

Sept - Nov 2020

M Ü N C H E N

SÜD



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL

# Pflege- und Schminktipp bei Problemhaut

Hautprobleme sind unangenehm und belasten die Betroffenen – körperlich und seelisch. Und obwohl der Markt der Cremes und Seren boomt, sind viele verunsichert, vor allem wenn es um die Gesichtspflege geht. Manche Frauen trauen sich kaum mehr, sich zu schminken, um den Zustand der Haut nicht noch zu verschlimmern. Wir haben bei Experten nachgefragt und die wichtigsten Pflege- und Schminktipp bei Akne und Hautproblemen bei Chemo- bzw. Strahlentherapie für Sie zusammengestellt. ➔



Makellose Haut gehört zum heutigen Schönheitsideal, doch leider ist nicht jeder damit gesegnet. Viele Menschen haben – aus den unterschiedlichsten Gründen – mit Hautproblemen zu kämpfen. Die natürliche Schutzschicht ist gestört, der Teint wird trocken, rissig, schuppig, rötet sich oder es bilden sich Entzündungen und Pickel. Die richtige Pflege zu finden ist oft gar nicht so leicht – schließlich ist jeder Hauttyp anders.



*Aloe Vera – ein echtes  
Allround-Talent bei vielen  
Hautproblemen.  
©Hekla-shutterstock.com*

### **Die optimale Pflege bei Pickel und Co.**

Zu den häufigsten Hautkrankheiten gehört Akne. Doch Pickel und Mitesser kennen längst nicht nur Teenager. Studien haben ergeben, dass bis zu 40 Prozent der Erwachsenen ab dem 25. Lebensjahr unter unreiner, zu Akne neigender Haut leiden. Auch bei dieser Spätakne, lat. „Acne tarda“, liegen die Ursachen oft im Hormonhaushalt, weshalb überwiegend Frauen betroffen sind. Periode, Schwanger-

schaft, Wechseljahre – das alles lässt den Hormonhaushalt verrücktspielen. Und darauf reagiert die Haut mit einer verstärkten Talgproduktion. Zudem verkleben abgestorbene Hautzellen, so können aus harmlosen Mitessern entzündliche Pickel und Pusteln entstehen. „Drücken Sie diese niemals selbst aus, das fördert nur die Narbenbildung. Und experimentieren Sie auch nicht mit ständig wech-



selnden Produkten“, warnt Dagmar Richter, Pächterin der Tagesfarm – Kosmetik – SPA in München-Solln ([www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)).

**Oberstes Gebot:** Eine gründliche Reinigung! „Am besten reinigen Sie die Haut mehrmals täglich und klären sie dann sanft mit einem Tonic. Anschließend eine leichte Pflegeemulsion auftragen“, erklärt die erfahrene Kosmetikerin. „Die morgendliche Reinigung ist so wichtig, um

*Die Gel-Maske mit 3-fach-Mineralien-Komplex aus Zink, Magnesium und Kupfer hydratisiert die Haut über Nacht und schließt vitale Nährstoffe ein. Blaugrüner Algenextrakt, eine natürliche Retinoid-Alternative, glättet die Fältchen. 57 g 69 €*



den über Nacht ausgeschiedenen Talg und abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Neben speziellen Frucht- bzw. Milchsäureprodukten eignen sich dazu für zwischendurch auch Masken auf Kaolin-Basis, z. B. mit Algen und Moor: Sie öffnen die Poren, der überflüssige Talg kann abfließen – und die Pflegeprodukte können besser einziehen. Vorsicht ist geboten bei Peelings mit Körnchen, denn dadurch kann eine Streufektion entstehen“, warnt die Expertin. „Stärkere Pickel und Pusteln möglichst zusätzlich lokal mit konzentrierten Wirkstoffen in Form von Gel, Stiften etc. behandeln“, so Richters Empfehlung.

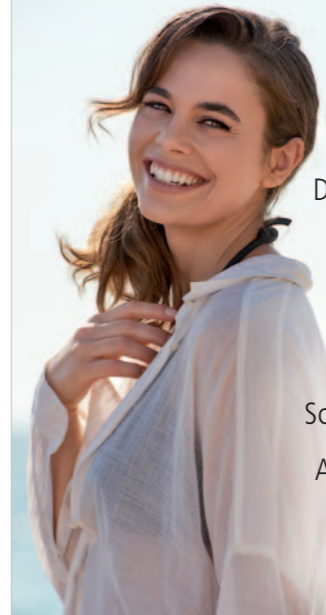
Da die Akne-Haut oft Rötungen aufweist und sehr empfindlich ist, sollte man darauf achten, dass beruhigende Wirkstoffe wie z. B. Panthenol, Allantoin und Aloe Vera enthalten sind. Alle Produkte müssen ölfrei, →



*Das Serum beruhigt gestresste Haut und mindert Rötungen und Irritationen. Pflegende Lipide wie Arganöl und Sheabutter sorgen für einen zusätzlichen Feuchtigkeitseffekt. 30 ml 145 €, [www.qmsmedicosmetics.de](http://www.qmsmedicosmetics.de)*

# TAGESFARM Kosmetik Spa

Unsere apparativen und kosmetisch-dermatologisch anerkannten Behandlungsmethoden entsprechen höchsten Standards und versprechen sofortige Ergebnisse



## Das Geheimnis der Stars!

Die Geneo 0+Sauerstoffbrasion in Kombination mit Radiofrequenz erzielt verblüffende Ergebnisse  
Intensive Hautverjüngung  
Schnelle, effektive Falten glättung  
Aufhellung von Pigmentflecken  
Müde Haut beginnt sofort zu strahlen

**Unser Kennenlernangebot bis 30.10. statt 220 € nur 179 €**

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Dagmar Richter und das gesamte Tagesfarm-Team

TAGESFARM Kosmetik Spa  
Wolfratshauer Str. 246 | 81479 München  
Tel + WhatsApp: 089 7916183 | [info@tagesfarm-muenchen.de](mailto:info@tagesfarm-muenchen.de)  
[www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)





Medizinkosmetik aus der Schweiz: Das Serum mit Zink und Hexidin (ohne Alkohol) mindert Irritationen und Rötungen, wirkt abschwellend und beruhigend. Punktuell oder großflächig auftragen. 30 ml 78 €, gesehen bei [www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)

aber reich an Feuchtigkeit sein und eine antibakterielle Eigenschaft aufweisen, um die Entzündungen einzudämmen. Zusätzlich sollten sie den PH-Wert der Haut regulieren, um die Talgproduktion zu normalisieren. Auch bei Akne ist ein hoher und ölfreier Sonnenschutz wichtig – „Sonne trocknet Pickel aus“ ist ein Irrglaube mit Folgen!



**SANTAVERDE**  
Naturkosmetik

**aloe vera  
gel pur**  
ohne Duft

versorgt die Haut intensiv  
mit Feuchtigkeit  
beruhigt gereizte und  
irritierte Haut

Santaverde: Das kühlende Gel aus reinem Aloe Vera Saft versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit, aktiviert die Hautregeneration und wirkt entzündungshemmend und beruhigend bei Hautreizungen am ganzen Körper. Für jeden Hauttyp! 100 ml 18,90 €, [www.santaverde.de](http://www.santaverde.de)

Genauso wichtig wie die richtige Pflege ist eine gesunde Ernährung und ein ebensolcher Lebensstil: wenig Stress, genug Schlaf, möglichst weder Alkohol noch Zigaretten. Nicht umsonst heißt es: „Die Haut ist das Spiegelbild der Seele.“

**Und zum Schluss noch eine Nachricht, die vielleicht tröstet:** Auch scheinbar makellose Prominente wie Victoria Beckham, Cameron Diaz und Miley Cyrus haben oder hatten mit Hautproblemen zu kämpfen. Viele



**LA BIOSHTHETIQUE**  
PARIS  
METHODE CLARIFIANTE  
**LOTION  
DESINCRUSTANTE**  
NETTOYAGE EN PROFONDEUR  
POUR PEAUX GRASSES  
DEEP CLEANSING LOTION  
FOR OILY SKIN  
100 ML e 3.38 FL.OZ.

stehen inzwischen offen dazu, wie auch das Model Louisa Northcote, die seit ihrer Teenagerzeit unter Akne leidet. Sie hat auf Instagram den Hashtag #FreeThePimple ins Leben gerufen, zur Stärkung des Selbstbewusstseins der Betroffenen. ➔

Zur Tiefenreinigung: Die Lotion der Serie Methode Clarifiante enthält Salicylsäure aus Weidenrinde. Sie fördert das Abschilfern toter Hautzellen und löst Talg aus Poren/Mitessern. 100 ml 25 €, [www.labiosthetique.de](http://www.labiosthetique.de)

### Hautpflege bei Chemotherapie und Bestrahlung

Egal ob Chemo- oder Strahlentherapie – beide Behandlungsmethoden greifen den gesamten Körper an. Insbesondere die Haut ist während der Therapie einer starken Belastung ausgesetzt. Hautausschläge, Trockenheit, Rötungen und die erhöhte Empfindlichkeit bei Sonneneinstrahlung sind die Folge. Besonders beanspruchte Hautpartien wie Handflächen und Fußsohlen können von schmerzhaften Hautrissen, starken Rötungen und Schwellungen betroffen sein (Hand-Fuß-Syndrom). Deshalb ganz wichtig: Reizungen der Haut in jedweder Form unbedingt vermeiden! Auslöser dafür können sein: Peelings, parfümierte Hautpflegeprodukte oder auch alkoholhaltige Waschcremes. Auch auf lange Bäder oder heißes Duschen sollte verzichtet werden, genauso wie auf Nassrasuren. Selbst enganliegende Kleidung kann die Haut reizen – von Sonneneinstrahlung ganz zu schweigen ... Was heißt das nun für die Pflege?

Besonders bei der Strahlentherapie sollte der bestrahlte Hautbereich nur mit lauwarmem Wasser gewaschen werden – ohne Seife! Die Haut anschließend nur vorsichtig trocken tupfen. Ansonsten sind milde, parfümfreie und feuchtigkeitsspendende Hautpflegeprodukte zu empfehlen. Neben der sehr trockenen und lipidarmen Haut (juckt und schuppt) liegt häufig eine gestörte Hautbarriere vor. Ein mildes Reinigungsgel sowie lipidhaltige Cremes zur Stärkung der Hautbarriere bieten sich hier für die tägliche Pflege an, beim Hand-Fuß-Syndrom spezielle Hand- und Fußpflegecremes benutzen. Leiden Sie unter akneähnlichem Ausschlag und Pickel, dann sollten Sie die für



*Foundation und Mineralpuder in einem mit pflegendem Effekt dank Allantoin und Arginin. Gleicht die Haut aus und mattiert, besonders für unreine, ölige und empfindliche Haut. 50 g 38 €, gesehen bei [www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)*

Akne empfohlenen Pflegeprodukte verwenden. Während der anstrengenden Chemotherapie braucht die oftmals extrem trockene Haut eine Pflege, die Feuchtigkeit spendet, welche die gestörte Hautbarriere wieder aufbaut und auch Entzündungen lindert. Ein wahres Allround-Genie ist z. B. der Inhaltsstoff Aloe Vera (Aloe Barbadensis Miller). Die Heil- und Schönheitspflanze spendet nicht nur Feuchtigkeit, sie speichert sie auch, aktiviert die Zellerneuerung, wirkt reizlindernd und antientzündlich. Ebenso beruhigend für strapazierte Haut wirkt Thermalwasser, es eignet sich auch gut für zwischendurch. Schützen Sie Ihre Haut vor der Sonne und verwenden Sie medizinische Sonnenschutzprodukte für sehr empfindliche Haut mit LSF 50 (+).

Bei auftretenden Hautproblemen sollten die Patienten ihren behandelnden Arzt oder einen Dermatologen zu Rate ziehen, einige haben ihren Praxen auch ein medizinisches Kosmetikinstitut angegliedert, in dem entsprechende Pflegeprodukte angeboten werden. ➔



©auremar-stock.adobe.com

### Schminktipp bei Hautproblemen

**... bei Akne und Hautunreinheiten** Viele Frauen mit Hautproblemen sind unsicher, ob sie sich schminken sollten. Sie haben Angst, ihre Haut könnte ihnen das übel nehmen, zumal der alte Spruch „Die Haut muss atmen!“ immer noch kursiert. „Diese Ansicht ist längst überholt“, sagt Dagmar Richter. „Inzwischen gibt es so viele gute Make-ups mit pflegenden Inhaltsstoffen und für unterschiedliche Hautbedürfnisse, die schaden der Haut nicht, sondern schützen sie.“

Bei Akne und unreiner Haut empfiehlt die Kosmetikerin ein ölfreies, mattierendes und nicht komedogenes Kompakt Make-up, die Unreinheiten mit einem Abdeckstift lokal abzudecken und als Finish losen Puder zum Fixieren. „Beim Farbton sollte man darauf achten, keine bläulichen,

sondern Sandtöne zu wählen, sodass vorhandene Rötungen abgemildert werden. Unter der Foundation eignet sich auch ein Primer sehr gut, er sorgt dafür, dass die Poren sich zusammenziehen, das Hautbild ausgeglichen wird und das Make-up besser hält. Bei Entzündungen an der Wangenpartie auf Rouge lieber verzichten“, so Richter. ➔



*Teint Correcteur – Eine Camouflage-Creme zur Abdeckung von Unreinheiten, roten Äderchen oder Pigmentflecken. Enthält Vitamin E und pflegende Wachse, sodass die Haut nicht austrocknet. 23,50 €, [www.labiosthetique.de](http://www.labiosthetique.de)*



*Pinsel und Schwämmchen sollten nach Gebrauch ausgewaschen werden, damit sich keine Bakterien bilden können.  
©rh2010-stock.adobe.com*

### Do's and Dont's bei Akne

- Vor dem Auftragen von Make-up Pickel und Hautrötungen mit einer Camouflage-Creme oder einem Concealer abdecken.
- Ölfreies (auch bei Akne und trockener Haut!) und mattierendes Make-up verwenden, möglichst ohne reizende Konservierungs- und Duftstoffe.
- Puder nicht zu dick auftragen, sonst setzt er sich in den Fältchen ab und betont die Unreinheiten noch.
- Auf Puder mit Schimmer-Effekt lieber verzichten: Die Partikelchen können die Poren verstopfen und die Haut reizen.
- Pinsel und Schwämmchen nach Gebrauch auswaschen, sodass sich dort keine Bakterien bilden können.

### ... bei Chemo- oder Strahlentherapie

Die Haut vieler Krebspatientinnen ist durch Medikamente und Behandlungen häufig blass, trocken und sehr empfindlich. Ein Make-up kann hier helfen, frischer und gesünder auszusehen – und steigert so das Selbstwertgefühl. Ebenso lassen sich durch Make-up Hautreizungen, Ausschläge oder

auch Narben abdecken. **Zu beachten:** Die Foundation sollte hautfreundlich und feuchtigkeitsspendend sein. Patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen, leiden zudem sehr häufig unter Haarausfall, der nicht nur das Kopfhaar, sondern auch die Gesichtshaare wie Augenbrauen und Wimpern betreffen kann.

„Da die Haut nach Krebsbehandlungen derart mitgenommen ist, empfehle ich immer, beim Schminken keine Schichten aufzubauen, sondern erst einmal einen silikonfreien Primer zu benutzen. Sie sind in diesem Fall oft



*Infinity Eye Shaper ist ein Allrounder: Die zwei aufeinander abgestimmten Farbtöne können als Brauenpuder, Lidschatten oder zum Akzentuieren der Augenkonturen eingesetzt werden. 36 €, [www.horst-kirchberger.de](http://www.horst-kirchberger.de)*

besser, als eine stark angereicherte Tagescreme“, sagt der Münchner Visagist Horst Kirchberger. Häufig sind infolge der Krebstherapien auch Rötungen im Gesicht entstanden, daher empfiehlt der Experte ein Make-up mit einem mattierendem Finish und langer Haltbarkeit auf der Haut. „So braucht es keinen Puder mehr.“

Sind die Wimpern ausgefallen, kann man den Wimpernrand mit einem schmalen Pinsel und einem wasserfesten Gel-Eyelinier betonen. Falls die Härchen an den Augenbrauen komplett fehlen, rät der Visagist vom üblichen Nachzeichnen mit einem Stift ab. Er arbeitet lieber mit einem aus zwei Brauntönen bestehenden Puder, da sich die Farbe so gut changieren lässt. **Sein Tipp:** Den Puder mit einem feinen Pinsel auftragen und die Augenbrauenform so nachzeichnen, wie sie vorher gewachsen ist, denn die natürliche Wachstumsrichtung der Härchen ist auch nach dem Haarausfall erkennbar.

**Auch beim Schminken gilt:** Nicht herumexperimentieren, sondern sich von Experten beraten lassen. Vorab sollte jedoch mit dem Arzt geklärt werden, ob Kosmetika überhaupt eingesetzt werden dürfen. Wer sich im Kosmetikinstitut schminken lässt, kann dort auch neue Produkte ausprobieren und sehen, ob sie der Haut guttun.

**Übrigens:** Viele Organisationen bieten inzwischen Kosmetikseminare für Krebspatientinnen an, wie die gemeinnützige GmbH DKMS LIFE, u. a. auch im Klinikum rechts der Isar. Aktuell finden die Kurse online statt: [www.dkms-life.de/seminare.html](http://www.dkms-life.de/seminare.html) ■