PRESSEINFORMATION

**Alles in Balance?**

**Dr. Michaela Montanari erklärt, was die Haut wirklich braucht**

**Ob durch Stress, äußere Einflüsse wie Sonneneinstrahlung oder die falsche Pflege – die Haut gerät schnell aus dem Gleichgewicht und das zeigt sich auch an ihrer inneren und äußeren Struktur. Doch was kann man tun, um die Haut wieder in Balance zu bringen? Dr. Michaela Montanari, Fachärztin für plastische und ästhetische Chirurgie, erklärt, warum die richtige Balance für unsere Haut wichtig ist und worauf es bei der täglichen Pflege von innen und außen ankommt.**

**Das Gleichgewicht zwischen innen und außen – was bedeutet das für unsere Haut?**

*„Die Haut ist als Teil des Immunsystems vielen Stresssituationen ausgesetzt. Äußere Reize wie Hitze, Kälte oder UV-Strahlung, aber auch alles, was uns innerlich bewegt, zum Beispiel Stress, kann die Barrierefunktion unserer Haut beeinflussen. Daher ist es wichtig, den Säureschutzmantel, der die Haut umschließt, intakt zu halten. Er schützt sie vor Austrocknung, Schadstoffen und Mikroorganismen. Für ein gutes Gleichgewicht ist es das A und O, die Haut sowohl von außen als auch von innen zu unterstützen.“*

**Welche Faktoren lassen unsere Haut besonders schnell altern?**

*„Die Haut kann beispielsweise negativ durch extrinsische Faktoren wie eine unausgewogene Ernährung, Stress, UV-Strahlung oder Rauchen beeinflusst werden. Der Gang ins Solarium und auch längeres, wiederholtes Sonnenbaden führen sogar oft dazu, dass man sich zu häufig und zu intensiv dieser Strahlung aussetzt. So kann z.B. ein Sonnenbrand bis in die tieferen Schichten der Epidermis entstehen, was zu oxidativem Stress führen kann, der die Hautalterung begünstigt. Nikotin verengt die Blutgefäße, was unter anderem die Versorgung der Haut mit Nährstoffen einschränken kann. Nicht zu vergessen ist aber auch der ganz normale intrinsische Aging-Prozess (chronologisches Altern): der individuelle Stoffwechsel, der sich verlangsamt, die reduzierte Produktion von Hyaluronsäure und Kollagen sowie Veränderungen des Hormonhaushaltes.*

***Welche Bereiche sind besonders von der Hautalterung betroffen?***

*Die extrinsischen und intrinsischen Faktoren tragen dazu bei, dass die Haut mit zunehmendem Alter dünner und trockener wird und an Festigkeit verliert.* *Die Gesichtshaut* *– insbesondere die Augenpartie – ist sehr dünn und empfindlich und deshalb auch sehr anfällig für Alterserscheinungen wie Fältchen. Die Epidermis ist normalerweise etwa 0,1 mm dick, an der Augenpartie jedoch nur etwa 0,01 bis 0,05 mm.“*

**Welche Nährstoffe sind besonders gut für schöne Haut in jedem Alter?**

*„Eine gute und ausreichende Zufuhr von verschiedenen Nährstoffen unterstützt die Haut von innen. Vitamin C trägt zur Kollagenbildung bei und schützt die Haut vor oxidativem Stress. Man findet es beispielsweise in Beeren, besonders roten Johannisbeeren, in Paprika oder auch Spinat. Andere Nährstoffe wie Vitamin E, Zink, Biotin oder Selen tragen ebenfalls zu verschiedenen Prozessen bei, die wichtig für eine schöne Haut sind.“*

**Pflegeprodukte von außen schichtweise auftragen - wie stehen Sie zum Trend „Layering“?**

*„Die richtige Reihenfolge der Gesichtspflege ist meiner Meinung nach unverzichtbar. Denn so können sich die einzelnen Wirkstoffe maximal entfalten und maximal effektiv sein. Zuerst sollte das Gesicht einmal gereinigt werden, darauf folgt ein Toner zum Nachreinigen und Beruhigen. Als dritter Schritt sollte ein Serum zur Regeneration der Haut aufgetragen werden. Die jeweilige Tages- oder Nachtpflege rundet die Routine schließlich ab. Da die Haut mit der Zeit dünner wird, sollte die Pflege an das Alter und auch den Hauttyp angepasst werden. Und nicht zu viel herumexperimentieren und die Haut dadurch ‘überpflegen'. Das greift die Hautbarriere zusätzlich an und führt zu Trockenheit und gereizten Stellen.“*

**Warum ist es so wichtig, die Haut zusätzlich von innen zu unterstützen?**

*„Die Haut benötigt mit zunehmendem Alter mehr Nährstoffe und Feuchtigkeit. Und diese Versorgung kann in meinen Augen keinesfalls nur durch die Pflege von außen ausgeglichen werden. Denn Cremes und Co. gelangen nicht in die wichtigen tieferen Hautschichten. Wichtig ist daher eine gute Rundumpflege mit zusätzlicher Unterstützung von innen. Die Einnahme einer gezielt dosierten Nährstoffkombination für die Haut empfehle ich daher zusätzlich zu einer ausgewogenen Pflege von außen.*“