

# BEAUTY- SPRECHSTUNDE



**SKINFLUENCER.** Dermatolog:innen sind Expert:innen, wenn es um Hautpflege geht. Mit der richtigen Ernährung, abgestimmten Produkten und Treatments ist gesunde, schöne Haut für jede:n erreichbar.

Hast du dich auch schon immer gefragt, auf was Beauty-Profis bei ihrer Hautpflege achten? Wir haben fünf Top-Dermatolog:innen gebeten, ihre ganz **PERSÖNLICHEN PFLEGE-TIPPS**, Lieblingsprodukte und Hacks zu verraten. Nachmachen ausdrücklich erlaubt, schließlich lautet das Motto für 2023: neues Jahr, schön(er)e Haut!

REDAKTION: SYLVIA BUCHACHER

FOTOS: STOCKSY, INES THOMSEN, PRIVAT



**DR. KERSTIN ORTLEHNER, 40,**  
KERSTINORTLECHNER.COM

**An welchem Produkt oder Inhaltsstoff kommen wir 2023 nicht vorbei?**

Kollagen in sämtlichen Variationen! Kollagen ist das neue Buzzword, wie zuletzt Hyaluronsäure. In diesem Jahr wird es nicht nur diverse Treatments oder Geräte zur Kollagenstimulation geben, wir werden auch vermehrt Kollagen-drinks, -kapseln und -cremes sehen. Wobei hier evidenzbasierte Studien zur Wirkung allerdings noch fehlen. Gleichzeitig wird es auch mehr Pflegeprodukte mit hautbarrierestärkender Wirkung wie Niacinamid oder Ceramide geben.

**Ein Beauty-Tipp, den jede:r kennen sollte?**

Die perfekte Haut gibt es nicht! Nobody is perfect. Es wird Zeit, sich von Illusionen zu lösen und sich nicht von perfekten Hautbildern auf Instagram & Co. täuschen zu lassen. Ich sage immer: Perfekte Haut strahlt mit all ihren Imperfektionen.

**Gibt es jemanden, der Sie in Sachen Haut inspiriert?**

Meine Kollegin Dr. Jessica Weiser. Sie ist das beste Beispiel dafür, dass regelmäßiger Sonnenschutz die Haut jung und frisch hält.

**Was sollte man an einem Bad-Skin-Day tun?**

Durchatmen und sich auf Good-Skin-Days freuen, denn die kommen genauso!

**Mit welchen Anliegen kommen Patient:innen am häufigsten zu Ihnen?**

Die meisten kommen, weil sie ihr Hautbild verbessern möchten. Viele Patient:innen stören Unreinheiten, vergrößerte Poren und erste Fältchen.

**Was ist Ihr wichtigster Ratschlag für die tägliche Beauty-Routine?**

Ich empfehle, die Haut zweimal am Tag gründlich zu reinigen und täglich einen Lichtschutzfaktor 50+ sowie ein gutes, auf den Hauttyp abgestimmtes Serum mit Antioxidantien zu verwenden. Wer einen gesunden Lebensstil verfolgt, wird auch optisch dafür belohnt.

**SCHUTZSCHILD.**

„Anthelios Age Correct LSF50“ von La Roche-Posay, um € 20,71, erhältlich über [flaconi.at](http://flaconi.at)



**ECHT STARK.**

„Phloretin CF“ von SkinCeuticals, um € 152,- in ausgewählten Apotheken erhältlich.



**DR. XENIA ILLMER, 46,**  
HAUTARZT-ILLMER.AT

**An welchen Produkten oder Inhaltsstoffen kommen wir 2023 nicht vorbei?**

Hyaluronsäure und Retinol gelten nach wie vor als Goldstandard in Sachen Hautpflege. Die Inhaltsstoffe sind zwar schon einige Jahre auf dem Markt, dennoch werden sie auch in diesem Jahr nichts an ihrer Popularität einbüßen.

**Ein Beauty-Tipp, den jede:r kennen sollte?**

Gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung und ausreichend Schlaf bewirken viel mehr als jedes Pflegeprodukt!

**Welcher Pflegeschritt darf in keiner Routine fehlen?**

Das Gesicht nur mit lauwarmem Wasser waschen, kein zu heißes Wasser verwenden. Zu heißes Wasser löst die natürliche Fettschicht auf. Wer Make-up benutzt, sollte den Moisturizer vorher erst gut einziehen lassen, um einen Pilling-Effekt zu vermeiden.

**Worauf sollte man speziell jetzt im Winter achten?**

Auf ausreichend Pflege, vor allem im Gesichtsbereich, bevor man nach draußen geht. Das gilt vor allem für Wintersport-Fans. Bodylotion oder Körpercreme sollte man immer innerhalb von zwei Minuten nach dem Duschen auftragen, dann bleibt die Feuchtigkeit viel besser in der Haut.

**Mit welchem Anliegen kommen Patient:innen am häufigsten zu Ihnen?**

Viele kommen mit Hautproblemen wie unreiner Haut und kosmetischen Fragen, etwa zu den Themen Altersflecken, störende Muttermale oder Falten.

**Was ist Ihr wichtigster Ratschlag für die tägliche Beauty-Routine?**

Hören Sie auf sich selbst! Verwenden Sie nur Produkte, die angenehm auf der Haut sind. Testen Sie neue Produkte nie im Gesicht, sondern erst am Ellbogen. Sollte keine Reaktion auftreten, können Sie das Produkt nach ein paar Tagen auch im Gesicht anwenden.



**FAVORIT.**

„Oil Control Face Sun Gel-Creme LSF 50+“ von Eucerin, um € 20,45, [eucerin.at](http://eucerin.at)

NEU!



## Personal Points™

- Aktuelle wissenschaftliche Formel
- Punkte dazuverdienen
- Mentale Unterstützung
- Abnehmen schnell & sicher



**Jetzt anmelden, € 38 sparen & abnehmen!**

weightwatchers Österreich



www.weightwatchers.at  
Wir geben gerne auch telefonische Auskunft: 01/ 532 53 53



**DR. CHRISTINA RAINER-LÄNGLE, 39,**  
DOKTORA-RAINER-LAENGLA.AT

### Was sollte man an einem Bad-Skin-Day tun?

Sich nicht ärgern! Kein Körper(-teil) ist perfekt. Die Haut ist Spiegel vieler Stoffwechselprozesse des Körpers. Ich finde, man sollte den Begriff Bad-Skin-Day sofort wieder vergessen, es reicht meiner Meinung nach schon der Bad-Hair-Day, und zum Glück gibt es ja Make-up. Wenn es aber wirklich ein Problem ist, wird wohl ein Besuch bei der Hautärztin erforderlich.

### Ein Beauty-Tipp, den jede:r kennen sollte?

Weniger ist mehr! Eine gesunde Haut pflegt sich selbst und braucht nur Hilfe beim Schutz gegen die Umwelt (etwa UV-Licht, Sonne, Kälte etc.). Kein Solarium oder Baden in der Mittagssonne! Das ist der billigste und beste Anti-Aging-Tipp der Welt!

### Wie sieht für Sie schöne, gesunde Haut aus?

Keine sichtbaren Hautkrankheiten zu haben, ist schön. Alles andere sollte der Natur überlassen bleiben, denn die Bandbreite dieses Begriffs ist riesig.

### An welchem Produkt oder Inhaltsstoff kommen wir 2023 nicht vorbei?

Immer noch an denselben wie in den Jahren oder gar Jahrzehnten davor: Breitband-Sonnenschutzfilter 50+, angepasst an den Hauttyp für alle exponierten Hautareale, Botox- und Hyaluronsäure-Filler als Prophylaxe und für Fältchen und Falten. Für eine schöne Haut braucht es vor allem auch körperliche Gesundheit inklusive einer gesunden Ernährung.

### Haben Sie noch einen persönlichen Geheimtipp oder Hack?

Kein Geheimtipp, aber der wichtigste Tipp ist, einen Breitband-Sonnenschutzfilter 50+ zu verwenden sowie gezielter Genuss der Sonne morgens und abends, wenn die Sonnenstrahlen nicht zu stark sind. Außerdem sollte man die Haut abends immer mit einer milden Reinigungsmilch oder pH-hautneutralen, seifenfreien und rückfettenden Waschlotion reinigen.

**PFLEGEND.**  
„360° Mineral Tolerance Fluid SPF 50“ von Helio-care, um € 27,50 in ausgewählten Apotheken.



**BERUHIGT.**  
„RosaMin getönte Tagespflege mit LSF 50“ von Dermalence, um € 19,90, [dermalence.de](http://dermalence.de)



**DR. MARKUS DAWID, 49,**  
MARKUSDAWID.AT

### Ein Beauty-Tipp, den jede:r kennen sollte?

Lymphdrainage! Durch die tägliche Anregung der Lymphzirkulation, zum Beispiel jeden Abend bei der Reinigung oder mit „Tools“ wie Gesichtsroller, wird der Lymphabfluss verbessert. Schadstoffe werden abtransportiert, vor allem werden die Gesichtszüge durch die Reduktion von Schwellungen und Ödemen wieder straffer.

### Was sollte man an einem Bad-Skin-Day tun?

Ein Lächeln aufsetzen! Mit einem Lachen auf den Lippen und wachen Augen hat man sein Gegenüber bereits erobert. Imperfektionen sind menschlicher und nahbarer als Perfektion. Ansonsten: ein bisschen Concealer, ein Hauch Puder und eventuell mit Make-up die Augen- oder Lippenpartie betonen.

### Wie sieht für Sie schöne Haut aus?

Das ist für mich Haut, die in Balance ist. Die Barriere ist gestärkt und ebenmäßig. Die Haut kann ausreichend Feuchtigkeit speichern und reflektiert dadurch das Licht.

### An welchem Produkt kommen wir 2023 nicht vorbei?

Lichtschutz! Es muss nicht immer der klassische Sonnenschutz sein, aber täglicher Lichtschutz in der Tagespflege, ob Creme, Serum oder Make-up, ist Pflicht!

### Mit welchen Anliegen kommen Patient:innen am häufigsten zu Ihnen?

Die Anliegen sind sehr vielfältig. Von Akne, Pigmentstörungen, normalen Muttermalkontrollen bis hin zu seltenen Hauterkrankungen ist alles dabei. Ich liebe es ja, „Detektiv“ zu sein!

### Was ist Ihr wichtigster Ratschlag für die tägliche Beauty-Routine?

Konsequenz! Egal ob man müde ist, eine tägliche Routine ist der Schlüssel zum Erfolg. Tagsüber setze ich auf Reinigen, Feuchtigkeit und Schutz, abends auf Reinigen, Zellregeneration, zum Beispiel mit einem Fruchtsäureprodukt, und Feuchtigkeit. Guter und ausreichender Schlaf darf natürlich auch nicht fehlen.

**REGENERATION.**  
„Skin Active Cellular Restoration“ von Neostrata, um € 66,50 in ausgewählten Apotheken erhältlich.



**SUPER GLOW.**  
„Expert Products Essence Day Veil“ von Sensai, 40 ml um € 153,-, erhältlich bei Douglas.



**DR. CHRISTA SAMROCK-STÜCKLER, 38,**  
HAUTAERZTIN-STUECKLER.AT

### An welchem Produkt oder Inhaltsstoff kommen wir 2023 nicht vorbei?

An Schönheit von innen, wie beispielsweise Spermidin-Kapseln. Spermidin ist ein Stoff, der vor oxidativem Stress schützt, die Zellerneuerung anregt, als Anti-Aging-Mittel gilt und gleichzeitig Herz und Gehirn schützt. Erste Studien an der Charité in Berlin haben gezeigt, dass Spermidin den Körper auch im Kampf gegen Viren unterstützen kann.

### Welcher Pflegeschritt darf in keiner Routine fehlen?

Auch im Winter und Frühling darf der richtige Sonnenschutz, angepasst an den Hauttyp, nicht fehlen. Im Gesicht sollte immer ein SPF 50+ zur Anwendung kommen. Um unerwünschte Flecken und das Entstehen von Falten zu vermeiden, sind Superheros in Form von Antioxidantien (etwa Seren von SkinCeuticals) und ein hoher Lichtschutzfaktor nicht mehr aus der täglichen Pflegeroutine wegzudenken.

### Was sollte man an einem Bad-Skin-Day tun?

Wenn es schnell gehen muss, sollte man ein gutes Make-up wählen, das an den jeweiligen Hauttyp angepasst ist. Bei Akne empfehle ich zum Beispiel gerne die ölfreie „Couvance-Serie“ von Avène. Wenn man mehr Zeit hat, kann man sich an einem solchen Tag auch eine professionelle Gesichtsbildung gönnen und danach ein passendes Tages-Make-up erhalten.

### Mit welchen Anliegen kommen Patient:innen am häufigsten zu Ihnen?

Mit Pigmentflecken oder Rötungen, z. B. bei sensibler Haut. Mir ist der Aufbau und Erhalt der Hautbarriere und des Mikrobioms sehr wichtig. Ein starkes chemisches Peeling oder Dermabrasion ist hier eher kontraproduktiv und reizt die Haut. Die Hautgesundheit sollte von innen nach außen aufgebaut werden, weshalb auch Prä- und Probiotika sowie eine pH-gerechte Pflege, milde Enzympeelings und der Einsatz von Vitamin C wichtig sind.

**SCHÖNER TEINT.**  
„Eau Thermale Avène Couvance Make-up-Fluid LSF 20“ von Avène, um € 16,20 über [notino.at](http://notino.at)



FOTOS: URSULA HECHENBERGER - SCHWÄTZLER, PRIVAT (2)