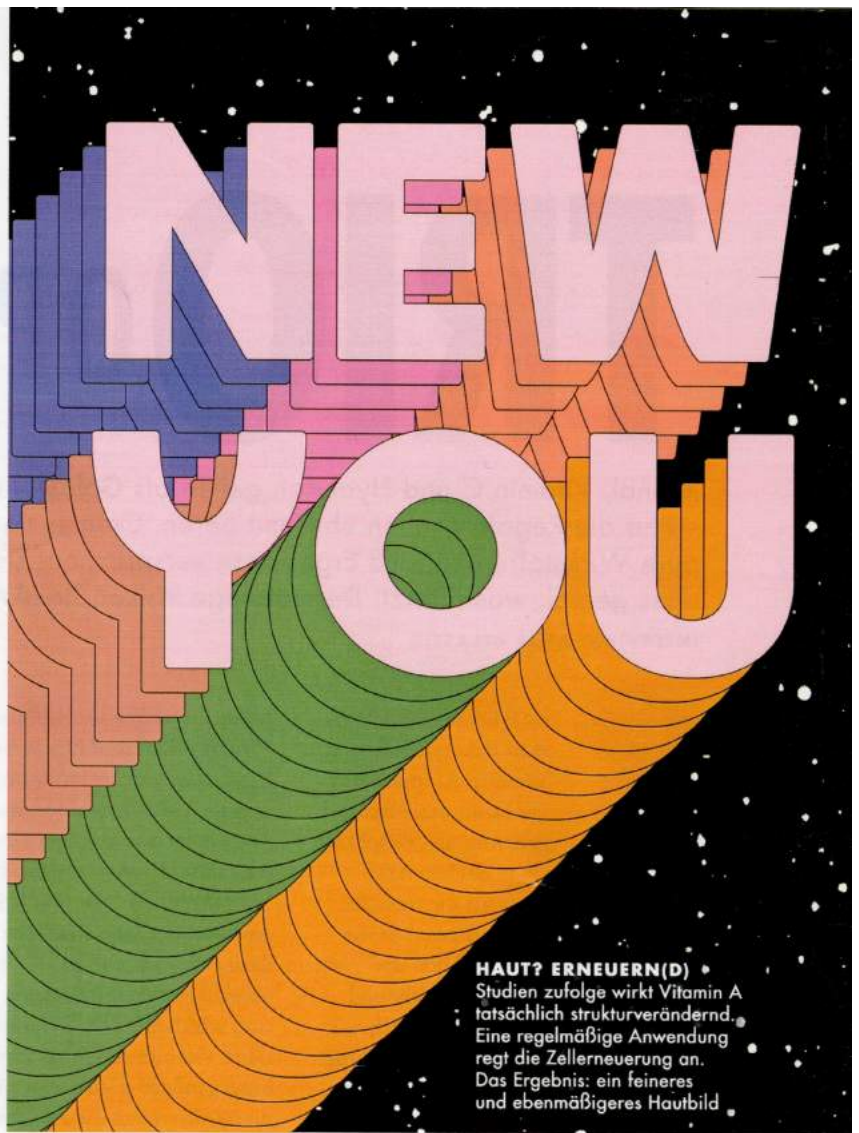
Ich habe zwar nicht jedes Produkt aus
dem Regal ins Labor getragen und dort
überprüft, aber aus meiner Sicht kann
ich sagen: Vitamin C kann nur dann
funktionieren, wenn es nicht schon vor
der Anwendung selbst oxidiert.

*Wie kann ich mein Gesicht also mit
Vitamin C pflegen?*

Ich empfehle das Vitamin-C-Serum di-
rekt vor der Anwendung selbst herzu-
stellen – etwa aus einem Lyophilisat, ei-
nem gefriergetrockneten Konzentrat. So
kann man es ohne Konservierungsstoffe

haltbar machen. Man kann sich das
vorstellen wie eine gefriergetrocknete
Himbeere im Müsli, die wieder Aroma
bekommt, wenn man sie auf die Zunge
legt. Mit einer Flüssigkeit wird das Vi-
tamin-C-Konzentrat in Pulverform
oder als Kügelchen aktiviert.

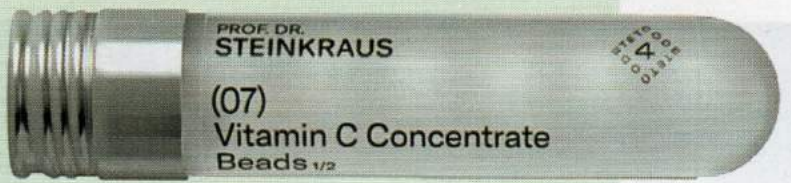
*Da wird das Bad ja richtiggehend zum
Beauty-Labor! Die Anwendung von
Hyaluron hingegen gilt als unkompli-
ziert. Gibt es hier etwas zu bedenken?*
Hyaluronsäure durchfeuchtet die Haut,
macht sie prall und glättet dabei kleine
Fältchen, aber eben nur vorübergehend.
Im Gegensatz zu den Vitaminen A und
C verbessert sie die Hautstruktur nicht
auf Dauer. Zudem ist Hyaluronsäure
ein Makro-Molekül und kann nicht in tiefe
Hautschichten eindringen. Der
Trick ist deshalb, verschiedene Mole-
külgrößen zu kombinieren. Die kurz-
kettigen dringen in tiefere Hautschich-
ten vor, die mittelkettigen in die



HAUT? ERNEUERN(D)

Studien zufolge wirkt Vitamin A
tatsächlich strukturverändernd.
Eine regelmäßige Anwendung
regt die Zellerneuerung an.
Das Ergebnis: ein feineres
und ebenmäßigeres Hautbild

Die hoch dosierten „TedCode4 (07) Vitamin Concentrate“-Kügelchen von **Prof. Dr. Steinkraus** (28 Stk. plus Activator ca. 98 €) werden täglich frisch angerührt



DER SCHUTZSCHILD **VITAMIN C**

In der Früh aufgetragen bewahrt es vor Umwelteinflüssen und gleicht den Teint (bei Überpigmentierungen) aus

Mittelschicht, die langkettigen bleiben oben, sodass die ganze Epidermis adäquat abgedeckt wird.

Woran erkenne ich, ob ein Produkt das leisten kann?

Anhand von Verpackung oder Konsistenz können Sie das nicht sehen. Es hilft, wenn der eigene Dermatologe oder die Dermatologin Produkte empfehlen kann oder sogar selbst entwickelt. Ein gutes Zeichen ist es jedoch, wenn in der Inhaltsstoffe-Liste mehrere Hyaluron-Arten aufgeführt werden. Wollen Sie ganz sicher gehen, müssen Sie sich beim Hersteller erkundigen.

In welcher Reihenfolge sollte ich Hyaluron, Vitamin A und C anwenden?

Das lässt sich anhand eines Baukastensystems erklären: zunächst die Reinigung, danach das Vitamin-Serum – morgens C, abends A –, anschließend das Hyaluron-Serum, dann eine Creme, sozusagen zum Versiegeln. Das Praktische an diesem System ist: Sie können die Schritte 2 bis 4 bei Bedarf weglassen, also auf das Serum verzich-

Wird jeweils für eine Woche frisch gemischt: „Timeless Triple Antioxidant Serum“ von **Insium** (4-Wochen-Kur ca. 150 €)



ten, direkt zur Creme springen oder nach der Reinigung nur das Hyaluron verwenden. Nur tauschen dürfen Sie nichts, beziehungsweise die Reihenfolge verändern. Haben Sie also mal Ihr Vitamin-C-Serum vergessen, dann gibt es das eben erst am nächsten Tag wieder. *Wenige Pflegeschritte, wenige Inhaltsstoffe – praktisch und zeitgemäß.* Stimmt. Mikroplastik, Parabene, Paraffine, Silikone: Diese ganzen Dinge sollten in einer „Hautpflege 2021“ nicht mehr enthalten sein. Und da sehe ich auch ein bisschen meine Aufgabe als Dermatologe. Was ist da drin, warum ist es da drin, wann empfehle ich was? Heute muss gute Kosmetik einfach anders formuliert sein als vor 20 Jahren. Und sie muss einfach anwendbar sein.

DER FEINARBEITER

VITAMIN A

Auch Retinol genannt. Über Nacht mindert der Anti-Aging-Star nicht nur Fältchen, sondern kann auch grobe Poren verfeinern



Die Nachtcreme „Retinol 0.3“ von **SkinCeuticals** (ca. 80 €) ist gut dosiert und dank dem enthaltenen Bisabolol weniger reizend

0,3 Prozent hohe, aber verträgliche Konzentration: „TedCode4 (06) Vitamin A Serum“ von **Prof. Dr. Steinkraus** (ca. 98 €)

