



Frankfurter Allgemeine
Magazin

SCHÖNHEIT SPEZIAL
MÄRZ 2022

Malerisch

Ein Heft über erste, zweite und dritte Eindrücke im Leben

„Zwei Liter Wasser mehr helfen nicht“

Von Sabine Spieler

Volker Steinkraus, Dermatologe in Hamburg, verkauft seit Jahrzehnten unter seinem Namen Produkte. Heute sagt er: Pflege ist wichtig, muss aber nicht überbewertet werden. Warum unser größtes Organ nicht dafür gemacht ist, ständig eingecremt zu werden, Sonne in Maßen guttut und Glückseligkeit für den Alterungsprozess eine Rolle spielt.

besondere die ganzen sogenannten Doctor-Brands maßlos überteuert sind. Hautpflege ist kein Luxus-, sondern ein Gebrauchsgut.

Jetzt stehen bei Ihnen Seren im Mittelpunkt: Es gibt ein Vitamin-A-Serum, ein Vitamin-C-Serum und ein Hyaluron-Serum. Warum so viele?

Vitamin A, auch bekannt unter Retinol, sowie Vitamin C verlangsamen den Alterungsprozess der Haut, das belegen langjährige wissenschaftliche Studien. In all den Jahren wurden neue Ansätze gefunden, aber am Ende landet man immer wieder bei Vitamin A und Vitamin C. Vitamin A ist ein kleines lipophiles Molekül, das gut durch die Haut geht. Vitamin C ist ein bisschen komplizierter, weil es schnell oxidiert, wodurch es inaktiviert wird und hydrophil ist und deshalb nicht ganz so leicht die Haut durchdringt. Deshalb muss man die Konzentration des Wirkstoffs deutlich erhöhen, um eine gewisse Penetration zu erreichen. Vitamin A und C bilden sozusagen die Klammer, um die Kollagenbildung zu fördern und die Haut zu pushen.

In welcher Reihenfolge raten Sie, diese Seren zu verwenden?

Vitamin A sollte man abends vor dem Schlafengehen nehmen, weil es lichtempfindlich ist. Folglich ist der Morgen frei für das Vitamin-C-Serum. Ich rate davon ab, beide Seren gleichzeitig zu benutzen. Vieles parallel zu nutzen hilft nur der Kosmetikindustrie, nicht der Haut. Ich bin ein Fan der Monotherapie. Die Seren sind hochwertig und sollten nicht mit anderen Wirkstoffen gestört werden. Leider ist es immer noch ein Mythos zu glauben, je mehr wir für unsere Haut machen, desto besser. Das Gegenteil ist der Fall.

Aber das Hyaluron-Serum sollte man, Ihrem Rat folgend, schon zusätzlich verwenden?

Hyaluron ist ein Wirkstoff, der sehr viel Wasser bindet und bedenkenlos in jeder Form kombiniert werden kann. Vitamin A und C sind quasi die Langstreckenläufer, Hyaluron der Kurzstreckenläufer, unkompliziert und gut verträglich, der beste Feuchtigkeits-Booster. Wenn Sie Hyaluron auftragen, sehen Sie kurzfristig besser aus, weil viel Wasser in der Haut gebunden wird. Und weil viel Wasser gebunden wird, verschwinden die Fältchen für eine kurze Zeit. Das ist ein toller Booster-Effekt und schön, wenn Sie etwas Besonderes vorhaben. Aber ein Anti-Aging-Mittel ist Hyaluron definitiv nicht.

Eine Pflege kann also den Alterungsprozess nicht aufhalten. Was kann man Ihrer Erfahrung nach tun, um weniger schnell zu altern?

Eine gute Haut zu haben ist immer ein Gesamtkonzert. Das geht mit ausreichend Schlaf los, mit gesunder Ernährung, ausreichend Sport, um die Durchblutung der Haut zu aktivieren. Auch die Psyche spielt eine wichtige Rolle, wie glücklich ich in meiner Partnerschaft bin, wie zufrieden im Job. Eine positive Einstellung kann da mitunter mehr bewirken als eine Creme. Hautpflege ist nur ein Baustein in diesem Mosaik, wenn auch ein zweifelsohne wichtiger Baustein. Aber bitte immer in Maßen. Die meisten machen viel zu viel.

Was schlagen Sie Ihren Patienten vor?

Ich sage immer: Suchen Sie sich ein paar ausgewählte Produkte, und die nehmen Sie dann mindestens drei Monate, das ist ein realistisches Zeitfenster, das man braucht, um überhaupt einen Effekt zu sehen. Hautpflege kann man nicht mit einer Bluthochdrucktablette vergleichen, bei der man am nächsten Tag schon eine Verbesserung sieht.

Was passiert, wenn man zu viel macht?

Unsere Haut ist nicht dafür gemacht, von morgens bis abends gefettet, geölt und gecremt

Herr Steinkraus, Anfang der Nullerjahre haben Sie in Zusammenarbeit mit einem Schweizer Kosmetikerhersteller eine erste Hautpflegeserie auf den Markt gebracht, SBT. Sie sollte der Hautalterung entgegenwirken. Im vergangenen Jahr folgte eine Serie unter Ihrem eigenen Namen. Warum jetzt der Alleingang?

Bei dieser Serie war ich zwar einer der Köpfe des Konzepts, bei wichtigen inhaltlichen Fragen jedoch ohne nennenswerten Einfluss auf Entscheidungen. Da in den vergangenen 20 Jahren in der Hautpflege enorm viel passiert ist, reizte mich die Aufgabe, ein neues Pflegekonzept zu kreieren, für das ich die alleinige Verantwortung tragen und in das ich meine Erfahrung mit neuen Technologien einbringen wollte.

Beide Linien gehören in den Bereich der sogenannten Doctor-Brands, Gesichtspflege vom Dermatologen. Wie unterscheidet sich die neue Serie von dem, was es schon gibt?

Meine Pflege basiert auf vier Komponenten: den klassischen Vitaminen A, C und E, dem natürlichen Schutzschild Niacin, pflanzlichen Ölen mit hohem pflegendem Effekt und Biomimetika. Das sind Stoffe aus der Natur, die zu den spannendsten und wertvollsten Bausteinen der wissenschaftlichen Forschung zählen, weil sie die Natur imitieren und so Wirkweisen nutzbar machen, die sich im Laufe von Jahrtausenden bewährt haben. Die Linie ist frei von Silikon, Acrylaten und Mikroplastik. Allesamt Dinge, die gerne als Weichmacher verwendet werden oder eingesetzt werden, um die Haut abzudichten. Aber eigentlich kann die Haut damit nichts anfangen. Die Produkte sind realistisch, in der Wirkung und im Preis.

Wie meinen Sie das?

Hautpflege ist wichtig, aber sie darf nicht überbewertet werden. Wir können keine Falten wegcremen, da muss man zu anderen Maßnahmen greifen, wenn man das möchte. Meine Gesichtserneuerung kostet 58 Euro, das ist nicht günstig, aber bezahlbar.

Die SBT-Linie, hinter der Sie standen, war, mit etwa 100 Euro für eine Creme, fast doppelt so teuer. Ich bin in den vergangenen Jahren zu der Ansicht gekommen, dass Hautpflege und ins-

zu werden. Die Haut selbst macht naturbedingt einen recht guten Job, da sollte man sie nicht ständig von außen stören. Das fängt schon damit an, dass viele Menschen heute zweimal am Tag duschen. Durch die häufige Verwendung von Duschgel und anderen Reinigungsprodukten wird die natürliche Hautbarriere unnötigerweise gestört. Es ist auch ein Irrglaube zu meinen, man müsste die Haut ständig mit fetten Cremes versorgen. Das überfrachtet sie nur und verursacht besonders im Gesicht oft akneartige Entzündungen.

Aber gibt es nicht Situationen, in denen die Haut Unterstützung von außen braucht?

Eine gesunde Haut ist von vielen Faktoren abhängig. Einmal kommt es auf den Hauttyp an. Bin ich eher der mediterrane Typ oder eher der mit blasser Haut und vielen Sommersprossen? Hält man sich sehr viel in der Sonne auf oder in extremer Kälte? Nicht immer kann sich die Haut von allein regulieren. Wenn die Rahmenbedingungen erschwert sind, braucht sie von außen Unterstützung. Man kann aber sicher sagen: Je mehr Stressfaktoren von außen auf die Haut einwirken, umso früher braucht sie Unterstützung.

Was ist an der Weisheit dran, bei trockener Haut helfe viel zu trinken?

Das ist leider ein Irrglaube. Wenn Sie zwei Liter mehr trinken, kommt nur ein Bruchteil in der Haut an. Die Haut ist nur unzureichend an unseren Blutkreislauf angeschlossen, sie liegt leider an der Peripherie, anders als Herz, Muskeln und Nieren. Deshalb halte ich es für wichtig, sich der Haut etwa vom 30. Lebensjahr an vermehrt auch von außen zuzuwenden.

Jede zweite Frau behauptet, sie habe trockene Haut. Wie lässt sich das eigentlich feststellen? Die wichtigste Frage ist: Ist meine Haut eher fettarm und trocken? Oder eher fettig und feucht? Fettarm-trocken oder fettig-feucht, das sind im Wesentlichen die beiden Hauttypen. Dafür habe ich drei Gesichtserneuerungen entwickelt. Für jemanden, der wenig braucht, gibt es eine leichte Lotion. Für die sehr trockene Haut eine Fett-in-Öl-Emulsion.

Wie sieht es mit der Empfehlung aus, dass man immer bei einer Pflegelinie bleiben sollte? Das ist völliger Blödsinn. Von der Thematik muss man sich verabschieden. Hautpflege soll bitte nichts Missionarisches haben. Wenn Sie eine tolle Reinigung haben, warum sollte ich Ihnen dann raten, etwas aus meiner Serie zu nehmen? Sie können jedes Produkt mit jedem kombinieren. Alles andere ist Marketing.

Aber eine gewisse Reihenfolge gibt es doch? Absolut, die Regel, die Reihenfolge einzuhalten, ist von elementarer Bedeutung. Wenn Sie ein Serum nehmen, muss die Haut davor gereinigt sein. Durch den Wasserkontakt saugt sich die Hornhaut kurzfristig voll mit Wasser und ist deshalb besonders gut konditioniert für die Aufnahme von Pflegeprodukten. Das ist wie beim Eincremen nach dem Duschen, das funktioniert auch besser als auf trockener Haut.

Nochmal zurück zu Vitamin A und Vitamin C. Gerade bei Vitamin A, also Retinol, wird immer wieder davor gewarnt, dass es bei einer übertriebenen Dosierung zu Hautirritationen kommt. Welche Dosierung empfehlen Sie? Vitamin C hat kaum irritatives Potential, es kribbelt allenfalls ein bisschen auf der Haut, so wie Brausepulver. Bei Vitamin A ist es tatsächlich ein bisschen anders. Hier kann es gerade zu Beginn zu Hautreizungen kommen, aber am Ende trägt es fast jede Haut, mit Ausnahme vielleicht der sehr empfindlichen Rosazea-Haut. Ich empfehle als Faustregel gerne eine einschleichende Anwendung: drei Wochen jeden

dritten Abend, dann drei Wochen jeden zweiten Abend, von der siebten Woche an jeden Abend. Es gibt allerdings auch Leute mit einer unkomplizierten Haut, die können vom ersten Tag weg jeden Abend Vitamin A nehmen.

Ihre neue Pflege ist unisex. Ist es auch eine Mär, dass Männerhaut andere Bedürfnisse hat? Auch das ist vor allem cleveres Marketing und die Rechtfertigung der Industrie, um neue Produkte zu lancieren und Wachstum zu generieren. Die Haut eines Manns ist etwas dicker, und die Anteile an Östrogen und Androgen sind zwischen den Geschlechtern natürlich verschieden. Männliche Hautzellen sind aber nicht anders als weibliche Hautzellen. Der einzige Aspekt, der gegen eine Unisex-Pflege spricht, ist die Parfümierung. Dabei haben Frauen durchaus andere Vorstellungen als Männer. Da der Trend aber immer mehr zu unparfümierten Produkten geht, ist dieses Argument nicht mehr nachzuvollziehen.

Ihre Gesichtspflegecremes haben keinen Lichtschutzfaktor. Ist das noch zeitgemäß? Warum sollte ich chemische Formeln und ähnliche Filter auf die Haut schmieren, wenn ich sie gar nicht brauche? Für den Weg ins Büro braucht man normalerweise keinen Sonnenschutz. Stattdessen sollte man immer eine Sonnencreme in der Handtasche haben, für den Fall, dass plötzlich die Sonne herauskommt und man sich ins Straßencafé setzen möchte. Natürlich darf die Haut nicht über längere Zeit ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden, aber auch hier plädiere ich dafür, zu Maß und Mitte zurückzukehren. Sonne ist auch etwas Schönes und nebenbei gut für unsere Seele.

Also ein separater Sonnenschutz? Genau, wir haben gerade eine Sonnencreme mit einem sehr hohen Schutz auf den Markt gebracht. Von der routinemäßigen Verwendung von chemischen Filtern in der täglichen Hautpflege halte ich nichts. Sonnenschutz braucht man, wenn man sich in der Sonne aufhält. Dabei gilt es viele Faktoren zu beachten: Wie ist mein Gewöhnungszustand an die Sonne? Im September ist die Haut in der Regel in

unseren Breitengraden nicht so empfindlich wie im April oder Mai. Dann hängt es davon ab, welcher Hauttyp ich bin, zu welcher Tageszeit und in welcher Höhe ich der Sonne ausgesetzt bin und wie nahe ich am Äquator bin. Auch eine reflektierende Umgebung mit Schnee oder Wasser muss berücksichtigt werden.

Welchen Einfluss hat Alkohol auf die Haut und den Alterungsprozess?

Das ist eine schwierige Frage. Wer möchte auf ein gutes Glas Rotwein oder Champagner verzichten? Gegen Alkohol in Maßen spricht nichts. Aber leider muss man sagen, dass der regelmäßige Konsum von Alkohol schlecht für Zellen und Organe ist, da Alkohol zelltoxisch ist. Menschen, die bis ins hohe Alter gut drauf sind, sind nicht diejenigen, die exzessiv trinken, rauchen oder großes Übergewicht haben. Am Ende geht es immer darum, ein gesundes Körpergewicht zu halten, sich gut zu ernähren und einen ausgeglichenen vegetativen Rhythmus mit viel Bewegung und guten Schlafzyklen zu fördern.

Volker Steinkraus



Der heute 68 Jahre alte Volker Steinkraus gehörte zu Beginn des neuen Jahrtausends zu den ersten deutschen Medizinerinnen, die Hautpflege-Produkte unter eigenem Namen lancierten und auf diese Weise dermatologische Kompetenz und Beauty-Marketing verknüpfte. 1993 hatte sich Steinkraus habilitiert. Er leitete danach für kurze Zeit die Hautklinik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. 1997 gründete er ein eigenes Zentrum für Dermatologie in Hamburg, das Dermatologikum. Es folgte die Pflegeserie SBT von 2005 an in Kooperation mit der Juvena/La Prairie-Gruppe in der Schweiz. Die Serie ist noch immer zu haben, allerdings ohne Volker Steinkraus' Zutun. Im Jahr 2021 lancierte Steinkraus seine Linie unter eigenem Namen.