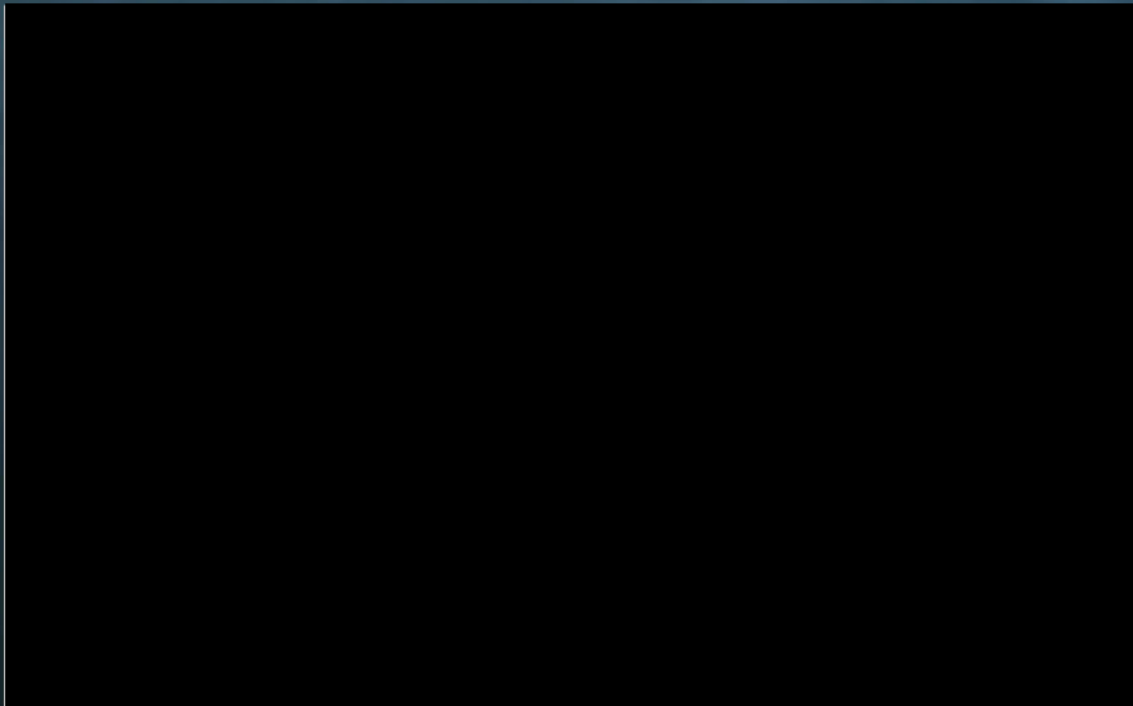


BEAUTY



saison WECHSEL

Die Haut richtig pflegen und ausreichend schützen, den Teint strahlen lassen – was uns im Sommer unkompliziert erscheint, wird in den Wintermonaten zur Herausforderung. Wie die Haut auch in der kalten Jahreszeit ihren Glow behalten kann, weiß Dermatologin Dr. Bettina Banasch

REDAKTION JUDITH GERSTBREIN

BILD B IOEFFEKT

Adressdaten

Privatärztliches Centrum
Dr. med. Darius Alamouti & Team
Historischer Nordbahnhof
Ostring 15 | 44787 Bochum

Kommunikationsdaten

T. +49 234. 911 768-0
F. +49 234 . 911 768-22
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de

DR. BANASCH, WARUM WILL ES MIT DEM GEWOHNTEM NATÜRLICHEN „GLOW“ PLÖTZLICH NICHT MEHR KLAPPEN?

Es sind schlichtweg die klimatischen Herausforderungen, die die Haut im Winter eher stumpf, gerötet oder schuppig wirken lassen. Trockene Heizungsluft auf der einen und feucht-nasse oder frostig-trockene Außenluft auf der anderen Seite. Die oberen Lipidschichten und Blutgefäße erfahren ständig physikalische Extreme und können ihrem Versorgungsauftrag nicht mehr gerecht werden. Als Folge verliert die Haut ihre Strahlkraft. Insbesondere für Personen mit Neigung zu Rötungen oder „Flushs“ – sogenannten gefäßlabilen Menschen – bereiten diese Temperaturwechsel oft große Probleme. Auch Menschen mit anlagebedingter Ekzemenneigung erleiden in den Wintermonaten eine deutliche Verschlechterung ihres Hautzustandes.

MÜSSEN WIR UNSERE PFLEGE JETZT ÄNDERN, DIE GELIEBTE FEUCHTIGKEITSPFLEGE IM BADEZIMMERSCHRANK VERSCHWINDEN LASSEN?

Nein, Feuchtigkeitspflege darf gerne im Beauty-Programm bleiben. Je nach Bedarf kann sie mit einem reichhaltigeren Produkt ergänzt beziehungsweise kombiniert werden. Häufig hilft bei winterlich gereizter, spannender Haut bereits die Anpassung der Gewohnheiten. Man kann die Feuchtigkeitspflege zum Beispiel mehrmals täglich auftragen oder die fettreichere Nachtpflege am Tag anwenden. Es gibt hierzu kein festgelegtes Schema. Leichte, feuchtigkeitsspendende Emulsionen bis hin zu reichhaltigen, rückfettenden Cremes lassen sich individuell gut kombinieren. Am besten man schneidert sich sein ganz individuelles Baukastensystem.

ZUM THEMA REICHHALTIGE TEXTUREN: SIE SIND OFTMALS WENIG GESCHMEIDIG ODER BLEIBEN GEFÜHLT AUF DER HAUTOBERFLÄCHE LIEGEN – WARUM EIGENTLICH?

Das liegt an ihrer Zusammensetzung: sie haben einen deutlich höheren Fettgehalt. So findet sich in sogenannten Wasser-in-Öl-Rezepturen eine feine Verteilung von Wassertröpfchen, die von Öltröpfchen ummantelt werden und somit eine hohe Abgabe von Fetten ermöglichen. Der Wasserverlust über die Haut wird reduziert, die Haut an ihrer Oberfläche eingehüllt und äußere Einflüsse oder physikalische Reize wie intensive Kälte werden minimiert. Dieser isolierende, abschirmende Effekt führt zu dem Gefühl des „auf der Haut Liegens“. Deswegen fühlen sich Menschen mit normaler oder Mischhaut mit schnell einziehenden, hydratisierenden Emulsionen und Cremes in der Regel wohler. Für sehr trockene oder auch irritierte Haut ist eine reichhaltigere Textur allerdings die bessere Wahl.

ZU WELCHER PFLEGE SOLLTE MAN IDEALERWEISE GREIFEN?

Es kommt auf die Wirkstoffe an: Ceramide und Phosphatidylcholine etwa sind Wirkstoffe, die den hauteigenen Bausteinen entsprechen beziehungsweise deren Bildung anregen und auf diese Weise den transepidermalen (das heißt: über die Haut) Wasserverlust vermindern und die Schutzschicht stabilisieren. Vitamin C, Retinol und Vitamin E bieten zusätzlichen Schutz vor Umwelteinflüssen. Besonders empfindliche Haut, die durch Kälte oft unangenehm spannt, kann zusätzlich geschützt werden, indem man Cremes mit hochwertigen Ölen wie Oliven- oder Mandelöl nutzt.

Adressdaten

Privatärztliches Centrum
Dr. med. Darius Alamouti & Team
Historischer Nordbahnhof
Ostring 15 | 44787 Bochum

Kommunikationsdaten

T. +49 234. 911 768-0
F. +49 234 . 911 768-22
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de

BEAUTY



1 Tief hydratisierendes Power-Paket mit nur 16 Inhaltsstoffen & reinem isländischen Quellwasser:
„Hydrating Cream“
von BIOEFFECT,
50 ml um € 99,-

2 Superfood für die Haut: Omega 3, 6 & 9-Fettsäuren plus Vitamin E:
„Cranberry Healthy Skin Night Moisturiser“
von DR. BOTANICALS,
30 ml um € 17,-

3 Kaffee to go with Körperpeeling mit Jojobaöl & Sheabutter:
„Coffee Scrub“
von THE MUNICH GRAIN,
120 ml um € 30,-

WAS KANN MAN BEI ZU TROCKENER ODER IRRITIERTER HAUT ZUSÄTZLICH TUN?

Ihr mehr Aufmerksamkeit schenken. Trockene, irritierte Haut braucht viel Zuwendung, um sie widerstandsfähiger und robuster zu machen. Für den oft vernachlässigten Körper eignen sich hier vor allem harnstoffhaltige PflegeLOTIONEN und CREAMS. Sie schleusen Feuchtigkeit ins Gewebe und binden sie dort. Bei Neigung zu Ekzemen sind Produkte mit einem hohen Ceramid-Anteil zu empfehlen. Sie ziehen besonders schnell ein und können leicht in die Tagesroutine eingebunden werden. Bei knapp bemessener Zeit kann man sich morgens auch mit rückfettenden Duschcremes oder Vitamin-E-haltigen Ölen behelfen und die eigentliche Pflege auf den Abend legen. Für die zartere Gesichtshaut sind Texturen mit Hyaluronsäure und liposomalen Feuchtigkeitsbindern ideal, da sie besser durchfeuchten und das Spannungsgefühl reduzieren, ohne eben auf der Haut liegen zu bleiben.

SOLLTE MAN IN DEN WINTERMONATEN AUCH DIE GESICHTSREINIGUNG TAUSCHEN?

Prinzipiell sollten gut funktionierende, bewährte Reinigungssysteme nicht zu häufig gewechselt werden, um die Haut nicht zusätzlich zu irritieren.

Zarte, wenig aggressive Gesichtereinigungsgele oder Lotionen sind ideal, aber auch leicht rückfettende ReinigungsLOTIONEN oder Mizellen-Texturen funktionieren gut. Weniger ist in diesem Fall in der Regel mehr.

WELCHE ROLLE SPIELEN PEELING & CO?

Bei nicht zu häufiger Anwendung können Peelings und sogenannte abrasive CREAMS oder Gele abgestorbenes Zellmaterial entfernen und somit den Zugang und die Aufnahme nachfolgend aufgetragener Wirkstoffe, Vitamine und Feuchtigkeit in die Haut erleichtern. Ein klares: Go!

Bei deutlicher Schuppenbildung empfiehlt sich die Anwendung mechanischer Peelings. Sie erzielen auf schnellem Wege eine gute Glättung und fördern die Durchblutung der oberen Hautschichten. Bei fettiger, großporiger oder zu Unreinheiten neigender Haut sind säurehaltige Peelings von Vorteil. Diese lassen sich zonal sehr gut auftragen und dienen als guter Vorbereiter für die Tages- oder Nachtpflege. Wer sich unsicher ist, was seiner Haut gut tut, sollte sich vorab besser beraten lassen und im Zweifel eher auf eine professionelle Behandlung setzen.

Adressdaten

Privatärztliches Centrum
Dr. med. Darius Alamouti & Team
Historischer Nordbahnhof
Ostring 15 | 44787 Bochum

Kommunikationsdaten

T. +49 234. 911 768-0
F. +49 234 . 911 768-22
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de

1 Intensive Pflege für besonders trockene Haut. Mit Shea- & Kakaobutter: „Pflegebutter Sanddorn“ von CMD COSMETICS, um € 11,-

2 Jojoba- und Mandelöl sorgen für spürbar angenehmes Rückfetten: „Mild Peeling“ von DR. HAUCK, 100 ml um € 40,-

3 Reduziert Mimikfältchen & Augenringe. Mit Parakresse & Hyaluronsäure: „Rose Diamond Eye Cream“ von THE ORGANIC PHARMACY, 15 ml um € 120,-

4 Schützt und regeneriert mit Bio-Traube und Vitamin E: „Re-Energizing Sleeping Öl-Elixier“ von LAVERA, 30 ml um € 12,-

5 Glow-Unterstützung von innen, frei von künstlichen Süßstoffen, Aromen & Farbstoffen: „Hyaluron Drink“ von PROCEANIS, 200 ml um € 50,-

BILDWATERSPLASH+STOCK

37 FOGS MAGAZIN

Adressdaten
 Privatärztliches Centrum
 Dr. med. Darius Alamouti & Team
 Historischer Nordbahnhof
 Ostring 15 | 44787 Bochum

Kommunikationsdaten
 T. +49 234. 911 768-0
 F. +49 234 . 911 768-22
 praxis@dariusalamouti.de
 www.dariusalamouti.de

Pressekontakt
 pr@darius-alamouti.de

BEAUTY

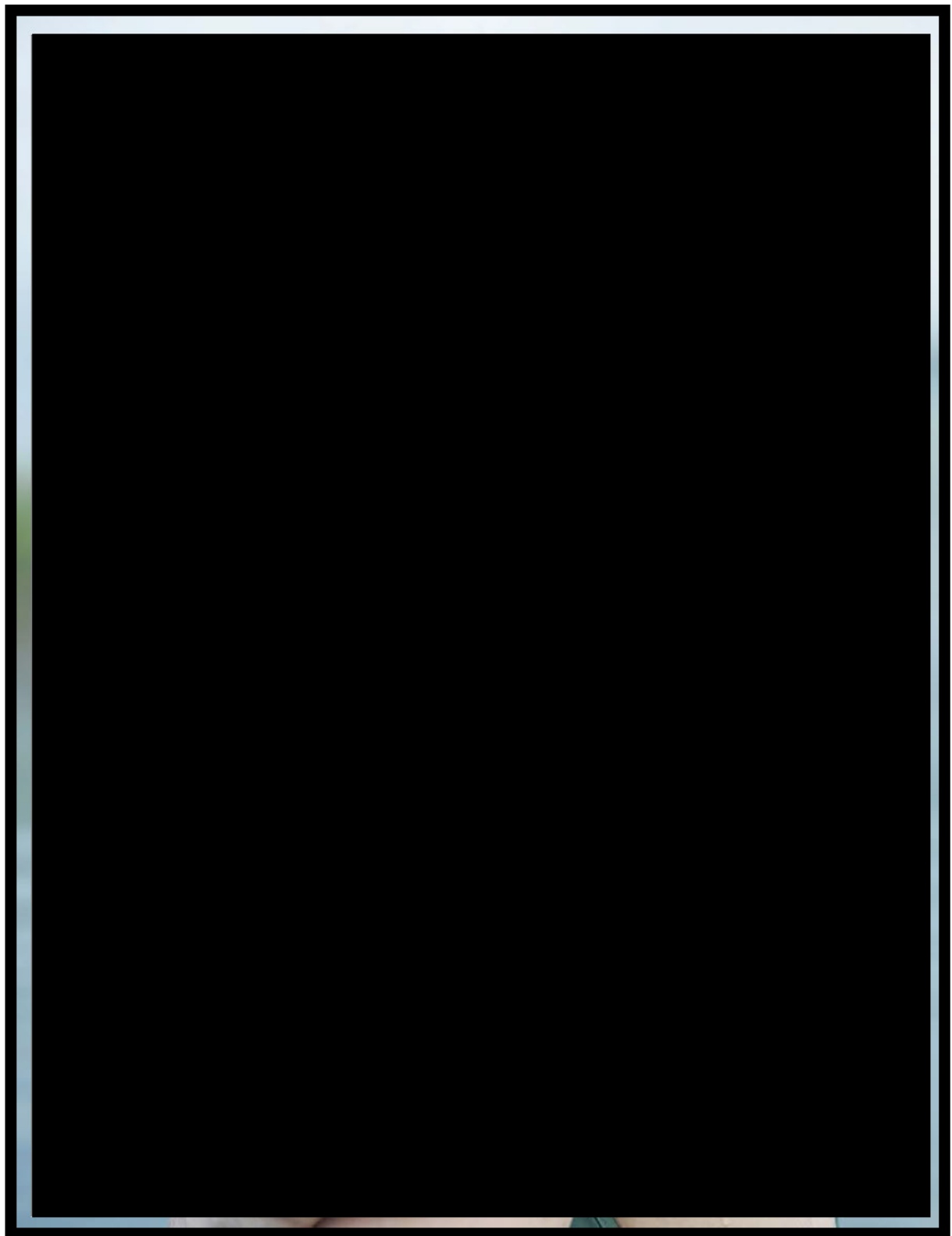


BILD BIOEFFECT

38 FOGS MAGAZIN

Adressdaten

Privatärztliches Centrum
Dr. med. Darius Alamouti & Team
Historischer Nordbahnhof
Ostring 15 | 44787 Bochum

Kommunikationsdaten

T. +49 234. 911 768-0
F. +49 234 . 911 768-22
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de



ZULETZT EINE FRAGE, DIE HÄUFIG POLARISIERT: BRAUCHT MAN IM WINTER PFLEGE MIT LICHTSCHUTZFAKTOR?

Ja! Und zwar aus verschiedenen Gründen: Wenngleich Wintersonne vermeintlich weniger intensiv scheint, ist die UV-Strahlung auch im Winter durchaus in der Lage, das Pigmentsystem anzuregen und elastische Fasern abzubauen. Durch UV-Strahlung induzierte Veränderungen unserer Hautzellen kennen keinen Winterschlaf. Am besten greift man zu Lichtschutz, der nicht nur die klassischen UVA- und UVB-Filter enthält, sondern auch vor Kunstlicht – Smartphone, PC & Co. – schützt. Diese enthalten zusätzlich neben Blaufiltern auch Photolyase-Reparatur-Enzyme.

...WIRD MAN DIE PIGMENTSTÖRUNGEN DES SOMMERS (WEIL MAN EBEN NICHT IMMER ZU AUSREICHEND LICHTSCHUTZ GEGRIFFEN HAT) IM WINTER WIEDER LOS?

Die dunkle Jahreszeit empfiehlt sich geradezu für die Behandlung von Pigmentstörungen, da die Grundvoraussetzung der Therapie immer ein hoher und effektiver Lichtschutz ist. Allen Behandlungen liegt eine Art Reizbehandlung zugrunde, die aber zeitgleich immer die Gefahr birgt, den gegenteiligen Effekt auszulösen. Für zuhause sind Produkte mit Vitamin C, Arbutin und Soja einfach anzuwenden und erzielen bei leichteren Pigmentstörungen gute Ergebnisse. Cremes mit Vitamin-A-Säure und/oder Hydrochinon gehören dagegen bereits in den medizinischen Bereich und sind sehr potent. Laserbehandlungen in der Hautarztpraxis zählen zu den effektivsten Maßnahmen gegen Pigmentstörungen, sind aber deutlich teurer und sollten im Vorfeld gut geplant werden. **P**

1 Beruhigt mit Rosenwasser, während probiotisches Lactobacillus-Lysat das Mikrobiom der Haut ausgleicht:
„SOS Hydra Intense Rose Jelly“ von MADARA, 75 ml um € 33,-

2 Bringt das Mikrobiom sensibler oder gestresster Haut wieder in Balance und stärkt die Hautbarriere:
„Superkind Bio-Barrier Serum“ von TATA HARPER, 30 ml um € 129,- über organicluxury.de

3 Reinigt sanft mit luftigem Mikroschaum:
„Purifying Creamy Cleanser mit Bergkristall“ von NAZAN SCHNAPP, 100 ml um € 87,-

4 Glow-Zauberer und Unisex-Pflege mit purer Wirkkraft, aber ohne Silikone, Parabene, PEG'S & Mineralöle:
„Vitamin C Serum“ von MUTI, 30 ml um € 80,-

5 Feuchtigkeitspendende Pflege, die atmosphärischer wie chronologischer Hautalterung entgegenwirkt:
„Humic Serum“ von TRAWENMOOR, 30 ml um € 58,-



DR. MED. BETTINA BANASCH IST FACHÄRZTIN FÜR DERMATOLOGIE, VENEROLOGIE & ALLERGOLOGIE

BILDWATERSPLASH I-STOCK

Adressdaten
Privatärztliches Centrum
Dr. med. Darius Alamouti & Team
Historischer Nordbahnhof
Ostring 15 | 44787 Bochum

Kommunikationsdaten
T. +49 234. 911 768-0
F. +49 234 . 911 768-22
praxis@dariusalamouti.de
www.dariusalamouti.de

Pressekontakt
pr@darius-alamouti.de