



Professor Dr. Volker Steinkraus,
Gründer des Dermatologikum Hamburg

Auf erwiesene Wirkstoffe setzen

■ Mein absolut wichtigster Tipp ist, zu akzeptieren, dass alle Organe, und damit auch die Haut, altern. Das können wir nicht aufhalten, nur verlangsamen. Beispielsweise mit einer **gesunden Lebensführung (Sport, Ernährung, Schlaf, emotionale Balance)**.

Ferner sind eine regelmäßige **milde Reinigung** und die dem Hauttyp angepasste Feuchtigkeitspflege enorm wichtig. Bei fett-feuchter Haut eine leichte Creme, bei unkomplizierter Haut eine mit mittlerer Fettstufe und bei fettarm-trockener Haut eine fettreiche. Neben **Feuchtigkeit** sollte die Haut mit effektiven Wirkstoffen versorgt werden. Eine exzellente wissenschaftliche Datenlage darüber, dass sie die Hautalterung verlangsamen und die Haut verbessern, gibt es nur für **Vitamin A (Retinol), Vitamin C, Niacin und Hyaluronsäure**.



Dr. Stefan Duve,
Dermatologe aus München

Retinol ist mein Favorit

■ Wissenschaftliche Studien belegen hocheffiziente und stärkstmögliche Effekte von Retinol auf das Bindegewebe und die obere Hautschicht. In der richtigen Dosierung – üblich sind 0,1 bis 0,5 % in Cremes oder Seren – führt es bei regelmäßiger Anwendung zu einem attraktiveren Hautbild, Falten wirken flacher. Das gilt auch für die **pflanzliche Alternative Retinew A16**. Wichtig sind aber auch Reinigung und Peeling. Ich empfehle 3 x wöchentlich ein Fruchtsäure-Peeling. Die Haut wird porentief rein, abgestorbene Hautschüppchen werden schonend entfernt.

Und dann heißt es natürlich: direkte Sonne meiden, nur mit hohem Lichtschutzfaktor länger ins Freie.



Dr. Sabine Zenker,
Dermatologin in München

Nicht an alle Versprechungen glauben

■ Keiner will es mehr hören, aber UV-Schutz jeden Tag das ganze Jahr ist die beste Vorbeugung: Im Alltag reicht z. B. Tagespflege oder Make-up mit Schutzfaktor 30. Mein zweiter Tipp: nicht alle Zaubermittel und Angebote glauben! Jeder bietet heute irgendwas gegen Falten an. Lieber sich **professionelle Hilfe bei einem Arzt** mit langjähriger Erfahrung in der Ästhetik holen. Und: kohlenhydratreiche Nahrung reduzieren. Durch zu hohen Konsum verzuckern Hautzellen, was die Alterung vorantreibt. Besser: mehr Proteine essen.



Dr. Tanja Fischer,
Hautärztin in Berlin

Sonnenschutz ist das Wichtigste

■ Die Nummer eins, um gegen Falten und Co. zu arbeiten, ist **UV-Schutz**. Denn zu viel Sonne ist der Hauptgrund für vorzeitige Hautalterung. Darüber hinaus rate ich zu einer täglichen Pflege mit **Antioxidantien** und viel **Feuchtigkeit**, um den altersbedingten Verlust an Feuchtigkeit zu kompensieren. Denn der geht mit Fältchen und mangelnder Elastizität einher.

Wer noch mehr tun möchte, kann außerdem in der Praxis mit apparativen Behandlungen wie **Laser, Radiofrequenz** und **hochfokussiertem Ultraschall** die Kollagenneubildung und Hautstraffung anregen.



Dr. Jan Nebendahl,
plastischer und ästhetischer Chirurg
aus Hamburg

Intervallfasten repariert die Haut

■ Es macht keinen Sinn, sich Gedanken über schöne Haut zu machen, wenn man nicht aufhört, zu rauchen, keinen Sonnenschutz verwendet und unter 2 Liter Wasser am Tag trinkt ...

Trinken Sie morgens gleich ein großes Glas **frisch gepressten lauwarmen Zitronensaft**. Bereits nach einigen Tagen wird das Hautbild besser. An 3 bis 4 Tagen in der Woche empfehle ich zudem **Intervallfasten**. Für Frauen reichen 14 Stunden Nüchternheit, um wichtige Reparaturprozesse der Haut auszulösen, Männer brauchen 2 Stunden mehr.