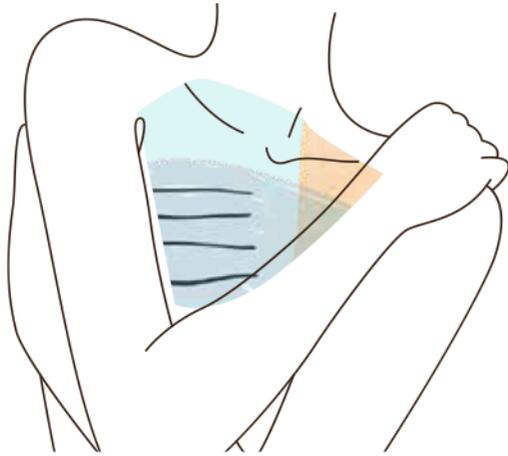




## PROBLEMZONE ADE – EINFACH WEGPFLEGEN!

SOS-Tipps und hilfreiche Strategien, um typischen Schwachstellen wie Dehnungsstreifen, rissigen Füßen oder Reibeisenhaut entgegenzuwirken



## KNITTERFALTEN AM DEKOLLETÉ

**DIE URSACHE:** Die Haut ist hier besonders dünn und besitzt nur wenige Talgdrüsen, deshalb bilden sich schnell Fältchen. Hinzu kommt: Das Dekolleté (und auch der Hals) werden beim Eincremen oft vergessen. „Gerade beim Sonnenschutz ist das problematisch, weil das Dekolleté sehr häufig der Sonne ausgesetzt ist“, erklärt **Dr. Elisabeth Zott**, Fachärztin für Dermatologie aus München.

**DAS HILFT:** Zusätzlich zu konsequentem, hohem Lichtschutz ist es sinnvoll, das Dekolleté mit Anti-Aging-Wirkstoffen zu versorgen, die man auch im Gesicht verwendet. „Seren, Cremes und Masken mit Retinol, Niacinamid und Hyaluronsäure sind optimal“, sagt Dr. Zott. Auch beim Beauty-Doc gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Dekolleté zu entknittern. Dazu zählen Behandlungen mit dem CO<sub>2</sub>-Laser, Microneedling mit und ohne Radiofrequenz, Mesotherapie, ablativ Radiofrequenz, photodynamische Therapie (PDT) und intensiv gepulstes Licht (IPL). „All diese Methoden regen die Kollagenbildung an und verfeinern das Hautbild“, so die Hautexpertin.

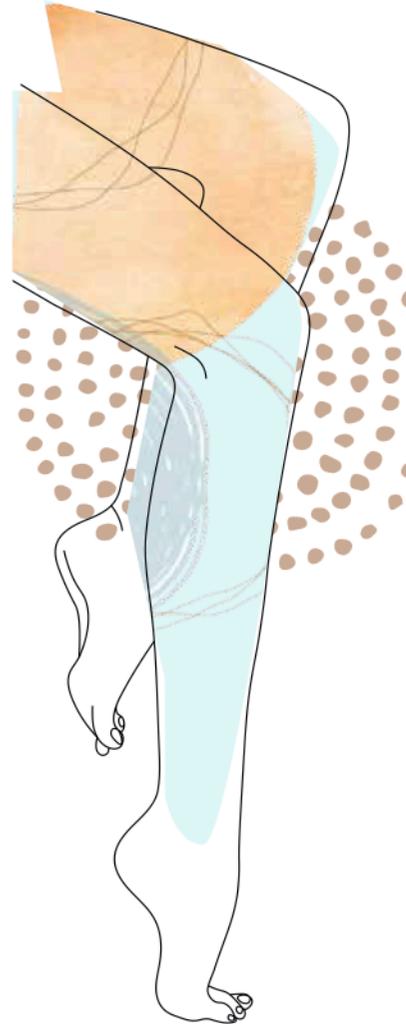
- 1 „Sérum Corps Peau Neuve“-Körperserum von Clarins mit Peptiden, um 72 Euro
- 2 „Hydro Active Hyaluron Body“-Körperlotion von Dr. Grandel, um 19 Euro
- 3 Kollagen-Trinkampullen von Elasten, 28 Stück um 75 Euro



## TROCKENE HAUT AN DEN BEINEN

**DIE URSACHE:** Wirkt die Haut fahl und schuppig, fehlen ihr Fett und Feuchtigkeit. Vor allem die Schienbeine sind oft staubtrocken. „Die Unterschenkel besitzen eine geringe Dichte an Talgdrüsen, die unsere Haut mit Fett versorgen“, weiß **Dr. Peter Weisenseel**, Facharzt für Dermatologie und Allergologie am Dermatologikum Hamburg. Häufiges Rasieren, trockene Luft und enge, kratzige Kleidung begünstigen den „Dürrezustand“.

**DAS HILFT:** Peelings können kleine Hautschüppchen entfernen. Übertreiben sollte man es aber nicht, da die Haut sonst weiter austrocknet und gereizt wird. Ein- bis zweimal pro Woche genügt. Die Körperpflege passt man am besten den Jahreszeiten und dem Hauttyp an: Im Winter tun reichhaltige Produkte mit einem hohen Fettanteil gut (buttrige, eher feste Konsistenz), im Sommer leichtere Lotions (eher flüssige Konsistenz). Hautexperte Dr. Weisenseel empfiehlt Produkte mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Urea (in einer Konzentration von fünf bis zehn Prozent), Glycerin oder Ceramiden. Auch gut für trockene Haut: Vitamin E oder Sheabutter. Natürliche Öle wie Kokosöl und Arganöl sorgen zudem für tollen Glow.



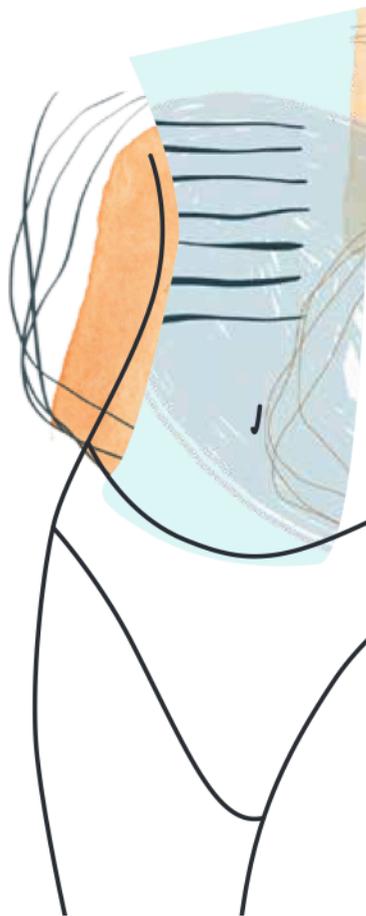
- 1 „Ceramide Protect Body Lotion“ von Mixa, 3,75 Euro
- 2 „Sheabutter Ultra Riche Körperpeeling“ von L'Occitane, um 30 Euro
- 3 „Lait Corporel Active Recovery“-Körpermilch von Biotherm, um 33 Euro



## DEHNUNGSSTREIFEN AM BAUCH

**DIE URSACHE:** Die narbenähnlichen Risse bilden sich durch eine Überdehnung der Haut beispielsweise bei Schwangerschaften oder nach starker Gewichtszunahme. „Ein schwaches Bindegewebe und somit eine Neigung zu Dehnungsstreifen ist genetisch vorbestimmt“, weiß die Hautexpertin Dr. Elisabeth Zott. Sie treten bei mehr als jeder zweiten Frau und bei rund 90 Prozent aller Schwangeren auf.

**DAS HILFT:** Um Striae, so der Fachbegriff, vorzubeugen, sollten Sie die Haut mit regelmäßiger Pflege und Massagen geschmeidig halten. Sind die Streifen schon da, lassen sie sich nicht ganz wegcremen, aber abschwächen: „Festigend wirken beispielsweise Vitamin E, Vitamin A, Hyaluronsäure und Vitamin C oder auch Rosmarinöl“, so Dr. Zott. „Schwangere sollten jedoch auf Vitamin A und Fruchtsäuren verzichten.“ Wer die Streifen als sehr störend empfindet, kann sie laut der Hautärztin effektiv mit einem Radiofrequenz-Microneedling mildern. Dabei wird durch Mikroverletzungen und Tiefenwärme das Gewebe erneuert und gestrafft. Ebenfalls wirkungsvoll bei Striae: der Einsatz eines fraktionierten CO<sub>2</sub>-Lasers. Hier wird die Energie punktuell und nicht – wie bei anderen Laserverfahren – auf die gesamte Hautoberfläche appliziert.



- 1 „Dehnungsstreifen Intensiv-Creme“ von Merz Spezial, um 10 Euro
- 2 „The Geranium Rose Body Oil“ für straffere Haut von Augustinus Bader, um 90 Euro
- 3 „Phytolastil Soluté“-Serum von Lierac gegen Dehnungsstreifen, um 25 Euro



## RISSIGE FÜSSE

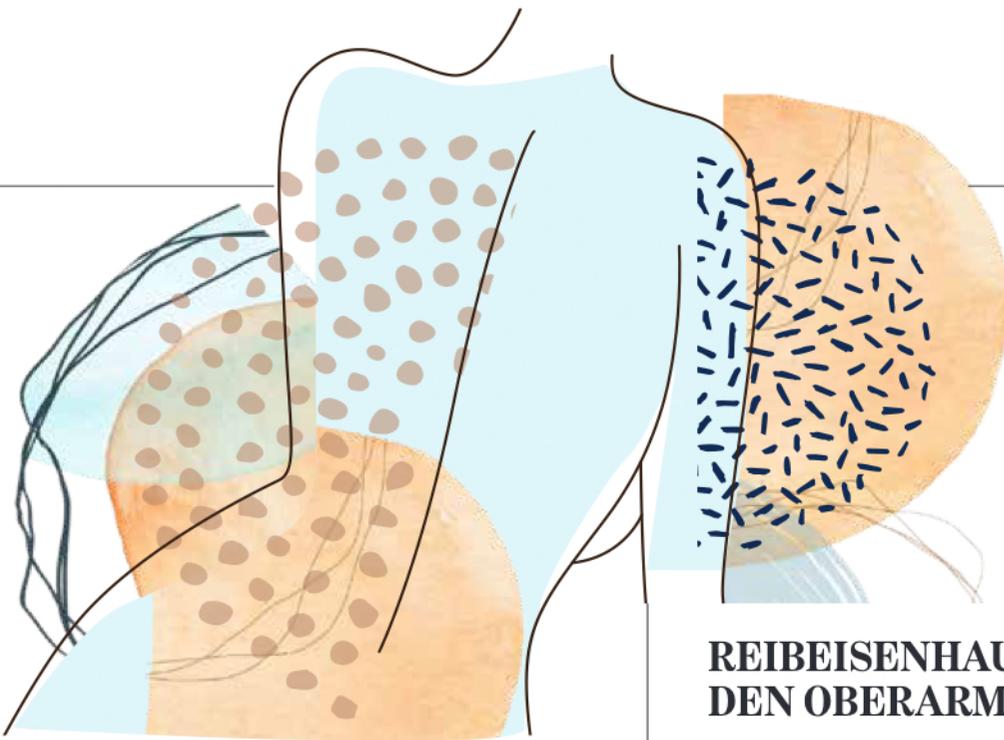
**DIE URSACHE:** Hornhaut dient als Schutz der Füße und bildet sich durch die Druckbelastung beim Gehen. Verdickt sich die Haut jedoch stark und trocknet aus, können schmerzhafte Risse entstehen. „Hinter trockener, rissiger Haut an den Füßen können auch dermatologische Krankheiten stecken wie Fußpilz, Ekzeme oder Schuppenflechte“, sagt Dr. Peter Weisenseel.

**DAS HILFT:** Liegen keine Hautkrankheiten vor, machen Cremes mit bis zu 40 Prozent Urea, Salben mit Salicylsäure oder natürliche Öle die Haut wieder geschmeidig. Zu starkes Abschmirgeln ist kontraproduktiv. „Bearbeiten Sie raue Stellen nicht zu intensiv mit Bimsstein oder anderen Instrumenten. Das kann die Verhornungstendenz fördern“, erklärt Dermatologe Dr. Weisenseel. Er rät stattdessen zum simplen Fußbad: „Rühren Sie pro Liter warmem Wasser 100 Gramm gewöhnliches Kochsalz ein. Nach zehn bis 15 Minuten darin sind die Füße schön weich.“ Sehr raue Stellen können sanft gepeelt werden. Im Anschluss eine Pflegecreme auftragen – die Feuchtigkeit wird so länger in der Hornschicht gespeichert. Auch gut: ein Fußpeeling mit Urea. Es pflegt schon bei der Rubbelkur.



- 1 „Urea Akut 10 %“-Fußcreme von Sebamed, um 5 Euro
- 2 „Repairing Foot Peeling 15% Urea“ von alessandro, um 8 Euro
- 3 „Ureadin Ultra30“-Creme von ISDIN mit Urea, um 23 Euro





## PICKEL AM RÜCKEN

**DIE URSACHE:** „Bacne“ (zusammengesetzt aus den englischen Wörtern „Back“ für Rücken und „Acne“) gleicht der Akne im Gesicht: „Sie entsteht meist durch hormonelle Schwankungen, einen fettigen Hauttyp und Verhornungsstörungen“, erklärt Dr. Elisabeth Zott. Auch Shampoo-reste und zu reichhaltige Cremes können die Poren verstopfen. „Im Sommer kommt verstärktes Schwitzen hinzu – ein perfektes Milieu für Aknebakterien.“

**DAS HILFT:** Den Rücken täglich gründlich mit einem klärenden Duschgel reinigen. Und: nach dem Sport sofort ab unter die Dusche, damit sich die Bakterien gar nicht erst vermehren können. Verhornungen lösen Lotions oder Sprays mit Salicyl- oder Fruchtsäure. „Tragen Sie diese nur am Abend auf“, rät die Hautexpertin. „Bei starker Pickelbildung können auch Reinigungsprodukte mit Benzoylperoxid und Cremes mit Tretinoin oder Adapalen verschrieben werden, bei sehr schweren Fällen Vitamin-A-Säure-Tabletten.“ Regelmäßiges Ausreinigen bei der Kosmetikerin und Peelings mit Fruchtsäure oder Retinol verbessern das Hautbild ebenfalls.

- 1 „Clarifying Body Spray“ von Murad mit Salicyl- und Glykolsäure, um 50 Euro
- 2 „T.L.C. Glycolic Body Lotion“ von Drunk Elephant mit Fruchtsäuren, um 34 Euro
- 3 „Effaclar Mikro-Peeling Reinigungs-gel“ von La Roche-Posay, um 18 Euro



## REIBEISENHAUT AN DEN OBERARMEN

**DIE URSACHE:** Die kleinen verhärteten und meist roten Pickelchen nennt man Keratosis pilaris. „Dabei verhornt die Haut an den Öffnungen der Haarfollikel stärker. Die Veranlagung dafür ist angeboren“, sagt Dr. Peter Weisenseel. In den kühleren Jahreszeiten treten die Verhornungen stärker auf, weil die Haut dann trockener ist. Aus medizinischer Sicht sind sie jedoch harmlos.

**DAS HILFT:** Auf keinen Fall sollte man sie zu harsch mit groben Peelings abrubbeln, da sich die Pickelchen entzünden können. Dr. Weisenseel rät stattdessen zu salicylsäure- und harnstoffhaltigen Produkten, die sanft exfolieren und die Haut mit Feuchtigkeit versorgen. „Auch rezeptpflichtige Cremes mit Retinoiden, Vitamin-A-ähnlichen Wirkstoffen, glätten die Haut effektiv“, so der Dermatologe. Gute Aussicht: „Im Lauf des Lebens gehen die Verhornungen meist zurück“, weiß der Dermatologe.

- 1 „Salicylic Acid 0.5 % Body Serum“ von The Ordinary mit Salicylsäure, um 17 Euro
- 2 „SA Urea Glättende Feuchtigkeitscreme“ von CeraVe, um 20 Euro
- 3 „Rich Body Cream“ von Skinome mit Harnstoff, um 50 Euro



### DR. PETER WEISENSEEL

Facharzt für Dermatologie und Allergologie am Dermatologikum in Hamburg



### DR. ELISABETH ZOTT

Fachärztin für Dermatologie und Ästhetische Medizin mit Privatpraxis in München