

BEAUTY-MYTHEN IM FAKTENCHECK

WAS HILFT WIRKLICH UND WAS SCHADET MEHR ALS ES NÜTZT?

Insbesondere in Zeiten des Social-Media-Schönheitswahns hadern viele Menschen mit sich selbst und versuchen mit verschiedenen Produkten und Methoden ein makelloses Erscheinungsbild zu erzielen. Dabei greifen einige auch zu skurrilen Praktiken oder verzichten bewusst auf gewisse Dinge, die dem Äußeren schaden könnten. „Im Bereich der Schönheitspflege gibt es zahlreiche Beauty-Mythen, die einerseits helfen – andererseits auch dem Körper auf Dauer schaden können“, berichtet Dr. med. Mehmet Atila, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Direktor des Medical-Inn-Zentrums in Düsseldorf. Er weiß, welche Mythen wahr oder schlichtweg falsch sind und bei welchen das Sprichwort „Weniger ist mehr“ zutrifft.

1. HÄMORRHOIDEN-SALBEN LASSEN TRÄNENSÄCKE UND AUGENRINGE VERSCHWINDEN

Viele Stars schwören auf Hämorrhoiden-Salben, die sich angeblich als ultimative Waffen gegen Falten und dunkle Augenringe eignen. Doch Vorsicht! „Das Auftragen einer Hämorrhoiden-Salbe im Bereich der Augen kann Allergien oder Hautreizungen hervorrufen und zudem die Augenpartie trocken und schuppig werden lassen – dies wiederum verstärkt die Faltenbildung und macht Augenringe noch auffälliger“, so der Schönheitschirurg. Effektivere

Ergebnisse lassen sich unter anderem mit einer Eigenbluttherapie erzielen, die die Zellregeneration und Hauterneuerung anregt und Augenringe sowie Tränensäcke optisch korrigiert.

2. ZU HÄUFIGES HAAREWASCHEN FÖRdert HAARAUSSFALL

Neben Stress, Mangelernährung und Erkrankungen gehören erbliche Faktoren sowie viele andere Gründe zu den Ursachen von Haarausfall – was aber nicht dazu zählt, ist zu häufiges Haarewaschen. Allerdings trocknen viele Shampoos beim Waschen die Kopfhaut aus, wodurch die Haare mit zu wenig Nährstoffen versorgt werden und dadurch schneller ausfallen. Daher empfiehlt es sich, milde sowie pH-neutrale Shampoos zu verwenden und die Haare nur mit lauwarmem Wasser zu waschen.

3. MAKE-UP LÄSST DIE HAUT SCHNELLER ALTERN

Zwangsläufig schadet Make-up der Haut nicht. Zwar bestehen die meisten Produkte unter anderem aus Silikonen und Mineralölen, die die Poren verstopfen, jedoch kommt es vielmehr auf Dosis, Produkte und Hautpflege an. Ungeeignetes Make-up sowie nachlässiges Abschminken fördern die Bildung von Falten sowie von Pickeln, Mitessern und anderen Unreinheiten. Zudem ist es ratsam, die Haut vor dem Auftragen eines Make-ups sowie

nach dem Abschminken einzucremen und Make-up-Pinsel regelmäßig zu reinigen.

4. SPEZIELLE CREMES UND ÖLE BEKÄMPFEN CELLULITE

Sie macht sich durch ihre delnenförmige Veränderung an der Hautoberfläche bemerkbar und tritt bei beinahe jeder Frau auf – die Cellulite, auch Orangenhaut genannt. „Cellulite ist genetisch bedingt und entsteht in der Unterhaut, dort, wo Cremes normalerweise nicht mehr wirksam sind“, erklärt Dr. Atila und ergänzt: „Wir haben aber einen innovativen Anti-Cellulite-Schaum entwickelt, der eine über fünffach intensivere Initialsteigerung der Hautvitalität erreicht und nachweislich einen Langzeiteffekt in den tieferen Hautschichten bewirkt. Dadurch lassen sich Cellulite und Fettpölsterchen verringern und das Bindegewebe festigen.“

5. ANTI-AGING-PRODUKTE ERST MIT 40 JAHREN NÜTZEN

Tatsächlich verliert die Haut bereits ab dem 20. Lebensjahr langsam an Feuchtigkeit, weshalb eine gute Pflegeroutine aus feuchtigkeitsspendenden Cremes optimal ist. „Beeinflusst von Genetik, Ernährung, Lebensweise und externen Faktoren können erste Fältchen schon mit Mitte 20 auftreten. Ab diesem Zeitpunkt ist die



Anwendung von Anti-Aging-Produkten sinnvoll, um nicht nur Falten zu minimieren, sondern auch vorzubeugen – zumal spätestens mit 30 Jahren der natürliche Hyaluronsäurespiegel anfängt zu sinken“, berichtet Dr. Atila.

6. HÄUFIGES PEELING TUT DER HAUT GUT

Sie lösen abgestorbene Hautzellen, regen die Zellerneuerung an und fördern die Durchblutung – Peelings erweisen sich als wahre Beautyhelfer. Das heißt wohl: je öfter, desto besser, oder? „Es ist eine wunderbare Methode, um Falten entgegenzuwirken, jedoch kann sie auch bei zu häufiger Anwendung das Gegenteil bewirken“, sagt Dr. Atila und warnt: „Unsere Hautzellen erneuern sich etwa alle 28 Tage – bei zu häufigem Peelen müssen sich die Hautzellen schneller teilen als normalerweise und das begünstigt die Hautalterung.“ Daher sollten Peelings nicht mehr als zwei Mal die Woche angewandt werden, bei trockener und empfindlicher Haut sogar seltener.