

Best
SELLER

tina

Nr. 3 12. Januar 2022
Deutschland 1,79 €
Österreich 2,10 €
Schweiz CHF 3,50



03
BILANZ € 2,10 • NL € 2,20
• GRUKAN € 2,70 • S € 2,90
• TITELSTRICH € 2,90 • P. 54
• MT € 3,00 • HUPR 302
• CZ Kč 02 • DK Dkr 31,95



So einfach!

Liebings-
Pulli selbst
stricken

S. 18

Jetzt wichtig für Frauen 50+

NEU Impfung gegen Gürtelrose

S. 47



Winter-Minestrone

Käsespätzle

Herzhafte

Hütten-Küche aus dem Allgäu

Gröstlbraten

S. 30

Wind und Wetter können uns gar nix!

Schniefnasen-Make-up-Tipps

S. 22



3 Unentdeckte Schönheiten Traum-Ziele am Mittelmeer

Urlaubs-Geheim-Tipps
mit Sonnen-Garantie

S. 70

Raus aus der
Grübel-Falle
**Endlich
ruhig
schlafen**

S. 52

GENIAL!

Abnehm- Bremse lösen

Dieses Getränk schafft's

S. 58

Der beste Cappuccino- Kuchen

S. 36



tina
TEST

**Zähne aus
Osteuropa**
Kosten nur
die Hälfte!

S. 64

**Nie mehr Streit
mit den Nachbarn**
Diese Harmonie-
Sätze helfen

S. 28

**Die Tränen
einer Mutter**
Mein Sohn starb
durch einen Raser

S. 68

Anti-Aging zwischen Heide und Hightech

Nach 40 Jahren Dermatologie hat Deutschlands bekanntester Beauty-Doc, Professor Dr. Volker Steinkraus, eine eigene Pflegelinie herausgebracht. Hier verrät er das Geheimnis schöner Haut

NATUR-
VERBUNDEN
Prof. Dr. Volker
Steinkraus in
der Lüneburger
Heide



Die Kosmetik ist sein Hobby, denn eigentlich beschäftigt sich Professor Dr. Volker Steinkraus, Gründer und Leiter der Dermatologikum Gruppe, seit über 40 Jahren wissenschaftlich und medizinisch mit dem „Megaorgan Haut“ und seinen Erkrankungen. Nun hat der Facharzt für Dermatologie eine Gesichtspflegeserie mit dem Namen „TetCode4“ herausgebracht. Im tina-Interview erzählt er vom Konzept der Linie und welche Wirkstoffe in Sachen Anti-Aging tatsächlich etwas bringen.

tina: Was hat Sie dazu bewogen, eine Pflegeserie herauszubringen?

Professor Steinkraus: Häufig stehen bei Neuerscheinungen in der Kosmetik exotische Wirkstoffe oder Marketing-Stories im Mittelpunkt. Mir ging es jedoch darum, Rezepturen zu entwickeln, die wirklich funktionieren - mit Inhaltsstoffen, die durch wissenschaftliche Studien belegt sind. Dabei bin ich der Frage nachgegangen: Welche

Die Verbindung von
Natur und Wissenschaft
ist das Fundament
meiner Hautpflege

Prof. Dr. Volker Steinkraus über seine Haltung
bei der Wahl seiner eigenen Creme

Wirkstoffe sind wichtig, auf welche Zusatzstoffe kann man dagegen verzichten, weil sie nicht mehr zeitgemäß oder umstritten sind, wie z. B. Silikone, Parabene, Acrylate, Mikroplastik und Duftstoffe. Außerdem wollte ich ein einfaches, überschaubares Anwendungskonzept, das aufeinander aufbaut.

Was genau steckt hinter dem Namen? „TedCode4“ ist ein Kunstwort, das mir nachts einfiel, als ich nicht schlafen konnte. Es steht für die vier Säulen, auf denen die Pflegelinie basiert: Nummer eins sind die Vitamine A, C und E. Dann folgt Niacin, ein natürliches Schuttschild für die Haut. Säule drei besteht aus hochwertigen, pflanzlichen Ölen, Kategorie vier aus Biomimetika.

Was versteht man darunter? Biomimetika sind Stoffe, die die Natur nachahmen und deren Wirkweise wir uns zunutze machen können. Ein Beispiel: die Hülle des Roggens enthält antibakteriell wirkende Stoffe, die die Pflanze z. B. vor dem Verfaulen bei Dauerregen schützen, die aber auch das Mikrobiom (den obersten Schutzfilm) unserer Haut stärken. Gleichzeitig ist Roggen reich an Aminosäuren und Vitaminen. Ähnliches gilt für Heidekraut, eine alte Heilpflanze, die viele Polyphenole enthält. Beide Pflanzen wachsen auf den nährstoffarmen Böden der Lüneburger Heide, meiner Heimat. Ich beschäftige mich schon seit Jahren mit ihnen. Extrakte daraus stecken deshalb auch in meiner Pflege. **Schlüsselwirkstoffe sind für Sie jedoch**

die Klassiker Vitamin A und C sowie Hyaluron. Warum?

Das Trio ist sehr effektiv, weil die drei Substanzen ideal zusammenpassen und sich ergänzen. Ihre positive Wirkung auf das Hautbild ist durch zahlreiche Studien belegt. Vitamin A hemmt Enzyme, die das Kollagen abbauen, und wirkt zusätzlich antioxidativ. Vitamin C unterstützt den Aufbau von Kollagenfasern und hat ebenfalls einen zellschützenden Effekt. Hyaluronsäure ist wiederum der Meister der Wasserspeicherung. Sie sorgt für eine intakte, gut durchfeuchtete Hautbarriere und reduziert kleine Trockenheitsfältchen.

In welcher Reihenfolge sollte man die Produkte anwenden?

Der erste Schritt ist die Reinigung, darauf folgt das Serum: morgens Vitamin C, abends Vitamin A, weil es lichtempfindlich ist. Dann kommt das Hyaluronserum an die Reihe und zum Schluss die Creme. Wer einfach pflegen möchte, kann nach der Reinigung auch gleich zur Creme übergehen. Generell sollte man eher zu wenig als zu viel von einem Produkt nehmen, um die Haut nicht zu überpflegen.

Wie wichtig ist ihnen Nachhaltigkeit in der Kosmetik?

Sehr! Das beginnt zum Beispiel mit der Verpackung aus recycelfähigem Kunststoff und Kartons aus Graspapier und setzt sich bei den Inhaltsstoffen fort. Außerdem fördern wir als Unternehmen die Regeneration regionaler Hochmoore. ■

Pflege ist wie ein Langstreckenlauf: Man sieht erst nach Jahren, ob man alles richtig gemacht hat

Prof. Dr. Volker Steinkraus weiß: Pflege ist eine Sache der Gewohnheit

Was sind Doctor-Brands?

Hinter dieser Bezeichnung verbergen sich Beauty-Marken, die einen Dokortitel in ihrem Namen tragen („Brand“, engl. für „Marke“). Die Hautpflegelinien wurden von Medizinerinnen entwickelt, aber auch von Pharmazeuten, Chemikern oder Biologen. Sie alle berufen sich auf Erkenntnisse aus der ärztlichen Behandlungspraxis oder auf wissenschaftliche Forschungsergebnisse.

Schön mit Dokortitel

- 1 Anti-Falten-Serum** Glättet Stirn- und Zornesfalten: „Lifting Cellular BTX-Lift Serum“, Doctor Babor, ca. 59 €, www.babor.com
- 2 Tages- und Nachtpflege** mit mittlerem Lipidgehalt: „Face Care Medium“, Prof. Dr. Steinkraus, ca. 58 €, www.niche-beauty.com
- 3 Peeling** Verfeinert und reinigt die Haut: „Medical Skincare Peel“, Doctor Mii, ca. 69 €, www.doctormii.de
- 4 Hautstraffer** Schenkt der Haut neue Elastizität und strafft sie: „Youth Booster A.G.E.-Reverse Double Serum“, Dr. Susanne von Schmiedeberg, ca. 90 €, bei Douglas
- 5 Beruhigende Nachtcreme** Circalogy Ultra Recovering & Stress-Delaying Sleeping Cream“, Dr Irena Eris, ca. 44 €, www.drirenaeris.de



Foto: P. Janszky

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**

EXTRA: 22 Lieblingsbücher, über die jetzt alle sprechen S. 66

tina

Nr. 27 29. Juni 2022
Deutschland 1,79 €
Österreich 2,10 €
Schweiz CHF 3,50

B/LUX € 2,10 • NL € 2,30 • GR € 2,70
• SI/ES € 2,50 • IT/FR/PT (cont) € 2,50
• MT € 3,00 • HU Ft 920 • CZ Kč 93
• DK dkr 21,95



Bequem & schick
Die genialen Cool-down-Dessous
S. 18

Millionen Frauen sind betroffen
Scheidentrockenheit – was wirklich hilft S. 52



Super-cremig S. 38
Cappuccino-Kuchen-Träume

Sommer-Blitz-Rezepte mit und ohne Fleisch
S. 42

Gesundheit Wie Schokolade den Blutdruck senken kann
S. 51

5 EINFACHE GARTEN-TRICKS



S. 64
Viel Genuss, weniger Arbeit

Tatort Gartenzaun Wenn aus Nachbarn Feinde werden S. 6

DIE SCHLANK-REVOLUTION

Jetzt erwiesen!
Richtig kauen, schneller abnehmen S. 62

Das Angebot an Schönmachern in Drogerien und Parfümerien ist riesig. Und die Versprechen auf den Verpackungen sind es auch. Wie soll man da nur die richtige Creme finden? Beauty-Ärztin Dr. Jetske Ultee erklärt, worauf wir bei der Wahl unserer Produkte achten sollten.

tina: Was halten Sie von den vielen Werbeversprechen, die auf Kosmetikprodukten stehen?

Dr. Jetske Ultee: Ich betrachte sie mit Vorsicht. Es gibt eine Menge Wirkstoffe, die der Haut wirklich helfen, sie beruhigen, schützen oder regenerieren – Substanzen, deren Wirksamkeit in Studien wissenschaftlich untersucht wurde. Aber sie müssen auch in der richtigen Form und Menge im Produkt enthalten sein. Und das ist leider häufig nicht der Fall.

Wie finde ich dann die richtige Pflege?

Wir müssen uns klarmachen: Die wichtigste Funktion der Haut ist, eine Barriere zwischen dem Körper und der Außenwelt zu schaffen. Unsere äußere Hülle ist sozusagen unsere „Jacke“, die uns vor Einflüssen wie Bakterien, Viren, Hitze, Kälte und Feuchtigkeitsverlust schützt. Ist sie intakt, sieht die Haut jung und strahlend aus. Ist sie beschädigt, können Pickel, Entzündungen, trockene Stellen und Falten die Folge sein. Deshalb sollten Sie beim Kauf von Kosmetik vor allem milde Produkte wählen, die die Hautbarriere stärken und nicht angreifen.

Kann eine Creme Falten wegzaubern?

Nein, es gibt jedoch Inhaltsstoffe mit einem hautverjüngenden Effekt, die feine Linien verringern, den Alterungsprozess verlangsamen sowie den Teint frischer und ebenmäßiger aussehen lassen.

Welche Wirkstoffe sind das?

Substanzen, die Feuchtigkeit binden, wie etwa Hyaluronsäure, Glycerin, Urea oder Kollagen – gern in Verbindung mit Pflanzenölen wie zum Beispiel Jojoba- und Olivenöl. Darüber hinaus alle Wirkstoffe, die die Haut beruhigen und regenerieren. Dazu zählen Niacinamid (Vitamin B₃), das entzündungshemmend wirkt, Vitamin E (Tocopherol), Panthenol oder Allantoin. Außerdem sind Antioxidantien wichtig, weil sie freie Radikale abwehren. Gute Beispiele dafür sind Q10 und Vitamin C, das auch noch Pigmentflecken aufhellt. Leider verliert Letzteres schnell seine Wirkung, wenn es mit Sauerstoff in Kontakt kommt. Deshalb



Anti-Aging-Helfer für schöne Haut

Auf diese Top-Wirkstoffe setzt Hautexpertin Dr. Jetske Ultee

- 1 **Mit Niacinamid** Augenpflege „Toleriane Ultra Augen“, La Roche-Posay, ca. 19 €, in Apotheken
- 2 **Mit Retinol** Anti-Aging-Elixier „Retinol Boost Serum“, Neutrogena, ca. 14 €
- 3 **Mit Fruchtsäure** Peeling „Exfoliant normal to dry skin“, Dr. Jetske Ultee, ca. 35 €, www.dr-jetskeultee.de
- 4 **Mit Hyaluron und Lichtschutz** „Hyalusome Tagespflege mit LSF 50“, Dermasence, ca. 24 €, in Apotheken
- 5 **Mit Q10, Vitamin C und E** „Q10 Energy Anti-Falten Perlen-Serum“, Nivea, ca. 14 €
- 6 **Mit frischem Vitamin C** Intensivkur „Vitamin C Beauty Flash“, Dr. med. Christine Schrammek, 3 x 7,5 ml ca. 59 €, www.schrammek.de
- 7 **Mit hohem Lichtschutz** Sonnencreme „(10) Sun Protect SPF 50+“, Prof. Dr. Steinkraus, ca. 28 €, www.niche-beauty.com

sollte es immer in einem luftdichten Pumpspender abgefüllt sein. Zur Hautpflege gehören auch noch leicht peelende Stoffe wie Fruchtsäuren und Retinol (Vitamin A) und natürlich Sonnenschutz. Die Liste macht deutlich: Es gibt viele Inhaltsstoffe, die gut für die Haut sind.

Die Vielzahl an Substanzen macht die Kaufentscheidung aber nicht einfacher ...

Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie auf jeden Fall ein Produkt mit Vitamin C und Niacinamid B₃. Beide sind wahre Alles-

Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um. Es wird Sie schöner machen

Auch unser Innenleben brauche Pflege, so Dr. Ultee

können. Vieles, was sonst noch in einer Creme steckt, ist unwichtig. Das sind meist Substanzen, die verdicken, stabilisieren und dafür sorgen, dass ein Produkt sich besser auftragen lässt. Sie müssen also keine Zeit damit verschwenden, herauszufinden, was solche Inhaltsstoffe bewirken.

Sind teure Cremes besser als preiswerte?

Kein einziges gutes Kosmetikprodukt muss 100 Euro oder mehr kosten. Zu billig ist jedoch auch kein gutes Zeichen. Für eine Creme, die ein paar Euro kostet, bezahlt man fast nur den Tiegel und das Marketing. Ein sehr preiswertes Produkt genügt vielleicht, wenn man zum Beispiel lediglich trockene Haut „einfetten“ möchte, mehr kann man von solchen Cremes nicht erwarten. ■



BUCHTIPP Mehr über Hautpflege und Kosmetikprodukte erfahren Sie in „Dr. Jetske Ultees Hautbuch“, 9,99 €, www.dr-jetskeultee.de