



# BRAUCHT MAN WIRKLICH EINE NACHTCREME?

Und 12 weitere Fragen zum Thema Gesichtspflege –  
beantwortet von unserem Expertinnen-Team

## *Muss es nachts tatsächlich eine andere Creme sein als tagsüber?*

Besser ist es, denn eine Tagescreme soll die Haut in erster Linie vor Umweltbelastungen schützen und hat deshalb meist auch einen UV-Schutz. Im Schlaf dagegen erneuern sich die Zellen, und die Barrierschicht wird repariert. Für diesen Prozess braucht die Haut spezielle Wirkstoffe wie Hyaluronsäure (z. B. in „Idéalia Skin Sleep“, Vichy, 28 Euro, und „Miracle Sleeping Creme“, Garnier, 10 Euro). Klassische Nachtcremes sind zudem reichhaltiger und haben einen höheren Fettgehalt, weil während des Schlafs auch die Talgproduktion der Haut absinkt.

## *Ändert sich der Hauttyp mit dem Alter?*

Über die Jahre wird die Haut tendenziell trockener, weil Anzahl und Aktivität der Talgdrüsen zurückgehen. Mit 60 hat sich die körpereigene Lipidproduktion bereits halbiert. Auch die Spannkraft der Haut lässt nach, da weniger Kollagen gebildet wird. Zudem vergrößern sich oft die Poren. Entsprechende Pflegelinien enthalten deshalb spezielle Wirkstoffkombinationen für verschiedene Bedürfnisse. Bei der Auswahl der Produkte sollte man sich gut beraten lassen.



## 3 Helfen Anti-Aging-Cremes auch bei Mimikfalten?

Nein. Hyaluronsäure, Retinol und Vitamin A füllen die Feuchtigkeitsdepots der Haut auf und lassen Trockenheitsfältchen verschwinden. Bei Mimikfalten wie der Zornes- oder Nasolabialfalte bringt Cremes wenig, weil die tieferen Hautschichten, in denen das Kollagen fehlt, nicht erreicht werden. Für die besten Ergebnisse sorgt hier immer noch Botox, es gibt aber auch sanftere Methoden wie zum Beispiel Micro-Needling.

## 4 Lassen sich Pigmentflecken wegcremen?

Grundsätzlich sollte man seine Pigmentflecken regelmäßig beim Dermatologen untersuchen lassen, um Hautkrebs auszuschließen. Er kann dann auch eine passende Methode zur Entfernung empfehlen. Altersflecken lassen sich durch Cremes mit Bleicheffekt oft nur aufhellen. Am besten geeignet sind hierfür Produkte, die zusätzlich die Melatoninbildung hemmen (z. B. „MelaBlock“, Dermasence, 22 Euro). Um die Flecken komplett verschwinden zu lassen, braucht es oft eine Laserbehandlung oder ein professionelles Peeling.

## 5 Ist eine spezielle Augencreme wirklich nötig?

Um die Augenpartie ist die Haut empfindlicher als im übrigen Gesicht und wird durch Wirkstoffe der Tagescreme schnell gereizt. Ideal sind Cremes ohne Duft- und Konservierungsmittel (z. B. „Regeneration Augencreme“, Dr. Hauschka, 43 Euro). Wer die normale Tagespflege im Augenbereich verträgt, kann sie aber auch dort benutzen.

## 6 Vertragen sich die Produkte von verschiedenen Pflegelinien?

Meistens schon. Allerdings sollte man keine säurehaltigen Cremes kombinieren, das kann Reizungen auslösen. Generell erst leichte, wasserlösliche Texturen auftragen, die schnell absorbiert werden, dann reichhaltige, fettlösliche, die vor Austrocknung schützen. Der Lichtschutz kommt am Schluss.

## 7 Kann man der Haut mit zu viel Pflege schaden?

Bei empfindlicher Haut können die Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten eine periorale Dermatitis, auch „Stewardessenkrankheit“ genannt, auslösen. Damit Unreinheiten, Rötungen und Juckreiz verschwinden, muss man einige Zeit ganz auf Kosmetik verzichten. Um zu verhindern, dass die Symptome zurückkommen, sollte man Produkte verwenden, die die Barrierefunktion der Haut stärken und Irritationen lindern (z. B. „Remederm Silber Creme Repair“, Louis Widmer, 13 Euro). Am besten vom Hautarzt beraten lassen.

## 8 Wie sieht die optimale Reinigung aus?

Morgens das Gesicht mit einem Cleanser waschen – für normale Haut einen Schaum (z. B. „Mild-schäumende Reinigungsemulsion“, L'Oréal Paris, 7 Euro), für trockene ein Öl (z. B. „Sanftes Reinigungsöl“, L'Oréal Paris, 9 Euro) verwenden – und danach mit Gesichtswasser klären. Abends immer zuerst gründlich abschminken: Dafür den Make-up-Entferner auf einen Waschlappen geben, so bekommt man den Schmutz besser aus den Poren. Sehr effektiv sind elektrische Reinigungsbürsten (z. B. „Mia 2“, Clarisonic, 150 Euro), sie entfernen Hautschüppchen und regen die Durchblutung an. Idealerweise gönnt man sich einmal im Monat eine Pflegebehandlung mit Ausreinigung bei der Kosmetikerin.



9

*Ab wann soll man eine Anti-Aging-Creme benutzen?*

Da gibt es kein Mindestalter. Dass solche Produkte die Haut bei jungen Menschen schneller altern lassen, ist ein Mythos. Dieser Prozess beginnt sowieso bereits mit Anfang 20, auch wenn die Auswirkungen erst zehn Jahre später langsam sichtbar werden. Und Vorbeugen ist einfacher, als bestehende Falten zu behandeln. Wichtigste Vorsorgemaßnahme: ein guter UV-Schutz. Nicht nur im Urlaub, auch im Alltag sollte man mindestens Faktor 20 und UVA-Schutz verwenden.

12

*Ist es normal, dass ich mit 40 wieder Pickel bekomme?*

Ja, so was kann passieren. Man nennt das späte Akne. Die Ursachen sind Hormonschwankungen, eingewachsene Härchen und verstopfte Poren. Hier helfen Pflegelinien für reife, unreine Haut (z. B. „Purifying Vital Balm“, Dr. Schrammek, 47 Euro).

*Darf man reife Haut noch peelen?*

Um abgestorbene Schüppchen zu entfernen, eignen sich Peelings mit Fruchtsäuren für Frauen 40+ am besten. Sie können kleine Fältchen schonend glätten (z. B. „Flash Smoothing Scrub“, Lancaster, 28 Euro). Empfindliche Haut sollte man aber nur einmal im Monat peelen – am besten abends, damit sie sich erholen kann.

10

11

*Wozu ist denn ein Serum nötig?*

Diese Zauberelixiere sind auf verschiedene Hautbedürfnisse spezialisiert und enthalten bis zu dreimal so viel Wirkstoffe wie eine Creme. Weil sie besonders kleine Moleküle haben, ziehen sie noch tiefer ein und lassen den Teint strahlen (z. B. „Hydra Beauty Micro Serum“, Chanel, 82 Euro, oder „Capture Total Le Serum“, Dior, 145 Euro). Nach der Reinigung drei Tropfen kreisend einmassieren. Anschließend die normale Creme verwenden.

13

*Lohnen sich Luxuscremes?*

Gute Cremes müssen nicht grundsätzlich teuer sein. Allerdings investieren die Kosmetikfirmen hier sehr viel in die Wissenschaft: Sie erforschen neue Wirkstoffe, testen sie auf Verträglichkeit, bauen hochwertige pflanzliche Inhaltsstoffe an – das kostet Geld. Je innovativer ein Produkt, umso höher ist daher meist der Preis. So steckt etwa in der Luxuspflege von Sensai („Extra Intensive Cream“, 299 Euro) ein Wirkstoffkomplex aus L-Carnitin und Braunalge: Die Creme eignet sich als Energiyekur, wenn die Haut besonders gestresst ist.

DAS EXPERTENTEAM



**Dr. Elisabeth Schuhmachers** hat eine Praxis für medizinische und kosmetische Dermatologie in München.



**Carolina Kamm** arbeitet als Kosmetikerin im Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper.



**Dr. Katrin Kipper** ist promovierte Pharmazeutin und Leiterin der wissenschaftlichen Abteilung bei Vichy.