

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/32522/1639140/-morgens-nur-mit-wasser-erfrischen> abgerufen werden.

# Reader's Digest Deutschland

"Morgens nur mit Wasser erfrischen"

29.06.2010 - 09:00 Uhr, Reader's Digest Deutschland

Stuttgart (ots) - Hamburger Dermatologin Prof. Dr. Martina Kerscher gibt im Magazin Reader's Digest wertvolle Kosmetiktipp für die richtige Hautpflege

Cremes und Lotionen sind nicht nur für die Pflege der menschlichen Haut wichtig, sie können sich auch positiv auf die Stimmung jedes Einzelnen auswirken. "Wenn man eine Creme gerne riecht und auf der Haut hat, kann das die Produktion von Glückshormonen wie Endorphin fördern", sagt Martina Kerscher, Dermatologin und Leiterin des Studiengangs Kosmetik an der Universität Hamburg. In der Juli-Ausgabe des Magazins Reader's Digest gibt die Professorin zahlreiche Kosmetiktipp, wie man seine Haut gesund und schön erhalten kann.

Für den Gebrauch von Seifen und Waschsubstanzen gilt das Motto: Weniger ist mehr. "Grundsätzlich stresst jeder Wasserkontakt die Haut. Denn durch Wasser werden wertvolle Lipide, also Fette, aus der Haut gelöst", erklärt Martina Kerscher. Bei normaler Haut sei es deshalb sinnvoll, "sich nur mit Wasser zu erfrischen". Menschen mit eher fettiger Haut sollten sie morgens und abends mit Produkten reinigen, "die auch überschüssigen Talg entfernen. Ansonsten genügt Wasser oder ein mildes Reinigungsprodukt".

Für das Duschen rät die Hautexpertin dazu, Duschgels nur dort gezielt einzusetzen, "wo man sich wirklich reinigungsbedürftig fühlt". Dabei sollte das Duschmittel den gleichen pH-Wert haben wie die Haut, also leicht sauer sein, weil die schützende Barriere der Haut sonst leicht angegriffen werde. Für den restlichen Körper empfiehlt Kerscher wiederum nur den Einsatz von Wasser.

Bei der Auswahl der Gesichtspflege rät die Dermatologin dazu, täglich eine Creme mit Sonnenschutz zu benutzen, am besten mit mittlerem Lichtschutz zwischen 15 und 20. "Denn die ganzjährige Abwehr der UV-Strahlung ist der wichtigste Schutz gegen Hautalterung."

Für die Körperpflege räumt Kerscher mit dem Vorurteil auf, man müsse sich nach jedem Duschen oder Waschen eincremen. "Fühlt sich die Haut nach dem Duschen seidig und weich an, ist sie im Gleichgewicht, dann muss man nicht cremen." In solchen Fällen sei es richtig, nur jeden zweiten oder dritten Tag eine Creme zu benutzen. "Sobald die Haut aber trocken wirkt, sollte man ihr eine Portion Pflege geben."

Vor allem bei Frauen über 50 sei der Einsatz von feuchtigkeitsspendenden Cremes ratsam. "Es bieten sich zum Beispiel Cremes mit Vitamin A, Vitamin C oder Polypeptiden an." Jüngere Frauen und Männer bräuchten hingegen leichtere Cremes, "die Feuchtigkeit spenden und zum Beispiel mit Vitamin C oder Vitamin E die Haut vor Umwelteinflüssen schützen".

Im Interview mit dem Magazin Reader's Digest gibt Martina Kerscher auch wichtige Ratschläge für die richtige Fußpflege, gerade jetzt im Sommer. "Es bietet sich eine Creme an, die Feuchtigkeit speichernde Wirkstoffe wie Harnstoff und Glycerin enthält." Wer seine Hornhaut entfernen wolle, sollte dabei vorsichtig sein. "Nicht zu viel wegnehmen, sonst wird sie zu schnell nachproduziert", betont die Expertin.

Für weitere Informationen zu diesem Reader's Digest-Thema stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Juli-Ausgabe von Reader's Digest Deutschland ist ab sofort an zentralen Kiosken erhältlich.

Interview aus der Juli-Ausgabe zum Download: <http://www.readersdigest.de> Auf "Unternehmen" und dann auf "Service für Journalisten" klicken (Rubrik Magazin Reader's Digest)

Pressekontakt:

Reader's Digest Deutschland: Verlag Das Beste GmbH  
Öffentlichkeitsarbeit, Uwe Horn  
Vordernbergstraße 6, 70191 Stuttgart  
Tel.: 0711 / 6602-521, Fax: 0711 / 6602-160,  
E-mail: [presse@readersdigest.de](mailto:presse@readersdigest.de)

Originaltext:

Reader's Digest Deutschland

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/32522/reader-s-digest-deutschland>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_32522.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_32522.rss2)