



Dr. Paul Frank, Dermatologe und Berater der Kosmetiklinie GoodSkin Labs im Gespräch mit tina Redakteurin Anne Groos

tina traf den Haut-Papst

# „Die Leute verwenden zu viele Produkte“



In den USA gilt er als „Mister Schöne Haut“. Wir fragten Dr. Paul Frank aus New York, wie man nun wirklich eine glattere, strahlendere Haut bekommt

**1** Viele US-Schauspielerinnen haben extrem glatte Maskengesichter. Ist das auch Ihr Schönheits-Ideal?

NEIN, ICH DENKE AUCH BEI UNS IN DEN USA geht der Trend hin zu mehr Natürlichkeit, weg von diesem perfekten, glatten Hollywood-Bild. Im Bereich der Schönheitschirurgie gab es in den letzten zehn Jahren so viele neue Technologien und Erfindungen, dass leider meistens zuviel gemacht wurde.

**2** Können Anti-Aging-Cremes demnächst ein Lifting oder eine Botox-Behandlung ersetzen?

ANTI-AGING-CREMES werden immer besser, aber bis jetzt sind sie noch nicht so effektiv wie z. B. eine Botox-Injektion oder Faltenunterspritzung. In Zukunft wird es immer mehr eine Kombination aus kleinen kosmetischen Eingriffen beim Dermatologen und hochwirksamen Anti-Aging-Cremes geben.

3

## Auf welche Zauber-Cremes gegen Falten dürfen wir denn in Zukunft hoffen?

**WIR HABEN BEREITS** heute eine Reihe von hervorragenden Anti-Aging-Wirkstoffen wie z. B. Vitamin A, Peptide (Eiweißverbindungen), Hyaluronsäure und Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie diverse Pflanzenwirkstoffe. Die große Herausforderung an die Wissenschaft ist jedoch, Wege zu finden, mit denen sich die Wirkstoffe in tiefere Hautschichten transportieren lassen, um dort aktiv die Zellerneuerung anzuregen.

4

## Aber sind solche Mikro-Wirkstoffe nicht riskant – können Sie nicht in den Blutkreislauf gelangen?

**DAS IST RICHTIG.** In der sogenannten Nano-Technologie, das kommt aus dem Altgriechischen von „nános“ für Zwerg, muss tatsächlich noch viel geforscht werden. Und, überlegen wir es uns genau: Was ist der Job, den unsere Haut machen soll? Sie soll uns schützen! Sie soll verhindern, dass Fremdstoffe eindringen. Mit der Nanotechnik wollen wir genau das Gegenteil erreichen. Wir wollen Wirkstoffe bis in die Tiefe der Haut schleusen.

5

## Welches sind zur Zeit die drei besten Anti-Aging-Wirkstoffe?

**SO GENAU** kann man das nicht sagen. Denn nicht jeder Wirkstoff ist für jede Haut richtig. Aus Erfahrung weiß ich aber, dass als Basispflege meist eine Feuchtigkeitscreme und ausreichender Sonnenschutz genügen. Dazu ein Spezialprodukt, das persönliche Problemzonen – und jeder hat eine – gezielt behandelt. Die Leute verwenden heute meist viel zu viel Produkte mit zu unterschiedlichen Inhaltsstoffen. Das ist nicht gut für die Haut. Sie kann dadurch empfindlicher werden.

6

## Was bringen dann Anti-Falten-Cremes überhaupt?

**EINE GANZE MENGE.** Denn eine gute Anti-Aging-Creme hat Wirkstoffe für den Sofort- und den Langzeit-Effekt. Schnelle Erfolge erzielen z. B. Schimmer-Partikel, die Fältchen optisch wegspiegeln und Feuchtigkeitspender, die von innen die Haut aufpolstern. Langfristig wirkende Inhaltsstoffe brauchen dagegen Zeit: Mindestens vier Wochen dauert es bis sich die Haut erneuert. Ein echte Verbesserung des Hautbilds sieht man sogar meist erst nach vier bis sechs Monaten. Und genau hier liegt wieder das Problem: Die meisten Frauen haben keine Geduld und wechseln zu häufig das Produkt.

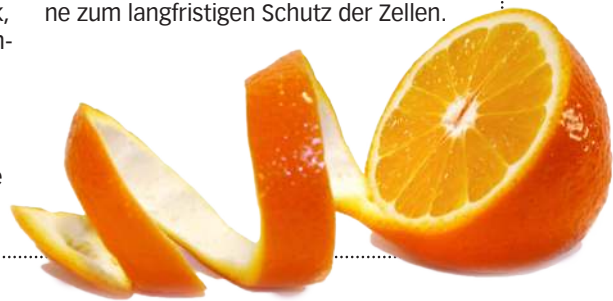
## EXTRA-TIPP

## So essen sie sich schön

### FÜR EINEN STRAHLENDEN TEINT

sind Nährstoffen von innen ebenso wichtig wie die richtige Pflege von außen. „Denn die Haut spiegelt uns sofort zurück, ob sie negativen Stress z. B. durch schlechte Ernährung hat,“ sagt Dr. Frank. Experten empfehlen deshalb fünf Handvoll Gemüse und Obst täglich. Dazu Vollkorn- und Milchprodukte sowie zweimal pro Woche Fisch. Denn Vitamin C regt z. B. die Kollagenbildung an und stärkt so das Bindegewebe. Die B-Vitamine aus

Vollkornprodukten helfen die Spannkraft der Haut zu erhalten. Und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch liefern wichtige Bausteine zum langfristigen Schutz der Zellen.



7

## Was können wir denn sonst noch vorbeugend gegen die Hautalterung tun?

**VOR ALLEM DIE SONNE MEIDEN** oder UV-Schutz auftragen. Denn die Sonne ist der Hauptverursacher von Falten und Pigmentflecken. Dann sollte man gute Gene mitbringen. Die kann man sich nur leider nicht bei der Geburt aussuchen. Als Drittes empfehle ich viel Bewegung, keine Zigaretten und wenig Alkohol. Außerdem natürlich ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung.

8

## Und wie können wir bereits bestehende Fältchen und Altersflecken loswerden?

**PIGMENTFLECKEN** lassen sich heute sehr gut mit dem Laser entfernen. Und mit effektiver Pflege kann man Sonnenschäden wie Falten und das Absacken des Gewebes zumindest minimieren. Denn wenn die Gesichtszüge insgesamt straffer wirken, macht das auf jeden Fall jünger und attraktiver. Kleine Fältchen gehören aber für mich in jedem Fall zum Älterwerden dazu.

9

## Wann soll man mit Anti-Aging-Pflege überhaupt anfangen?

**EIGENTLICH SCHON IM KINDESALTER** - mit dem Sonnenschutz. Die gute Nachricht: Man kann aber jederzeit auf den Anti-Aging-Zug aufspringen. Denn es ist nie zu spät etwas für eine gesunde, schöne Haut zu tun. Allerdings gilt: Je älter wir werden, um so mehr müssen wir tun, um den jetzigen Zustand zu halten.

## Push-up-Cremes für jüngere Haut

**Pralle Haut durch gute Pflege? Diese Zaubercremes haben einen schnellen und langfristigen Anti-Falten-Effekt**

### 1 FRISCHE-KICK Aktiviert die Zellerneuerung mit Anti-Oxidantien.

„Age-Perfect Zell-Renaissance Tagespflege“, L'Oréal Paris, ca. 20 €

### 2 LIFTING dank Magnolienextrakt und Peptiden:

„Volume-Filler“, Eucerin, ca. 17 €. In Apotheken

### 3 FÜR SENSIBLE Glättet Fältchen mit Retinol und Vitamin C:

„Redermic [C] UV“, La Roche Posay, ca. 30 €

### 4 STRAHLE-TEINT dank Retinol und einem Hauch Farbe

„Miracle Skin Cream“, Garnier, ca. 12 €

### 5 POLSTERT AUF Entknittert und strafft Augen- und Lippenfältchen:

„Neovadiol Gf“ von Vichy, ca. 23 €. In Apotheken

### 6 STRAFF-EFFEKT dank Perlenschimmer und Peptiden

„Firm-365“, Festigungs-serum, Goodskin Labs, ca. 45 €. Bei Douglas

1



2



3



4



5

tina 889