



your skin. our profession.  
**AESTHETICO**

8. Ausgabe | Mai 2019 – Mai 2020

# Einfach schöner

Informationen zur schönen Haut

## Beauty nach Plan

Anti-Aging-Methoden auf dem Prüfstand

## Molekulare Medizin

Die Haut als Spiegel unseres Kühlschranks

## Hyaluronsäure

Die Königin der Anti-Aging-Wirkstoffe

## Unsere Haut als Kulturmedium

Das Mikrobiom der Haut

Top-Thema

# E ditorial

## 8. Ausgabe von „Einfach schöner“

### Herzlich willkommen!

Unsere Haut ist mit etwa 2 m<sup>2</sup> unser sichtbarstes und größtes Organ, das viel Aufmerksamkeit und Fürsorge verdient. Das AESTHETICO-Team fühlt sich dieser Mission verpflichtet – und das nicht nur in der Produktentwicklung und Konzeption von Behandlungen. Wir möchten Ihnen auch das Wissen vermitteln, um die Bedürfnisse der Haut wahrzunehmen und zu verstehen.

Unser Journal soll ein wenig dazu beitragen, Sie für Ihr Hautwohl schlau zu machen: Was ist die Mikroflora der Haut und wofür ist sie wichtig? Was sind die 10 Beauty-Sünden, die Sie vermeiden sollten? Auch bei dem Beitrag zum Thema Molekulare Medizin und Haut versprechen wir Ihnen verblüffende Erkenntnisse.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

Ihr AESTHETICO-Team

# Inhaltsverzeichnis

## Top-Thema:

<b>Unsere Haut als Kulturmedium –</b> Das „Mikrobiom“ der Haut	14
<b>Molekulare Medizin –</b> Die Haut als Spiegel unseres Kühlschranks	22
<b>Beauty nach Plan –</b> Anti-Aging-Methoden auf dem Prüfstand	28
<b>Hyaluronsäure –</b> Die Königin der Anti-Aging-Wirkstoffe	48

## Spotlights

News und Aktuelles	4
AESTHETICO inside	20
AESTHETICO – my favourite	34
Produktinfo – AESTHETICO clarify skin	34
Der AESTHETICO-Beauty-Tipp	35
Wir stellen vor – HautGefühl Kosmetik & Mehr, Glandorf	36
Dr. Google im „CodeCheck“	38
Wieso Natur pur der Haut nicht immer gut tut	40
Bloß nicht! – 10 Sünden, die uns unsere Haut nicht verzeiht	44
Pflanzen und ihre Wirkung auf die Haut	52
Fotonachweis	54
Kritik   Fragen   Anregungen	54
Impressum	54

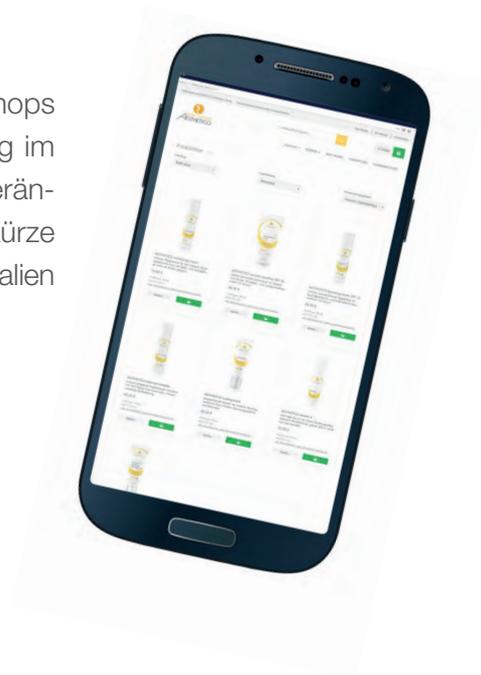


# News und Aktuelles

## Facelift beim AESTHETICO-Shop

Vielleicht haben Sie es schon bemerkt – das Gesicht des AESTHETICO Shops hat sich etwas verändert. Für Sie bedeutet das keine große Veränderung im Bestellprozess, nur der optische Eindruck wirkt noch strukturierter. Die Veränderungen haben mehr hinter den Kulissen stattgefunden: So können in Kürze auch Institute rund um die Uhr im Onlineshop Produkte, Informationsmaterialien und Proben zu ihren individuellen Konditionen bestellen!

 Silke Sonneborn



## PRODUKT-NEUVORSTELLUNG

# Revitalisierende Reinigung

AESTHETICO revitalizing foam

- Aktivierende und regenerierende Reinigung für die reife, zu Fältchen neigende Haut
- Zart duftende, mikrofeine Schaumtextur
- Löst mit 2% Glycolsäure sanft die obersten abgestorbenen Hautschüppchen, Hauterneuerungsprozesse werden stimuliert, die Mikrozirkulation gesteigert
- Unterstützt mit einem pH-Wert von 4,6 die Regeneration und Stabilisierung des Säureschutzmantels
- Das Hautbild wirkt feiner und ebenmäßiger

 Silke Sonneborn



125 ml, Aerosoldose

Seien Sie ein Teil der

# AESTHETICO AKADEMIE

für Kosmetikerinnen und Fachärzte

*„Nicht aus Büchern, sondern durch lebendigen  
Ideentausch, durch heitere Geselligkeit müsst  
ihr Lernen.“*

*(Johann Wolfgang Goethe)*

In diesem Sinne bietet AESTHETICO wieder ein rundes Angebot an Seminaren zu aktuellen medicosmetischen Themen wie Skin-Aging, die Haut als Spiegel innerer Erkrankungen sowie ein Expertenseminar zum active<sup>3</sup> peel-Konzept an. Der Erfahrungsaustausch, das Netzwerken und die

praktische Arbeit stehen im Fokus der Seminare, die in diesem Jahr im HautHaus in Münster sowie als Hotelschulungen u. a. in Stuttgart und Hamburg stattfinden.

○ Anna Tersteeg



Seminare

## NEUE REZEPTUR – NAHRUNGSERGÄNZUNG

# Jetzt laktosefrei und vegan!

## AESTHETICO h<sup>3</sup> complex

Das bewährte Nahrungsergänzungsmittel ist ab sofort in neuer Darreichungsform als Tabletten erhältlich. Es enthält wie bisher in unveränderter Zusammensetzung und Menge sechs Vitamine, das Spurenelement Zink sowie Kieselerde und Bierhefe. Aufgrund des Entfalls des Kapselmaterials ist AESTHETICO h<sup>3</sup> complex jetzt laktosefrei und vegan.

Erwachsene nehmen täglich eine Tablette zu den Mahlzeiten ein, so deckt eine Dose mit 90 Tabletten den Bedarf von drei Monaten.

○ Silke Sonneborn



# Die neue Hautanalyse von AESTHETICO – Der Pflegekompass für Ihre Haut!



Ist Ihre Haut feuchtigkeitsarm, spannt sie oder schuppt sich? Oder ist sie eher fettig und neigt zu Unreinheiten? Ist sie besonders lichtempfindlich? Jede Haut ist anders und verändert sich zudem immer wieder.

Zwar ändert sich der grundsätzliche Hauttyp nicht – aber der Hautzustand kann sich wandeln. Hormonelle Veränderungen, Umwelteinflüsse, UV-Strahlung, Medikamente und Stress oder auch veränderte Lebensgewohnheiten können ihn vorübergehend, dauerhaft oder auch wiederkehrend beeinflussen. So ist die Auswahl der richtigen Pflegeprodukte für Ihre Haut ebenfalls immer ein dynamischer Prozess.

Ihre Kosmetikerin ist zweifelsohne die Expertin für Ihre Haut und deren Ansprüche und Bedürfnisse. Mit einer Hautanalyse im Institut kann Sie Ihnen die besten Empfehlungen für die individuelle Pflege mit AESTHETICO geben.

Online bringt Sie die Hautanalyse auf der AESTHETICO-Website schnell ihrer individuellen Beauty-Routine ein Stück näher: Mit ihr wird nicht nur der Istzustand ermittelt, auch Ihre persönlichen Pflegeziele und Veränderungswünsche für Ihr Hautbild werden berücksichtigt.

Mit der Auswertung erhalten Sie einerseits kurze Informationen zu Ihrem Hauttyp – im Fokus steht jedoch Ihre ganz persönliche Empfehlung mit Basis- und Spezialpflegeprodukten zur zielgerichteten, perfekten Pflege Ihrer Haut.

Und wenn sich Ihr Hautzustand verändert hat oder Sie einfach nur schauen möchte, ob Ihre aktuelle Pflege eventuell angepasst werden müsste: Wiederholen Sie einfach die Hautanalyse und erhalten Sie Ihren aktuellen persönlichen Pflegekompass!

 Silke Sonneborn

Die AESTHETICO Hautanalyse finden Sie hier:  
<https://www.aestheticode.de/hautanalyse>



# AESTHETICO – Kundensymposium No.5

Für Fachpublikum

Auch 2018 fand das AESTHETICO-Kundensymposium medical aesthetic erfolgreich im stylischen Factory Hotel in Münster statt. Den knapp 60 Teilnehmern wurde ein vielfältiges Programm geboten: Die gelernte Heilpraktikerin Anne Espenkott gab Einblicke in die molekulare Medizin und erklärte auf anschauliche Weise das Zusammenspiel von Proteinen, Fetten, Vitaminen sowie Mineralien im Hinblick auf unsere Haut (S. 22).

Die AESTHETICO-Seminarleiterin Anna Tersteeg gab in ihrem Vortrag Antworten auf die Frage, wie sich Grunderkrankungen und Medikamente auf das Hautbild auswirken können und welche Begleitpflege sich empfiehlt.

„Dr. Google im CodeCheck“ war das Thema unserer Social Media-Spezialistin Louisa Mahr – Chancen und Risiken der Online-Verbraucherportale im Kosmetikmarkt standen im Fokus (S. 38).

Mit ihrem engagierten und sehr lebendigen Vortrag zum Thema „Ich bin gegen alles allergisch – Was tun bei Allergien und Unverträglichkeiten?“ begeisterte die Dermatologin Dr. Lidia Poppe die Zuhörer.

Schließlich zeigte die Kosmetikerin Sabine Papenbrock (S. 36) praxisorientiert im Dialog mit Anna Tersteeg



ein Beispiel aus ihrem Institutsalltag: Wie bekomme ich das vermeintlich therapieresistente Hautbild meiner Kundin in den Griff? Hier konnten alle Teilnehmer von dem Erfahrungsaustausch mit einer Kollegin profitieren.

Es gab ein durchweg positives Feedback für die Referenten und ihre Vortragsthemen, sowie ein großes Lob für das Engagement des AESTHETICO-Teams. Wieder einmal bot die erfolgreiche Veranstaltung eine ideale Plattform für den persönlichen Kontakt mit unseren Kunden!

○ Ulrike Brandt

Save the date!  
**medical aesthetic**  
6. AESTHETICO-Kundensymposium  
**Münster, den 21.09.2019**  
Das Symposium für Fachkräfte

# AESTHETICO in den Medien

Entdecken Sie das Medienecho zu AESTHETICO! Auch 2018 griffen viele Journalisten die News von AESTHETICO in ihrer Berichterstattung auf. Auf den nachfolgenden Seiten sehen Sie einen Auszug.

## Auf Augenhöhe



Was als Eigenmarke einer Hautarzt-Praxis begann, eröffnet mittlerweile auch Kosmetikinstituten mit dermatologischer Ausrichtung vielfältige Perspektiven. Kommen Sie mit auf eine Zeitreise zu den Ursprüngen von Aesthetico.

1998 wurde Medicos Kosmetik gegründet – gleichzeitig die Geburtsstunde der Marke Aesthetico. Wie kam es dazu?

Ende der 1990er-Jahre begannen viele Hautarztpraxen, Hautpflegeinstitute zu gründen. Unser Ziel war es, Pflegeprodukte zu entwickeln, die den hohen Anforderungen der klinischen Praxis gerecht werden – und die Dermatologen mit gutem Gewissen empfehlen und bei Behandlungen nutzen können. Wir waren der festen Überzeugung, dass problemlösende Kosmetik an dermatologisches Wissen anknüpfen muss. 1998 haben wir die Marke Aesthetico übernommen, die kurz zuvor als Private Label einer Berliner Hautarztpraxis entwickelt worden war. Die Perspektive, mit gezielten Behandlungskonzepten und passgenauer Homecare Kosmetik und Dermatologie zu verbinden und das Pflegeprogramm in diesem Sinne weiterzuentwickeln, hat uns sehr gereizt. Das Feedback aus dem Markt gibt uns recht: Medical Beauty ist zunehmend gefragt – auch über dermatologische Problemindikationen hinaus.

Ab 2004 haben Sie die Internationalisierung der Marke vorangetrieben. Welche spannenden Unterschiede zur deutschen Branche können Sie ausmachen?

Unsere Erfahrungen in internationalen Märkten zeigen, dass man sich auf unterschiedliche Zugänge zum Thema professionelle Kosmetik einstellen muss: In der Schweiz z. B. fällt die Ausrichtung medizinischer und hautproblemorientierter aus als in Asien, wo Ästhetik eine deutlich größere Rolle spielt. Wir können beide Zielrichtungen und auch die Nuancen zwischen diesen Polen kompetent abdecken. Wichtig sind entsprechend aufgestellte, verlässliche Handelspartner.

gelte Peeling-Konzepte. Was macht diese für den Bereich der professionellen Kosmetik besonders?

Mit dem medizinischen peel no. 2 haben wir bereits zwei Jahre nach der Gründung Maßstäbe gesetzt, indem wir mit einem intensiven Fruchtsäurepeeling für dermatologische Praxen Behandlungssicherheit für unterschiedliche Hautbilder bieten konnten. Den Grundgedanken des Baukastenprinzips führt seit 2013 das kosmetische Peeling active<sup>2</sup> peel concept weiter. Ein Alleinstellungsmerkmal haben wir mit unserem patentierten Spenderkopfsystem – auf diese Weise wird individuell auf den Hautzustand gerichtet passgenaue Peel-Effekte erzielt. Kosmetikinstitute, die sich dermatologische Ausrichtung aufschreiben und gezielt problematische Kosmetik anbieten, können damit arbeiten.

Seit vier Jahren veranstalten Sie „social aesthetic“ regelmäßig ein Tagungs- und Workshop-Event, das die Medizin und Kosmetik verzahnt. Welche Chance sehen Sie in diesem Miteinander?

Von Beginn an war es für uns ein Anliegen, die Zusammenhänge zwischen Dermatologen und Kosmetikern zu fördern. Dass interdisziplinäres Wissen im Sinne der Pflegeziele perfekt ineinandergreift, zeigt sich bei unserem jährlich stattfindenden Symposium hautnah erleben. Das Know-how aus der Dermatologie bereichert die Beauty-Profession. Umgekehrt bereichert die Erfahrung aus dem Behandlungsbereich im Institut den Blickwinkel von Kosmetikern.

Detlef Isermann, Geschäftsführer von Medicos Kosmetik, gibt im gemeinsamen Gespräch Einblicke in die Entstehung der Marke, die er von Beginn an begleitet

Bild kann man die Quintessenz der Erfahrungen beschreiben, die wir machen.

Die Kompetenz-Vermittlung spielt bei Ihnen eine große Rolle. Wie spiegelt sich das in Ihrem Seminarangebot wider?

Kernstück unserer Aesthetico-Akademie sind Seminare, die fit machen für problemlösende und ästhetische Treatments

KOSMETIK International | 07/2018



## JUBILÄUM

20 Jahre Aesthetico – zwei Jahrzehnte einzigartige Pflegeprodukte, die kosmetisches Know-how mit dermatologischer Wirksamkeit verbinden. »Seit der ersten Stunde steht bei Aesthetico Kosmetik ganz im Zeichen der Dermatologie. Und dieser medizinischen Ausrichtung bleiben wir auch in Zukunft treu«, betont Detlef Isermann, geschäftsführender Gesellschafter des Herstellerunternehmens Medicos Kosmetik.

Info: Tel. +49 (0)2 51 / 91 59 94 00

## Sonnenschutz

**Aesthetico** | Das neue Sonnenschutzfluid „Aesthetico suncare sensitive fluid SPF 50+“ soll die Haut durch eine effektive Kombination aus UV-A- und UV-B-Filtern schützen. Panthenol und Bisabolol beruhigen die Haut und wirken antirritativ, Sheabutter pflegt die Haut intensiv geschmeidig. Vitamin E schützt vor freien Radikalen, auch in tieferen Schichten der Haut. Das Fluid ist parfümfrei und damit besonders gut für sensible, zu Allergien neigende Haut. Durch die fettarme Formulierung eignet es sich auch für unreine Haut und bei Rosacea.  
**Tel. 0251 91599460, [www.aesthetico.de](http://www.aesthetico.de)**



Foto: Aesthetico

medical BEAUTY FORUM | Februar 2018 | Auflage 9.000

## VERÖFFENTLICHUNGEN IN FACHMEDIEN



### Sicherer

**AESTHETICO** (Medica Kosmetik) „suncare sensitive fluid SPF 50“ enthält eine Kombination aus UVA- und UVB-Filtersubstanzen mit der sie UV-induzierten Schäden und lichtbedingter Hautalterung vorbeugen soll.  
**Kontakt: Tel. 0251 91599-40**

KOSMETIK International | März 2018 | Auflage 23.000

### 1 FÜR SENSIBLE HAUT

**Aesthetico** | Die Kombination aus UV-A- und UV-B-Filtern des „Aesthetico Suncare Sensitive Fluid SPF 50+“ schützt die Haut vor der Sonnenstrahlung. Panthenol und Bisabolol sollen die Haut beruhigen, Sheabutter sie pflegen und Vitamin E auch in tieferen Hautschichten vor freien Radikalen schützen. Das Fluid ist parfümfrei und fettarm formuliert und auch für sensible, zu Allergien neigende oder unreine Haut geeignet.  
**Tel. 0251 91599400, [www.aesthetico.de](http://www.aesthetico.de)**



BEAUTY FORUM  
 April 2018 |  
 Auflage 22.850



### Lichtschutz für alle

*Das neue Sonnenschutzfluid Aesthetico suncare sensitive fluid SPF 50+ schützt die Haut durch eine effektive Kombination aus UV-A- und UV-B-Filtern. Panthenol und Bisabolol beruhigen und wirken antirritativ. Das Fluid ist parfümfrei und hochverträglich.*  
**Info: Tel. +49 (0) 2 51 / 91 59 94 60**

kosmetik & pflege | Februar 2018 | Auflage 23.125

VERÖFFENTLICHUNGEN IN FACHMEDIEN

## 2 AKTIVIERENDE FRUCHTSÄURE

**Aesthetico** | Die „Fruit Complex Body & Face Lotion“ ist sowohl für den Körper als auch für das Gesicht anwendbar. Bei unreiner und feuchtigkeitsarmer oder reifer Haut und übermäßiger Verhornung will sie das Hautbild verfeinern. Indem die Kittsubstanz zwischen den Hornzellen leicht angelöst wird, sollen Komedonen und Hautunreinheiten reduziert werden. Trockene Hautstellen werden hydratisiert und die Mikrozirkulation angeregt. Die Haut wirkt prall und glatt.  
**Tel. 0251 91599400, [www.aesthetico.de](http://www.aesthetico.de)**



2

Beauty Forum | Oktober 2018 | Auflage 22.850

## Umfassender Austausch

**AESTHETICO** Rund 60 Beauty-Profis fanden sich Ende September zum fünften Kundensymposium medical aesthetic in Münster ein. Gemeinsam mit Experten aus Dermatologie und Kosmetik konnten sich die Teilnehmer über aktuelle Entwicklungen aus der Institutspraxis austauschen und diskutieren.



KOSMETIK International | November 2018 | Auflage 23.000

## Zweierlei

**AESTHETICO** (Medicos Kosmetik) Das Ultraschall-Handgerät soll zwei dermato-kosmetische Funktionen anbieten: Ultraschall und Iontophorese. Beide Verfahren dienen der Ergänzung der Hautpflege mit einer gezielten Tiefenwirkung. Geeignet zur medizinischen Hautpflege bei Akne, Couperose, Rosacea u. a.  
**Kontakt: Tel. 0251 91599-40**

KOSMETIK International | November 2018 | Auflage 23.000

## Online-Hautanalyse



**Aesthetico** | Die neue Hautanalyse auf der Internetseite des Unternehmens kombiniert eine schnelle Analyse mit den individuellen Pflegezielen der Kundin. Mit detaillierten Fragen, übersichtlichen Ergebnissen und maßgeschneiderten Produktempfehlungen will sie ein Plus an Beratung rund um die gesunde Haut geben. Da die Hautanalyse bei Bedarf wiederholt werden kann, ist es möglich, zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Hautzustand zu ermitteln und die Hautpflege auf Basis der Pflegeempfehlungen anzupassen. | **Tel. 0251 91599400, [www.aesthetico.de](http://www.aesthetico.de)**

Medical BEAUTY FORUM | Dezember 2018 | Auflage 9.000



### Medicos Kosmetik GmbH & Co. KG

Hildegard Bäumker  
 +49 (0)2 51 / 91 59 94 00  
 Info@aesthetico.de  
 www.aesthetico.de

Produktsortiment ermöglicht individuelle Treatment- und Homecare-Pflegekonzepte, wie in einem Baukastenprinzip. Die Produkte eignen sich für die verschiedenen Akne-Formen

Acne comedonica: Reinigung, tonisieren, mechanisches Peeling, Aloe vera-Maske, Abschlusspflege

Aesthetico peeling, 50 ml Tube, 18,80 €

Gehärtetes Rizinusöl, Provitamin B5, nicht komedogenes Avocadoöl

Löst sanft überschüssige Hornschüppchen, hautbildverfeinernd, hautfeuchtigkeitssteigernd

Aesthetico clarify skin, 50 ml Spender, 19,40 €



Salizylsäure, Calcium PCA, Canoladi

Hautklärend, hautberuhigend, Hautbarriere wird gestärkt

Aesthetico active foam, 200 ml Pumpspender, 19,70 €

Glycol- und Salizylsäure

Entzündungshemmend, hautverfeinernd, regenerierend

Aesthetico clarify skin, 50 ml Spender, 19,40 €

Salizylsäure, Calcium PCA, Canoladi

Hautklärend, hautberuhigend, Hautbarriere wird gestärkt

Beauty Forum | Oktober 2018 | Auflage 22.850



### Glätter und Straffer aus der Tube

1 **Pflegt & massiert** beim Auftragen: Dove DermaSpa Straffend + Massage Roll-On, um 7 €. 2 **Festigt die Silhouette** mit Mohnsamen-Extrakt: frei öl Figur Öl, um 18 €. 3 **Verleiht Spannkraft**, nährt mit Jojoba: lavera basis sensitiv Straffende Bodylotion Q10, um 5,50 €. 4 **Strafft & stärkt die Elastizität**: Nivea Q10 Hautstraffende Body Milk + Vitamin C, um 7 €. 5 **Verbessert mit ausgleichender Fruchtsäure** das Hautbild: Aestheticco fruit complex body & face lotion, um 35 €.

Bild der Frau | März 2018 | Auflage 668.587

1 **ANTI-TALG-FORCE** Klärt und beruhigt: „Masque Clarifiant“ von La Biothétique, 75 ml, ca. 24 Euro  
 2 **MIT LICHTSCHUTZFAKTOR** Schützt vor Sonne und freien Radikalen: „Effaclar Duo+ LSF 30“ von La Roche-Posay, 40 ml, ca. 14 Euro  
 3 **ULTRA MILD** Reduziert Akne-Bakterien: „Reinigungsschaum“ von Sebamed, 150 ml, ca. 7 Euro  
 4 **SCHÖN IM SCHLAF** Löst verhornte Hautzellen: „Intensive Fruchtsäurecreme mit Vitamin C“ von Aestheticco, 30 ml, ca. 31 Euro  
 5 **GETÖNTE AKUT-PFLEGE** Clever – grüne Abdeckcreme im Deckel: „Sébium Global Cover“ von Bioderma, 30 ml, ca. 18 Euro  
 6 **LICHT-SCHWERT** Blau bekämpft Bakterien, rot reduziert Entzündungen: „Visibly Clear Anti-Akne-Lichttherapie-Stick“ von Neutrogena, ca. 20 Euro  
 7 **HALLO WEG** Kaschiert im Notfall: Mit Salicylsäure: „Dermopure Abdeckstift“ von Eucerin, ca. 12 Euro  
 8 **BACK IN BALANCE** Repariert und pflegt gestresste Haut: „Skin Regulation Solutions“ von Reviderm, Set ca. 85 Euro

Laviva | Juni 2018 | Auflage 258.561

# FÜSSE in Bestform

**Fußcreme**

Ausgestattet mit wenig Talgdrüsen, ist die Haut hier besonders spröde. Regelmäßiges Cremes (am besten morgens und abends) hilft!

1 **Reichhaltig**: „Fußbutter Limette Echinacea“ (200 ml, ca. 4,50 €). Von alverde  
 2 **Mit Ceramiden**, Bestandteilen der Hautschutzbarriere: „Regenerierende Fußcreme“ (88 ml, ca. 9 €). Von CeraVe  
 3 **Entspannt** nach einem langen Tag: „Body Relax Fußcreme“ (50 ml, ca. 11 €). Von Charlotte Meentzen  
 4 **Erfrischt, kühlt** und wirkt reizlindernd: „foot care“ (100 ml, ca. 14 €). Von Aestheticco  
 5 **Mit Schimmerpartikeln** für ebenmäßige Pele: „Nails sublimateur jambes“ (75 ml, ca. 20 €). Von Sothys

**Rave, rissige Sohlen?  
Das war einmal!  
Zum Sommer gönnen wir  
uns eine Pediküre im  
Home-Spa**

FREIZEIT REVUE | Juli 2018 | Auflage 638.261

VERÖFFENTLICHUNGEN IN PUBLIKUMSMEDIEN

**SKINCEUTICALS**  
„Phyto Corrective Masque“, ca. 60 Euro

**SKINCEUTICALS**  
PHYTO CORRECTIVE MASQUE  
INTENSIVE CALMING BOTANICAL MASQUE  
CORRECT  
60 ml / 2.1 oz

**A-DERMA**  
„Sensiphase AR“-  
Creme“ beugt auch  
neuen Rötungen vor,  
ca. 15 Euro

**A-DERMA**  
AVOINE REHALES  
15  
Anti-Rötungen Creme  
**SENSIPHASE AR**  
Mildert Rötungen  
Beruhigt und schließt  
REIZBARE HAUT

**AESTHETICO**  
„Gel Couperose“  
stärkt irritierte  
Haut, ca. 20 Euro

**AESTHETICO**  
gel couperose  
Lyfite Peptidgel  
mushändig gel  
1.69 FL.OZ. / 50 ml

IN | Mai 2018 | Auflage 79.912

1 „Birkenblatt Glanz-Haarspülung“, Sante, 200 ml, ca. 6 Euro. 2 „Birken Aktiv-Getränk“, Weleda, 200 ml, ca. 10 Euro. 3 „Shampoo mit Reis-Proteinen und Linde“, Korres, 250 ml, ca. 13 Euro. 4 „Wind und Wetter Bad“, Dr. Hauschka, 30 ml, ca. 5 Euro. 5 „Bio Rosskastanie Muskel Vital Bad“, Alkmene, 125 ml, ca. 5 Euro. 6 „Lindenblüten Balsam“, Gertraud Gruber, 50 ml, ca. 23 Euro. 7 „Beinwell Rosskastanie Badekristalle“, Kneipp, Sachet, ca. 1 Euro. 8 „Extreme Night Treatment“, Ahava, 30 ml, ca. 66 Euro. 9 „Hand- und Körperseife Wacholder“, Mádara Organic Skincare, ca. 7 Euro. 10 „Woody Raumduft“, Ipuro, 240 ml, ca. 25 Euro. 11 „Rosea Calm Cream“, Dr. Schrammek, 50 ml, ca. 40 Euro. 12 „Stretch it Face Serum“, Aesthetico, 5 ml, ca. 16 Euro. 13 „Graedir Hendur Handcreme“, Söley Organics, 50 ml, ca. 15 Euro

Für Sie | August 2018 | Auflage 240.389

**AESTHETICO**  
fruit complex  
Pflanzliche  
Treatment cream  
1.69 FL.OZ. / 50 ml

**LÖST VERHORNT  
ZELLEN**  
„Fruit Complex“-  
Pflegercreme von  
Aesthetico, 50 ml,  
ca. 34 Euro

Laviva | September 2018 | Auflage 260.656



FREIZEIT REVUE | Oktober 2018 | Auflage 632.924



VIEL SPASS | Dezember 2018 | Auflage 161.276



Brigitte | September 2018 | Auflage 387.649

# Unsere Haut als Kulturmedium – Das „Mikrobiom“ der Haut

TOP-THEMA

*Auf unserer Haut leben so viele Mikroorganismen wie Menschen auf der Erde. Die Hautoberfläche mit ihren fast zwei Quadratmetern Fläche steht in einem direkten Kontakt zur Umwelt. Ein ständiger Austausch ist unumgänglich. Dabei bildet die Haut eine wichtige Barriere unter anderem gegen Austrocknung und dem Eindringen giftiger Substanzen sowie vor krankmachenden Mikroorganismen. Die Forschung beschäftigt sich intensiv mit ihrer Bedeutung für unsere Gesundheit.*

## Der Einfluss von Mikroorganismen auf die Hautgesundheit!

Die Gesundheit unserer Haut hängt zu einem bedeutenden Teil davon ab, welche Mikroorganismen und wie viele von ihnen sich auf der Oberfläche befinden und wie sie mit einander kooperieren. Der Cocktail aus Mikroorganismen bezeichnet man als Mikrobiom. Der Großteil der Mikroorganismen sind für uns Menschen ungefährlich und werden als Kommensale (Organismus, der sich von der Nahrung eines (artfremden) Wirtsorganismus ernährt, ohne ihm dabei zu schaden) bezeichnet. Die Besiedelung der Haut mit symbiotisch wirkenden Mikroorganismen kann einen Schutz gegen die Vermehrung pathogener also krankmachender Keime bieten.

Allgemein lässt sich das menschliche Mikrobiom differenzieren in das

- Mikrobiom des Magen-Darm-Traktes,
- der Atemwege,
- der Genitalschleimhäute,
- der Haut.

Das Mikrobiom ist für lebenswichtige Funktionen des Menschen verantwortlich und stellt dem Menschen gleichzeitig einige Funktionen zur Verfügung. Zu diesen zählen die Verarbeitung von Nahrung, das Hervorbringen von lebenswichtigen Nährstoffen sowie die Aktivierung des Immunsystems. Die letzte Funktion hat eine große Bedeutung für die Haut. Hierfür ist ein zusammenhängendes Netzwerk von Bakterien, Pilzen und Viren verantwortlich.

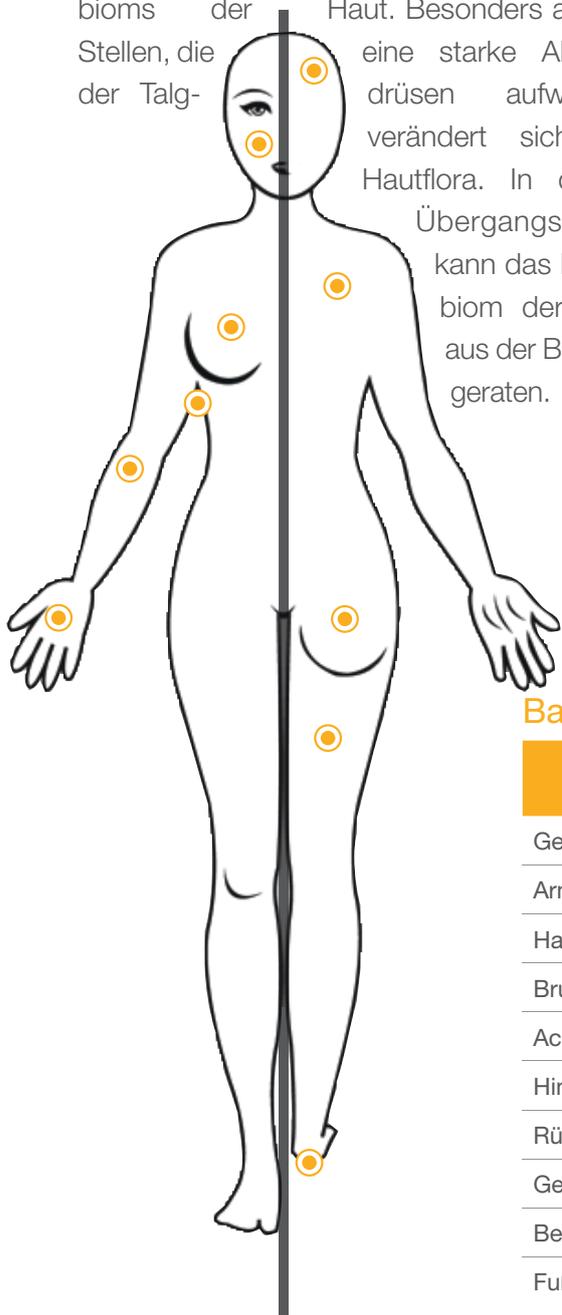


## Mikroorganismen begleiten uns von Geburt an

Die Besiedelung der Haut mit Mikroorganismen beginnt mit dem ersten Atemzug.

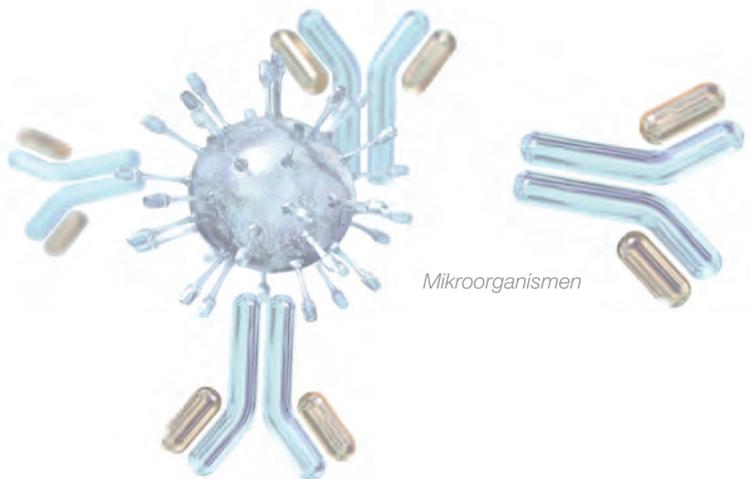
Das Neugeborene verfügt nach der Geburt über den natürlichen Hautschutz der so genannten Käseschmiere. Er wird ungefähr in der 17. Schwangerschaftswoche gebildet und schützt den Fötus im Mutterleib vor dem Fruchtwasser. Das helle

Sekret besteht aus abgestorbenen Hornzellen und Fett. Es dient einerseits bei der Geburt als Gleitmittel, nach der Geburt als natürlicher Kälteschutz. Die im Sekret enthaltenen Substanzen sollen das Neugeborene vor Infektionen bewahren und das Wachstum nützlicher Keime begünstigen. Nach und nach kommen weitere Mikroorganismen aus der Umwelt hinzu. Diese lassen sich auf den verschiedenen Arealen des Körpers nieder. Im Laufe der Jahre und vor allem während der Pubertät kommt es zur Reifung des Mikrobioms der Haut. Besonders an den Stellen, die eine starke Aktivität der Talgdrüsen aufweisen, verändert sich die Hautflora. In diesen Übergangszeiten kann das Mikrobiom der Haut aus der Balance geraten.



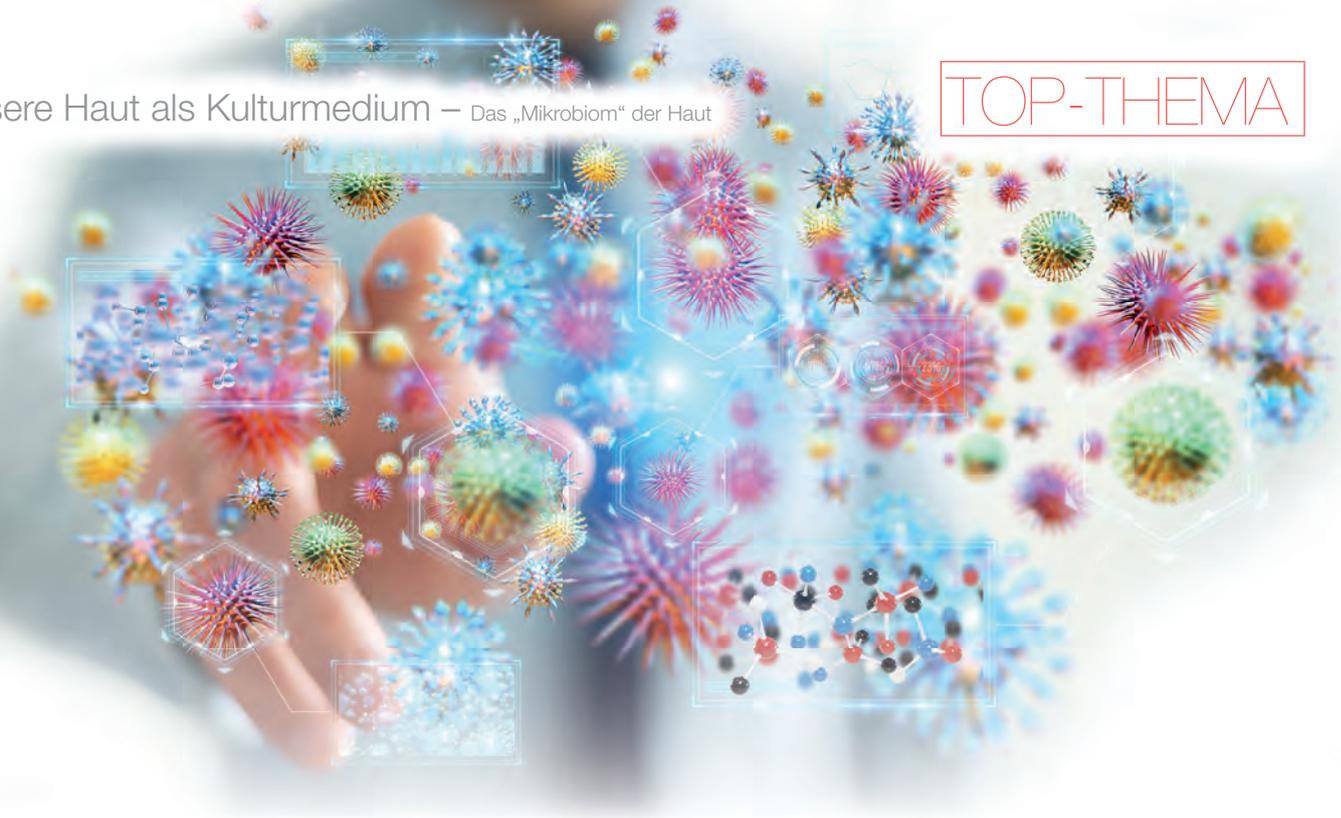
## Der große „Bakterienzirkus“

Mehr als 1000 verschiedene Bakterienspezies werden nach der Pubertät auf der Haut gefunden. Bemerkenswert ist, dass die Zusammensetzung des Mikrobioms nicht nur zwischen einzelnen Individuen, sondern auch an den verschiedenen Körperstellen variiert. So variiert das Mikrobiom an feuchten Stellen wie dem Bauchnabel oder den Achseln zu trockenen oder talgreichen Körperstellen. Insgesamt schätzt man, dass auf einem Quadratzentimeter Haut zwischen 100 und 10.000 Mikroorganismen leben. Seborrhische (fettige) Areale weisen die geringste Vielfalt an Mikroorganismen auf. Die größte Varianz weisen trockene Hautareale auf.



## Bakterienbesiedlung auf unserem Körper

	Propioni- bakterien	Coryne- bakterien	Staphylo- kokken	Proteo- bakterien	Bacteroides	Micro- coccineae
Gesicht	x	x	x			
Arm	x		x	x	x	
Hand	x	x	x	x	x	x
Brust	x	x	x			x
Achsel		x		x	x	
Hinterkopf		x	x	x	x	
Rücken	x	x		x	x	
Gesäß	x	x	x	x	x	x
Bein		x	x	x	x	
Fuß		x	x	x	x	x



### Zusammenspiel der Bakterien auf unterschiedlichen Hautstellen

Fettige Hautareale	Feuchte Hautareale
<i>Propionibakterien</i>	
<i>Staphylokokken</i>	<i>Staphylokokken</i>
<i>Corynebakterien</i>	<i>Corynebakterien</i>

Die Hautflora bildet zusammen mit der Hautbarriere einen Schutz vor außen. Bestimmte Bakterien und deren Stoffwechselprodukte tragen dazu bei, das Wachstum krankmachender Bakterien zu hemmen.

### Gut gegen böse – Wie helfen Bakterien der Haut?

Früher wurden Bakterien per se als etwas Schädliches angesehen. Mittlerweile weiß man, dass sie als Teil des menschlichen Organismus zu seiner Gesundheit beitragen. *Propionibacterium acnes* sorgt beispielsweise für ein saures Milieu durch die Bildung von freien Fettsäuren. Sie hemmen damit die Ausbreitung von krankmachenden Arten. *Staphylococcus epidermidis* sondern ein Enzym ab, welches die Wirkung von menschlichen antibakteriellen Eiweißen verstärkt.

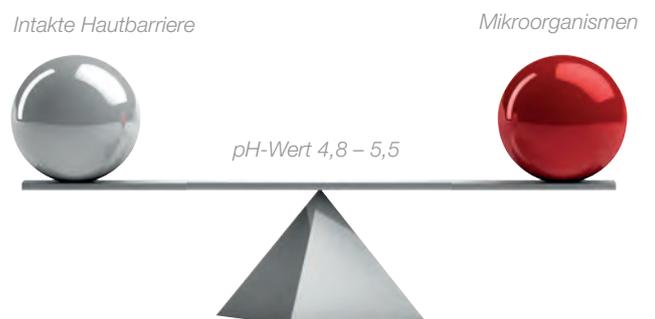
Wissenschaftliche Forschungen zeigen aber auch, dass sich die Zusammensetzung der Hautflora bei

unterschiedlichen Hauterkrankungen auf erkrankten Arealen zu gesunden, erscheinungsfreien Arealen unterscheidet.

Das Ziel weiterer Forschungen soll es sein, zu verstehen welchen Einfluss die Gesamtheit der Mikroorganismen auf die Hautgesundheit hat. Man möchte nachzuvollziehen, wie das Mikrobiom an der Entstehung und Verschlechterung bestimmter Dermatosen (Hauterkrankungen) beteiligt ist.

### Falsch besiedelt

Die Zusammensetzung der Hautflora ist neben weiteren intrinsischen (inneren) und extrinsischen (äußeren) Faktoren entscheidend für das Gleichgewicht der Haut und eine funktionierende Barriere. Eine Dysbalance kann zur Entstehung und Verschlechterung bestimmter



Hauterkrankungen und Hautveränderungen führen. Die Vielfalt der unterschiedlichen Mikroorganismen nimmt bei erkrankter/veränderter Haut ab. Dabei ist der Grad zwischen gesundheitsförderlich und krankmachend manchmal schmal. Einige Hautkrankheiten lassen sich direkt mit speziellen Mikroorganismen in Verbindung bringen.



*Staphylokokkus aureus*



### Beispiel: Atopische Dermatitis

Bei Neurodermitis findet sich eine erhöhte Anzahl des Bakteriums *Staphylococcus aureus* in den betroffenen Läsionen. Die erhöhte Keimzahl steht deutlich mit dem Schweregrad der Erkrankung in Verbindung. Neue Studien bestätigen außerdem, dass eine gestörte Hautbarriere einen großen Einfluss auf den Zustand der Haut von Neurodermitikern hat. Ebenso beeinflusst das Mikrobiom die Entscheidung, ob bei Neurodermitikern Allergien entstehen. Die nicht so ausgeprägte Vielfalt an Mikroorganismen macht es den ungebeten Gästen leichter, sich auszubreiten. So können Neurodermitis-Schübe begünstigt werden. Das Bakterium *Staphylococcus aureus* kann bei atopischer

Dermatitis besonders gut gedeihen und verursacht die typischen nässenden Hautstellen. Durch die gestörte Hautbarriere haben es die Keime einfach, in die Haut einzudringen. Das Immunsystem reagiert auf die Bakterien und verstärkt so die Entzündungsreaktion in der Haut. Bei Neurodermitis lässt sich bei fast 90 Prozent der Betroffenen eine Besiedelung von *Staphylococcus aureus* auf der Haut nachmessen. Der potentiell krankmachende Keim ist bei nur weniger als fünf Prozent bei einer gesunden Haut nachzuweisen.

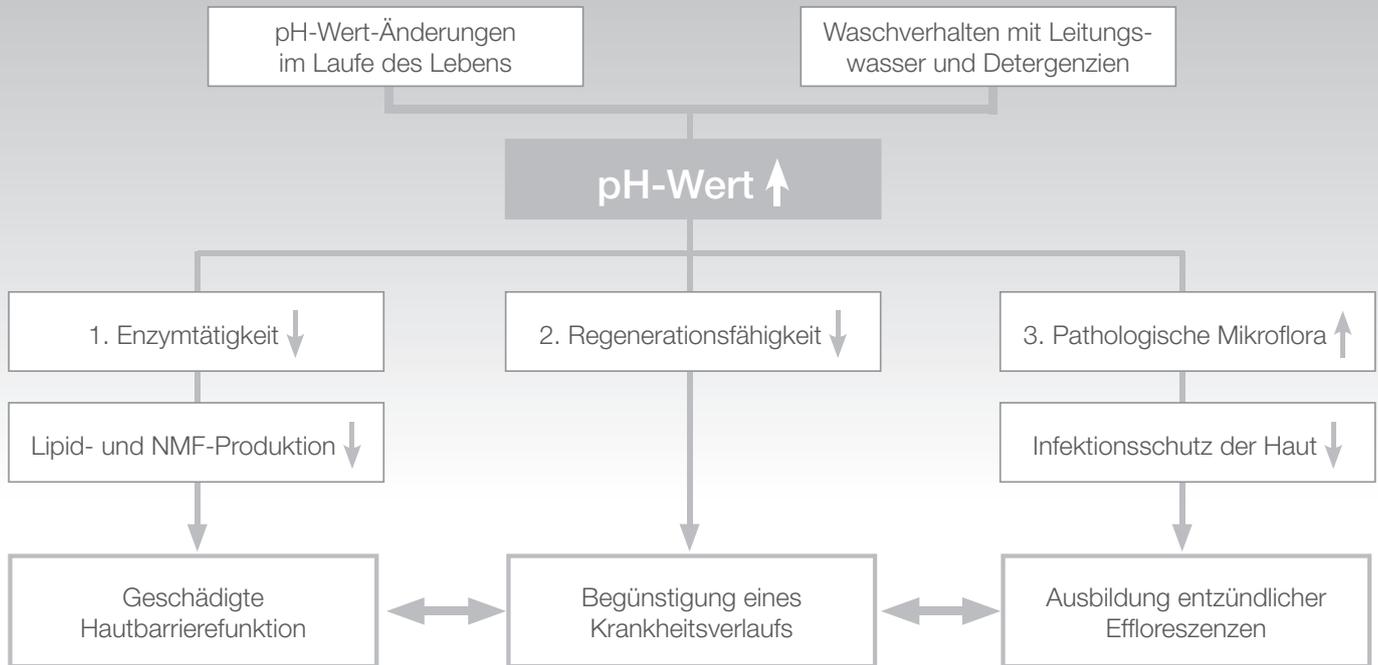
### Akne und Co.

Während der Pubertät kann die stark ausgeprägte Talgproduktion die Vermehrung des so genannten Propionibakteriums begünstigen. Das Propionibakterium *acnes* ist ein fakultativ krankmachender (pathogener) Keim, der an der Entstehung der Akne beteiligt ist. Es bildet Enzyme, die die Triglyceride des Talgs in freie Fettsäuren umwandeln. Diese wirken dann komedogen (Mitesser bildend) und sind Mitverursacher der Entzündung in den Talgdrüsenfollikeln der Haut. Neben dem Propionibakterium beeinflussen noch weitere Mikroorganismen die Pathogenese der Akne.



*Propionibacterium acnes*

## Fakten zum pH-Wert der Haut



*Sauer eingestellte Reinigungs- und Pflegeprodukte stabilisieren den hautphysiologischen pH-Wert und damit die Barrierefunktion der Haut. (Q.: H. Hariry, 2008; D. Abeck, 2003; C. M. Weimer, 2006)*

### Im sauren Gleichgewicht

Für die intakte Hautbarriere und die gesunde Zusammensetzung der Mikroorganismen ist ein spezieller pH-Wert der Haut erforderlich. Das empfindliche Gleichgewicht der Mikroorganismen hat ein so genanntes pH-Wert-Optimum. Dieses liegt im leicht sauren Bereich von pH 4,8-5,5, trägt zur Hautgesundheit bei und sorgt dafür, dass alle Funktionen auf und in der Haut richtig ablaufen.

pH steht für *potentia hydrogenii* = „Die Macht des Wassers“.

Je nach Lokalisation am Körper unterscheidet sich dieser pH-Wert leicht. Denn er wird maßgeblich davon beeinflusst wie viele Schweiß- und Talgdrüsen in den unterschiedlichen Arealen vorhanden sind. Auch der Begriff „Säureschutzmantel“ beschreibt den sauren Charakter der schützenden Schicht, die auf unserer Haut liegt.

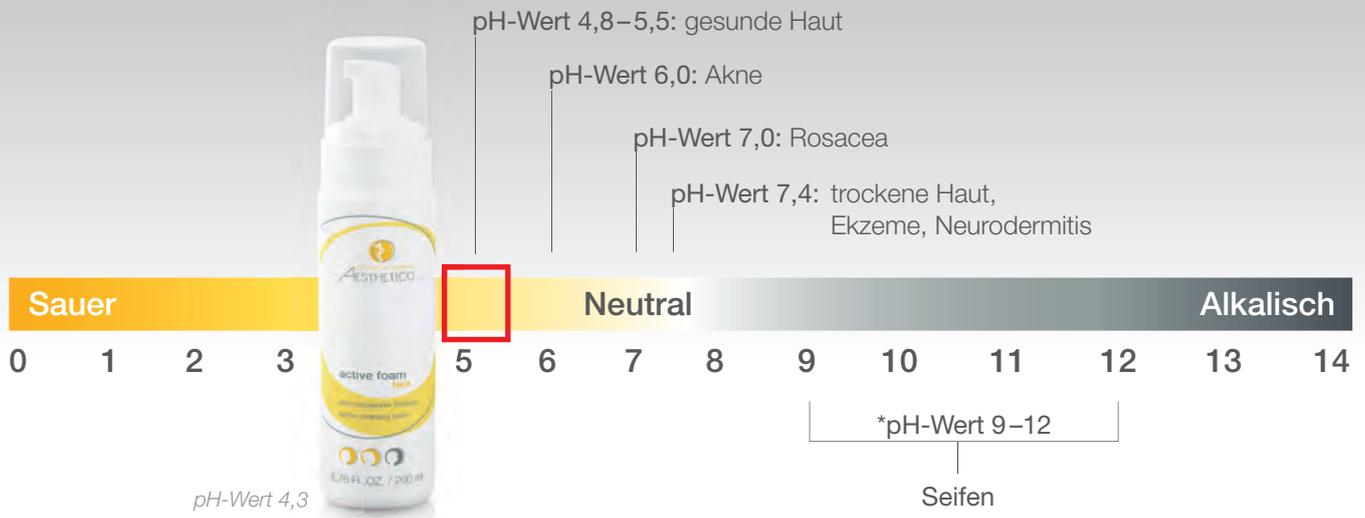


Einfach gesagt: saure Haut ist gesunde Haut!

Eine Verschiebung des pH-Wertes begünstigt die Entstehung einer pathologischen Mikroflora und damit die Bildung von Entzündungen in der Haut.

In Studien konnte beobachtet werden, dass viele Hautveränderungen und Hauterkrankungen mit einem erhöhten pH-Wert einhergehen. Ein Kreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist!

## Die pH-Werte bei Hauterkrankungen



### Regenerieren, stärken, erhalten

Ein gesunder Säureschutzmantel und damit eine gesunde Hautflora lässt sich durch sauer eingestellte Kosmetikprodukte einfach unterstützen. Ein intakter Säureschutzmantel funktioniert wie eine Art Puffer. Er kann Angriffe von außen, die den pH-Wert verschieben wollen, in einem gewissen Rahmen ausgleichen, ohne dass dabei die Hautbarriere geschädigt wird. Ist die Hautbarriere aber bereits geschädigt, funktioniert diese Pufferwirkung weniger gut und ein Barrierschaden kann schneller entstehen. Im Alltag können wir einige Dinge beachten, um unsere natürliche Hautflora zu stärken. Langes und zu heißes Duschen und die Verwendung von Seifen sollte vermieden werden. Denn dies führt nicht nur dazu, dass hauteigene Lipide (Fette) ausgewaschen werden, auch der Säureschutzmantel wird geschädigt. Denn der pH-Wert von Trinkwasser liegt bei ungefähr sieben bis acht und entspricht demnach nicht dem optimalen pH-Wert der Haut. Sauer eingestellte Produkte wie der AESTHETICO active foam stärken durch die enthaltene Glyco- und Salizylsäure den Säureschutzmantel der Haut und stärken das Haut-Milieu. Auch chemische Peelings mit Glycol- und Salizylsäure erzielen positive

Effekte. Durch den niedrigen pH-Wert der Peelings wird bei jeder Behandlung die Haut angesäuert. Salizylsäure hat gleichzeitig einen leicht desinfizierenden Effekt und wirkt so regulierend auf die Mikroflora der Haut.

### Das Ökosystem der Haut

Der Mensch ist ein Superorganismus, der ohne seine Mikroorganismen nicht lebensfähig wäre. Das empfindliche Zusammenspiel kann leicht aus der Bahn geworfen werden. Die Vielfalt der Mikroorganismen, die sich auf der Haut befinden, trägt zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Weitere Forschungen sind notwendig, um das Mikrobiom der Haut und seine Bedeutung für die Physiologie genauer zu untersuchen. Wie stabil ist das Mikrobiom? Wie wird es genau durch unser Alter, die Ernährung, den Hormonstatus oder Antibiotika-Behandlungen beeinflusst? Ziel dieser Forschungen soll es auch sein, den Zusammenhang zwischen der Entstehung von Hauterkrankungen und dem Mikrobiom genauer zu verstehen. Seien wir gespannt! // Anna Tersteeg

# AESTHETICO inside – die Menschen hinter der Marke

Hier möchten wir den Menschen hinter der Marke ein Gesicht geben, denn zum Erfolg einer Marke führt das Zusammenspiel vieler Kollegen mit unterschiedlichen Aufgaben und Arbeitsschwerpunkten im Unternehmen.

Die Vertriebsmitarbeiter aus dem Außen- und Innendienst bauen mit ihrer Arbeit direkt im Institut oder in der Praxis, am Telefon oder auf den Fachmessen den Kontakt zu unseren Kunden auf.

Mit kreativen Ideen zur Vermarktung unterstützt das Marketingteam die Vertriebsaktivitäten. Professionelles Know-how vermitteln unsere Kosmetologinnen auf den Seminaren mit den Kunden, die von den verantwortlichen Kollegen, rundum versorgt werden. Dank unserer Logistik kommen die Produkte gut verpackt beim Kunden an.

☉ *Ulrike Brandt*



Nicole Dieckhoff (Seminarorganisation) und Corinna Faske (Vertriebsinnendienst)



Katharina Schmitz  
(Vertriebsinnendienst)



Jadranka Bene (Vertriebsinnendienst)



Skype-Konferenz – Stefanie Holtrup (Vertriebsinnendienst) im Gespräch mit einer Kundin



Sophie Raden (Kosmetologie/  
Werkstudentin)



Oben (v.l.):  
Gudrun Hams-Weinecke (Marketingleitung),  
Dörte Heitbrink (Grafik)

Rechts (v.l.):  
Ulrike Brandt (Messeorganisation und Intranet),  
Silke Sonneborn (Online-Marketing, Social  
Media)



Ramona Greshake  
(Seminarbetreuung inhouse)



Lena Meier (Kosmetologie/Werkstudentin)  
und Anna Tersteeg (Seminarleitung)



André Nölting und Mirco Herwig (Konfektionierung und Versand)

# Molekulare Medizin – Die Haut als Spiegel unseres Kühlschranks

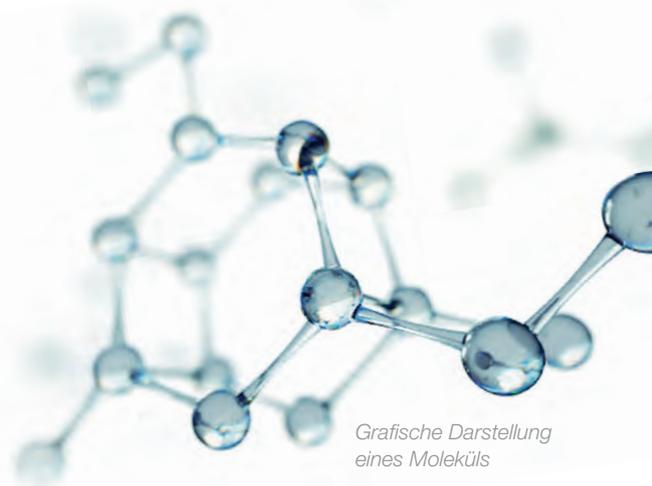


## Das Signalorgan Haut gibt erste Hinweise

Unsere Haut ist mit 2 m<sup>2</sup> Fläche und einem Gewicht von 10–14 kg das größte Organsystem des Körpers. Sie ist unsere äußere Hülle und damit ein sichtbares Organ. Dies erklärt, warum der Mensch seit jeher großen Wert auf ihre Pflege und Gesunderhaltung legt. Glänzendes Haare, feste Fingernägel und eine glatte rosige Haut sind der Spiegel für innere Körpergesundheit. Durch die Evolution ist bekannt, dass ein gesund aussehender Partner mit einer gesunden Nachkommenschaft assoziiert wurde. Dies wurde alleine über die äußerliche Wahrnehmung bestimmt. Gleichzeitig hat die Haut eine Signalwirkung: Durch bestimmte Hautmerkmale können innere Krankheiten aufgedeckt werden. Herpes labialis (Lippenherpes) kann ein Anzeichen für ein geschwächtes Immunsystem und der Grund einer abnormen Blässe kann eine geringe Anzahl der Erythrozyten (rote Blutkörperchen) sein. Um Schwächen im Organismus oder einen Mangel zu identifizieren, müssen wir wissen, woraus sich unser Körper überhaupt zusammensetzt.

## Vom größten Organ auf die kleinste Ebene

Seit einigen Jahren gibt es in der Humanmedizin ein neues Teilgebiet – die Molekulare Medizin. Im Fokus steht die Betrachtung des Körpers auf molekularer Ebene. Die molekulare Medizin betrachtet auch die Überdosierung oder einen Mangel bestimmter Stoffe im Körper. Kommt es zu einem Mangel bestimmter Bausteine können krankhafte Prozesse entstehen. Im Idealfall wird eine Erkrankung auf molekularer Ebene bekämpft. Einige Bausteine kann der Körper selbst synthetisieren, andere nimmt er sich aus der Nahrung heraus.



Grafische Darstellung  
eines Moleküls

## Die Bausteine des Körpers

Der *Körper* setzt sich aus *Organen* zusammen

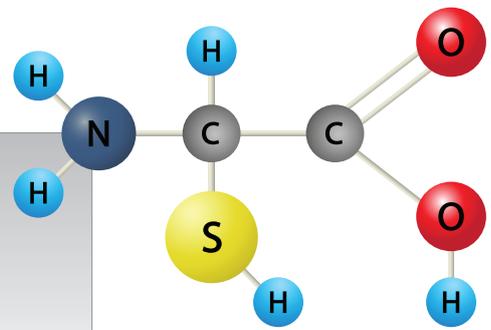
*Organe* bestehen aus Funktions*geweben*

*Gewebe* bestehen aus Verbänden spezialisierter *Zellen*

*Zellen* setzen sich aus *Molekülverbindungen* zusammen

*Moleküle* sind Verbindungen mindestens zweier *Atome*

*Atome* sind die kleinsten Bausteine



Grundstruktur  
einer Aminosäure

Für den Körper sind neben der DNA (Erbgut) 47 Moleküle essentiell. Bei den Molekülen handelt es sich um Aminosäuren, Fette, Vitamine und Mineralstoffe, zusammengefasst werden sie als Vitalstoffe. Die essentiellen Vitalstoffe sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selber hergestellt werden. Zunächst fällt ein Mangel nicht auf. Bei der Herstellung neuer Zellen wird ein fehlendes Molekül durch ein anderes ersetzt. Erst auf lange Sicht ist zu bemerken, dass eine organische Funktionalität fehlt. Erkrankungen oder auch Hautveränderungen können die Folge sein.

## Der Haut geben, was sie benötigt!

### Proteine – Ein großer Bestandteil unserer Haut

Proteine zählen zu den lebensnotwendigen Vitalstoffen. Sie sind bei der Herstellung von sämtlichen Gewebszellen, Immunzellen, Haaren und Nägeln beteiligt und können im Notfall als Brennstoff verwendet werden. Außerdem sind Proteine als Hungerstiller bekannt. Durch ihre Aufnahme erlangen wir ein Sättigungsgefühl. Bei der Aufnahme von proteinarmer Nahrung tritt erst spät das Sättigungsgefühl ein. Ebenfalls werden Proteine für die Reparatur und als Ersatz von Gewebe und für das Wachstum eingesetzt. Falls mehr Proteine als benötigt aufgenommen wurden, werden die nicht verwendeten Proteine in Energie umgewandelt.

### Essentielle Aminosäuren

Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, Isoleucin, Leucin, Lysin und Methionin

## Aufbau eines Proteins

Proteine bestehen aus einzelnen Aminosäuresequenzen. Die kleinste Verbindung besteht aus zwei Aminosäuren und ist ein Dipeptid. Ab einer Kette mit 100 Aminosäuren wird von einem Protein gesprochen. Das größte bekannteste Protein im menschlichen Körper ist Titin. Es ist ein Bestandteil der Muskulatur und besteht aus 34.000 Aminosäuren. Erstaunlich ist, dass der Körper nur 20 Aminosäuren in seinem Baukasten benötigt, um alle Peptide zu synthetisieren. Alleine zwölf davon stellt der Körper selbst her. Die anderen acht sind essentiell und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine gute Nachricht: Alle acht Aminosäuren sind in einem Hühnerei vorhanden sowie weitere wichtige Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine.



Hühnerei mit allen essentiellen Aminosäuren



### Folgen eines Proteinmangels

Ein Proteinmangel ist direkt sichtbar: Haarausfall, Splitternägel und vorzeitige Hautalterung sind zu erkennen, da Aminosäuren die Voraussetzung für den Aufbau von Keratin (Bestandteil von Haut, Haare und Nägel) und Collagen (Bestandteil des Bindegewebes) sind. Nicht sichtbare Erscheinungen sind Depressionen, schlechter Schlaf und ein schwaches Immunsystem.

### Kann also eine sehr hohe Proteinzufuhr vor Hautveränderungen schützen?

Nein, denn es gibt auch eine Kehrseite der Medaille. Studien belegen, dass ab dem mittleren Lebensalter der Proteinbedarf des Körpers auf ein Mindestmaß reduziert wird. Der Grund hierfür ist, dass das Wachstum abgeschlossen ist. Ungenutzte Proteine können sich anhäufen und

verklumpen. Die Folge ist, dass Zellen zerstört werden. Des Weiteren kann eine zu hohe Proteinzufuhr das Wachstum von Tumorzelle beschleunigen. Für das Problem gibt es ein Reinigungsprogramm der Zellen. Überschüssige Bestandteile werden vernichtet und somit wird das Risiko alterstypischer, ständig schwelender Entzündungsprozesse gesenkt. Bei der Proteinzufuhr muss zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinen unterschieden werden. Pflanzliche Proteine können sorglos in jeder Lebensphase eingenommen werden. Sie haben keinen negativen Einfluss in Bezug auf Alterungsprozesse, Tumorwachstum und das Herzkreislaufrisiko. Tierische Proteine sollten nicht im Übermaß verzehrt werden.

Ein Erwachsener sollte 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht zu sich nehmen. Bei einem Körpergewicht von 75 kg wären das somit 60 g Protein.

### Unterschied tierische und pflanzliche Proteine

#### Tierische Proteine

- Gesättigte Fettsäuren vorhanden
- Teilweise mehr Salz und Eisen vorhanden

#### Pflanzliche Proteine

- Reich an Ballaststoffen
- Teilweise entzündungs- und krebshemmende Substanzen



## Fette für eine gesunde Haut

Fette sind besser als ihr Ruf. Sie besitzen mit neun Kalorien pro Gramm doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Proteine. Zum Vergleich haben Kohlenhydrate und Proteine nur vier Kalorien je Gramm. Daher ist Fett ein wunderbarer Brennstoff. Einige Fette werden außerdem für das Wachstum benötigt. Fette bilden eine schützende Schicht – Depotfett – unter der Haut.



Kapseln mit Omega3-Fettsäuren

## Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren – Was ist der Unterschied?

### Gesättigte Fettsäuren

- Besitzen keine Doppelbindungen
- Können vom Körper selbst hergestellt werden

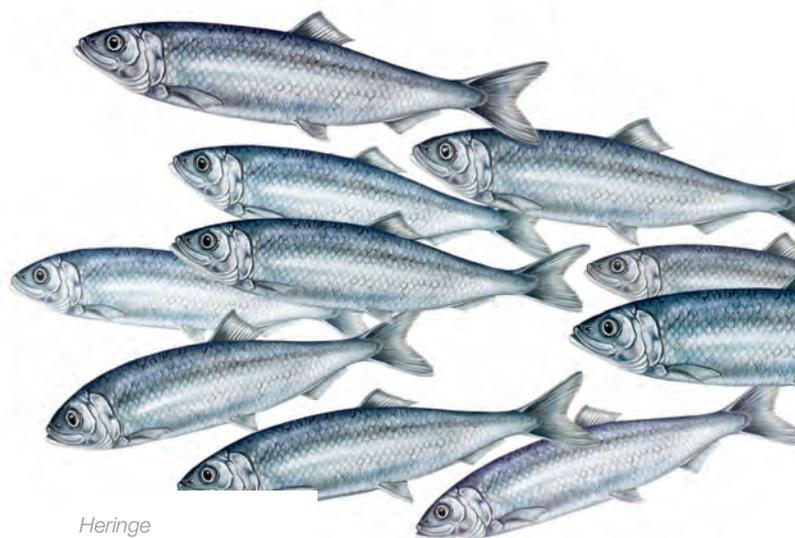
### Ungesättigte Fettsäuren

- Besitzen mindestens eine Doppelbindung
- Können vom Körper nicht selbst hergestellt werden

Gesättigte Fettsäuren kommen zum Beispiel in Käse oder Butter vor und ungesättigte Fettsäuren sind beispielsweise in Ölen (Leinöl) oder Fisch (Hering, Lachs) vorhanden. Zu den ungesättigten Fettsäuren zählen auch die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte und reduzieren die Bildung von Schuppen, Ekzemen und Hautrötungen. Schup-

penflechte (Psoriasis) und Neurodermitis werden häufig mit Omega-3-Kuren behandelt. Bei der Omega-6-Fettsäure handelt es sich um Linolsäure. Bei einem Mangel ist eine Barrierestörung der Haut zu erkennen, der transepidermale Wasserverlust steigt, dadurch ist die Haut trocken und schuppig und erhält eine ungesunde Farbe. Nägel sind brüchig und ein vermehrter Haarausfall kann entstehen. Ebenfalls sind bei den Ausgängen der Talgdrüsen Verhornungsstörungen sichtbar. Linolsäure wird bei Dermatosen (Hauterkrankungen), Sonnenbrand und Brandwunden verwendet. Dabei wird die Regeneration der Hautbarriere beschleunigt. Auch eine leichte Form von Akne kann effizient behandelt werden. Welche Bedeutung Omega-6-Fettsäuren haben sieht man bei ursprünglichen lebenden Völkern, wie die Inuit. Hauterkrankungen wie Psoriasis sind bei ihnen eine Seltenheit, dafür ist es sicherlich, dass viel Fisch gegessen wird.

- ➔ Je fester das Produkt, desto mehr gesättigte Fettsäuren sind vorhanden.
- ➔ Je weicher/flüssiger das Produkt, desto mehr ungesättigte Fettsäuren sind vorhanden.



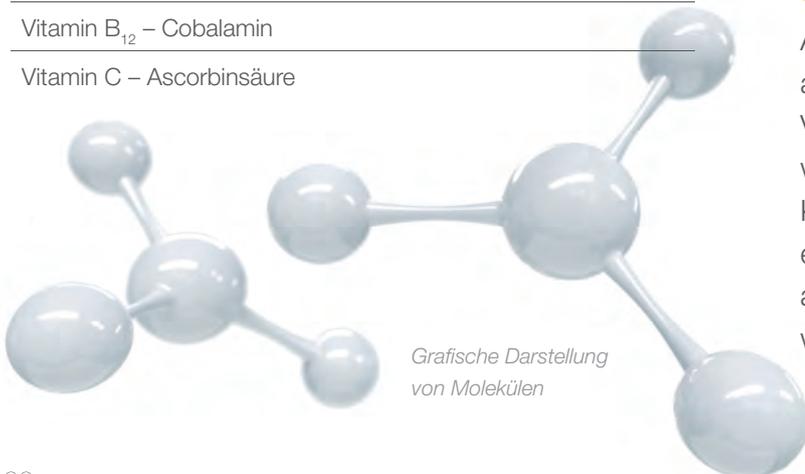
Heringe



## Von A bis K – Die Vielfalt der Vitamine im Überblick

Das Wort „Vitamin“ ist aus dem Lateinischen abgeleitet von „Vita“ und bedeutet Leben. Der Körper kann Vitamine bis auf Vitamin D nicht selbst synthetisieren. Sie müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden und zählen aus diesem Grund zu den essentiellen Nährstoffen. Vitamine werden in wasserlöslichen und fettlöslichen Vitaminen unterschieden. Vitamine zählen zu den Antioxidantien, sie neutralisieren freie Radikale und mindern oxidativen Stress. Bei den wasserlöslichen B-Vitaminen hängt der Erfolg eines Vitamins von der Anwesenheit der anderen B-Vitamine ab. Daher soll ein Vitamin B-Komplex, wie der AESTHETICO h<sup>3</sup> complex, verwendet werden. Dieser beeinflusst positiv Haut, Haare und Nägel.

Wasserlösliche Vitamine	Fettlösliche Vitamine
➔ Können vom Körper nicht gespeichert werden	➔ Können vom Körper gespeichert werden
Vitamin B <sub>1</sub> – Thiamin	Vitamin A – Retinol
Vitamin B <sub>2</sub> – Riboflavin	Vitamin D – Colecalciferol
Vitamin B <sub>3</sub> – Niacin	Vitamin E – Tocopherol
Vitamin B <sub>5</sub> – Pantothensäure	Vitamin K – Phyllochinon
Vitamin B <sub>6</sub> – Pyridoxin	
Vitamin B <sub>7</sub> /H – Biotin	
Vitamin B <sub>9</sub> – Folsäure	
Vitamin B <sub>12</sub> – Cobalamin	
Vitamin C – Ascorbinsäure	



Grafische Darstellung von Molekülen

## Das Zusammenspiel von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen

Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll oder Unsinn?

Generell sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll, weil heutzutage viele Menschen unter einem bestimmten Mangel leiden. Der Grund ist, dass oft nach Diäten oder bestimmten Ernährungstrends gelebt werden. Eine typische ausgewogene Ernährung ist selten vorhanden. Ebenfalls ist in stressigen Zeiten, bei bestimmten Krankheiten, in der Schwangerschaft, im Alter (Anti-Aging) oder bei ungesunden Lebensstilen der Bedarf von Vitaminen und Mineralien erhöht. Oftmals führen Mangelerscheinungen zu einer Verschlechterung des Hautbildes oder sie begünstigen eine Hautkrankheit. Auch Haarausfall und brüchige Nägel können die Folge sein. Mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann man diesen Erscheinungen entgegenwirken.

## Für Haut, Haare, Horn – Der AESTHETICO h<sup>3</sup> complex

AESTHETICO h<sup>3</sup> complex hat im Vergleich zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln einige Vorteile. Denn es werden nur Vitamine verwendet, die wasserlöslich sind und nicht im Körper gespeichert werden können. Somit ist eine Überdossierung der Vitamine im Körper ausgeschlossen und der Körper holt sich nur was er benötigt. Durch die vielfältige Kombi-

nation aus verschiedenen B-Vitaminen ist der Erfolg des Produktes garantiert. Des Weiteren sind Mineralien enthalten, die eine positive Wirkung auf Haut, Haare und Nägel

haben. Die Anwendung des Komplexes kann bei brüchigen Haaren und Nägeln, bei entzündlichen Hauterkrankungen, bei Rhagaden und spröden Lippen sowie polymorphen Lichtdermatosen erfolgen. Er setzt sich wie folgt zusammen:

#### Vitamin B<sub>1</sub> – Thiamin

Wichtig bei der Collagensynthese. Erhöht die Geschmeidigkeit und Festigkeit der Haut und verbessert das Wachstum der Nägel.

#### Vitamin B<sub>2</sub> – Riboflavin

Unterstützt die gesunden, normalen Hautfunktionen und schützt vor oxidativem Stress.

#### Vitamin B<sub>3</sub> – Niacin

Kann gut bei der Behandlung von Akne verwendet werden und es stärkt die Hautbarriere. Außerdem wird die dermale Proliferation (schnellere Erneuerung der Haut) gefördert. Des Weiteren wird die Collagenfreisetzung in den Fibroblasten (Zellen; Hauptbestandteil des Bindegewebes) gesteigert. Niacin reduziert außerdem Alterserscheinungen und Hyperpigmentierung der Haut.

#### Vitamin B<sub>7</sub> – Biotin

Wirkt brüchigen Nägeln entgegen, denn es beeinflusst positiv die Proteinbiosynthese. Dadurch wird die Produktion von Keratin angeregt.

#### Vitamin B<sub>9</sub> – Folsäure

Unterstützt die Zellteilung, das Immunsystem sowie die Blutbildung. Außerdem soll Folsäure vor der Entstehung von Psoriasis (Schuppenflechte) vorbeugen.

#### Kieselerde mit Silicium

Essentiell beim Aufbau von Bindegewebe. Dies ist wichtig für die Bildung von Collagen

und Elastin. Die Haut wird dadurch elastischer und weniger rau. Auch Haare und Nägel werden insgesamt kräftiger und weniger spröde.

#### Zink

Zink ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Der Körper kann selber kein Zink produzieren und auch nicht im großen Umfang speichern. Zink ist an der Hormonbildung und an der Zellteilung sowie der Bildung von Haut, Haare und Nägel beteiligt und fördert die Wundheilung. Einen Mangel sieht man der Haut schnell an. Zu den Risikogruppen einer Unterversorgung zählen Allergiker, Diabetiker, Personen mit chronischen Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn) oder entzündlichen Hauterkrankungen (z.B. Akne, Psoriasis, Neurodermitis). Trockene Haut, Ekzeme, spröde Haare, Haarausfall und/oder brüchige Nägel sind die Folge eines Mangels.

#### Bierhefe

Bierhefe enthält Aminosäuren, Proteine und Polysaccharide, die einen positiven Effekt auf die Haut haben. Dadurch wird die Hautfeuchtigkeit, die Zellerneuerung und die Wundheilung gefördert. Bierhefe reduziert oxidativen Stress in der Haut.

#### Hirseextrakt

Fördert die Wundheilung und reduziert Alterungsprozesse.



„Deine Nahrungsmittel seien  
deine Heilmittel“  
Hippokrates (griechischer Arzt)

An der molekularen Medizin ist zu erkennen, dass unsere Haut und insbesondere unsere Gesundheit ein Spiegel unseres Kühlschranks beziehungsweise Essverhaltens ist. Wichtig ist, sich ausgewogen zu ernähren. Dann sind kleine Sünden auch erlaubt, denn sie bereiten uns die Freude am Essen. Und Essen soll vor allem eins: schmecken! //  Lena Meier

# Beauty nach Plan – Anti-Aging-Methoden auf dem Prüfstand

„Erst das Wort, dann die Arznei, dann das Messer“ (Hippokrates)

## Kosmetik 2.0

Apparative Kosmetik steht für den Einsatz von Geräten zu kosmetischen Zwecken. Sie ist eine Weiterentwicklung der manuellen kosmetischen Behandlung und gehört längst zum kosmetischen Standard. Viele Methoden haben ihren Ursprung in der Medizintechnik und können abgestimmt auf das Hautbedürfnis als Ergänzung zu dem traditionellen Treatment angesehen werden.

Apparative Anwendungen haben sich im kosmetischen Institut umfassend etabliert, vor allem bei der Behandlung von Anzeichen der Hautalterung. Neue apparative Verfahren, wie z. B. der Plasma-Pen, erweitern die Auswahl für die Institute.

Im Rahmen der wachsenden individuellen Ansprüche seitens der Kundinnen erfüllen apparative Anwendungen einen entscheidenden Vorteil: Sie kombinieren sichtbare Effekte mit wissenschaftlich fundierten Ergebnissen und sind in Zeiten von Medical Beauty der ideale Helfer und Problemlöser.

Eine Vielzahl dieser Hightech-Strategien, die aus der Medizintechnik stammen, haben gezeigt, dass sie im Rahmen kosmetischer Anwendungen deutliche Ergebnisse erzielen.

Apparative kosmetische Anwendungen bieten eine aktive Unterstützung für die qualifizierte Kosmetik. Den entscheidenden Vorteil bringen sie in der Synergie mit dem kosmetischen Produkt. Die meisten Geräte benötigen Produkte, die zur Vorbereitung und Nachbehandlung eingesetzt werden. Die Geräte bewirken eine Penetrationsverstärkung der Wirkstoffe, die meist im Anschluss auf die Haut aufgetragen werden. Sie unterstützen außerdem die Aktivierung der Wirkstoffe und ihre schnellere Entfaltung.





## Nicht Formel 1 sondern die 6-R-Formel zählt

In der ästhetischen Medizin werden apparative Verfahren nach der 6-R-Formel gegliedert und miteinander kombiniert. Einige dieser Verfahren werden auch in der medizinischen Kosmetik angewendet.

<b>Restructure</b>	Ultraschall, Iontophorese, Mesotherapie, Needling
<b>Resurface</b>	Peelings, Microdermabrasion, IPL, Plasma-Lift
<b>Refill</b>	Hyaluronunterspritzung
<b>Relax</b>	Botulinumtoxin („Botox“)
<b>Reduce</b>	Lipolyse (Fett-weg-Spritze)
<b>Redrape</b>	Operative Eingriffe

Der große Vorteil der fünf ersten sanfteren Maßnahmen und ihrer biologisch abbaubaren Wirkstoffe ist die zeitliche Begrenztheit im Gegensatz zur endgültigen operativen Maßnahme. So ist die Entscheidung für neue Behandlungsmaße immer wieder möglich. Es kann auf Wunsch wieder neu modelliert und korrigiert werden. Damit wird der Alterungsprozess mit apparativen Anwendungen flexibel begleitet. Der Trend geht eher in Richtung Slow-Aging als zum Anti-Aging und Behandlungskonzepte werden ganzheitlich gesehen. Ein genauerer Blick auf die unterschiedlichen Anwendungen lohnt sich!

## Wie „tausend kleine Nadelstiche“ – Microneedling

Dieses Verfahren wird auch Collagen-Induktionstherapie genannt. Durch die feinen Nadeln an einem Needling-Roller oder Stift, die die Haut senkrecht perforieren, werden Wachstumsfaktoren angeregt. Auf ganz natürliche Weise wird so die Hautregeneration stimuliert. Durch die gezielte mikroskopische Perforation der Haut mit mehr als hundert Nadeln wird zudem die Aufnahmefähigkeit für nachfolgende Wirkstoffe z.B. aus dem AESTHETICO juvenation erhöht.

### Zwei Verfahren lassen sich unterscheiden

- Nadellängen von 0,25–0,5 mm sind für das kosmetische Microneedling zugelassen,
- Nadellängen von 1,0–2,0 mm gelten als medizinisches Needling und werden unter medizinischer Aufsicht und mit entsprechender lokaler Anästhesie der Haut durchgeführt.

Für die Durchführung gibt es Roller und so genannte Needling Pens, also Stifte mit teils verstellbaren Nadellängen für den punktgenauen Einsatz. Durch den restrukturierenden Effekt eignet sich das Needling zur Verjüngung der Haut. Auch Narben, wie sie beispielsweise bei der Akne entstehen können, werden behandelt. Ein Vorteil bei einem Needling im Vergleich zu anderen ästhetischen Behandlungen ist die geringere „Down-time“, also die Ausfallzeit. Kundinnen sind schnell wieder salonfähig. Die gilt vor allem für das kosmetische Needling.



Mit Watt und Volt die Haut verjüngen!

### Ultraschall-Behandlungen

Ultraschall (auch Phonophorese oder Sonophorese) sind Schallwellen, die für das menschliche Ohr nicht wahrnehmbar sind. Die Eindringtiefe ist von der Frequenz des Ultraschalls abhängig. Ein Mega-Hertz (MHZ) durchdringt die Haut bis ins Bindegewebe und ist daher für Körperanwendungen geeignet. Drei MHZ dringen bis in die obere Hautschicht, die Epidermis und eignet sich daher für Gesichtsbearbeitungen. Die Schallwellen werden in einem flüssigen Medium übertragen. Daher ist ein so genanntes Kopplungsmedium mit niedrigem Lipidgehalt erforderlich, denn Luft isoliert und leitet nicht. Besonders gut lassen sich fettarme Produkte und Gelformulierungen wie das AESTHETICO aloe vera active gel einarbeiten.

Der Effekt von Ultraschallanwendungen beruht auf drei Wirkungen:

	Biochemisch	Thermisch	Mechanisch
<b>Effekt</b>	Neubildung collagener und elastiner Fasern	Aktivierung der Durchblutung und des Stoffwechsels	Lockerung der Zellzwischenräume
<b>Ergebnis</b>	➔ Straffung der Haut	➔ Sauerstofftransport	➔ Wirkstoffe gelangen in tiefere Hautschichten

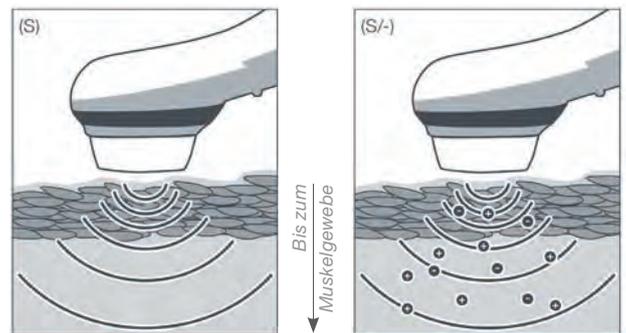
Ein besonderer Vorteil von Ultraschallanwendungen: Nach der Anwendung bildet sich ein Wirkstoff-Depot in der Haut, das zwei bis sechs Tage bestehen bleibt. So ergibt sich ein Langzeiteffekt, von dem die Kunden profitieren.



### Iontophorese im Einsatz

Ermöglicht das Einschleusen geladener Teilchen mit Hilfe von Gleichstrom. Geladene Teilchen wie Salze und Säuren (Glycolsäure) werden so in die Haut transportiert. Iontophorese wird häufig mit Ultraschall kombiniert und gehört längst zu den Standards in der Kosmetik. Es eignet sich vor allem zum Einarbeiten von Fruchtsäuren wie der AESTHETICO fruit complex plus C.

Iontophorese ermöglicht die Bildung eines Wirkstoff-Depots in der Haut, sodass die Effekte je nach Inhaltsstoff mehrere Tage anhalten können.



**Ultraschall:**  
Durch Schwingungen der Sonophoresewellen öffnen sich Zellzwischenräume und ermöglichen neue Transportwege. Ein gezieltes Einschleusen von Wirkstoffen in epidermalen und dermalen Hautschichten ist möglich.

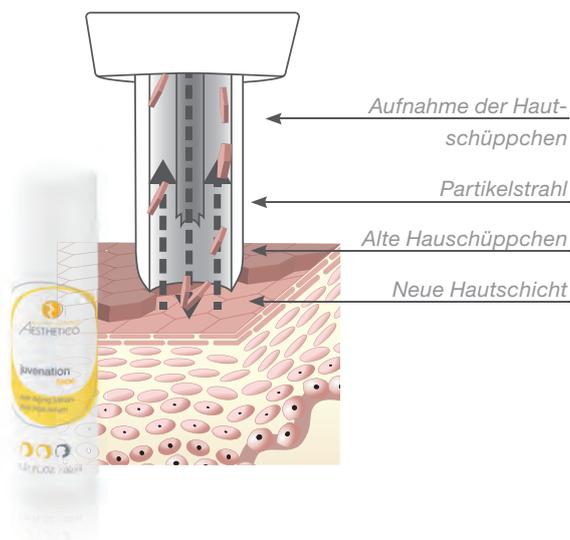
**Iontophorese:**  
Durch Schwingungen der Sonophoresewellen und schwachen Gleichstrom werden geladene Wirkstoffe durch Resorption in die Haut eingeschleust. Durch diese Kombination wird ein Depoteffekt in der Haut erzielt.



### Mit Schälereffekt: Microdermabrasion

Das Wort „Microdermabrasion“ hat seinen Ursprung im Griechischen und bedeutet so viel wie „kleines Abschleifen der Haut“. Feine hochreine Kristalle werden durch ein Handstück auf die Haut gestrahlt und wieder abgesaugt. Durch die Schleifkristalle wird das Stratum corneum (Hornschicht) effektiv aber schonend von außen nach innen mechanisch abgetragen. Die Methode ist geeignet für verhornte, grobporige Haut, oberflächliche Narben und Hyperpigmentierungen sowie Dehnungsstreifen. Nach der Behandlung wirkt die Haut glatter, feinporiger und erfrischt. Die Dermabrasion eignet sich als Intensivreinigung zu Beginn einer Behandlung. Im Anschluss ist die Haut besonders aufnahmefähig. Seren, Wirkstoffkonzentrate (wie das AESTHETICO juvenation) und Masken runden die Behandlung ab und können nun effektiver wirken.

**Vorsicht: Für entzündliche Haut mit Papeln und Pusteln ist diese apparative Behandlungsmethode nicht geeignet.**



### Von Blitzlampen und elektrischen Ladungen

#### IPL

Intensified Pulsed Light (intensiv gepulstes Licht) ist die Abkürzung für IPL. Es sind Blitzlichtlampen, die zur gezielten thermischen Zerstörung bestimmter Gewebestrukturen eingesetzt werden. IPL-Geräte arbeiten punktuell, ohne dabei unmittelbar umliegendes Gewebe zu beeinträchtigen. Sie werden vor allem zur dauerhaften Haarentfernung und zur Behandlung von erweiterten Äderchen (Couperose oder Besenreiser) eingesetzt. Die exakten Lichtimpulse werden von dem Haarfollikel oder den feinen Blutgefäßen absorbiert. Dies führt zur Entstehung von Wärme, sodass die Wachstumsfähigkeit beeinträchtigt wird bzw. die Gefäße zerstört werden. IPL-Geräte können aber auch zur Hautverjüngung angeboten werden, indem der Zellerneuerungsprozess angestoßen wird. Nach der IPL-Behandlung sollte die Haut vor UV-Strahlen geschützt werden. Hierfür eignet sich das AESTHETICO suncare sensitive fluid SPF 50+. Blitzlampen sollten nur von professionell geschultem Personal durchgeführt werden.

Geräte, die es freiverkäuflich im Handel gibt, bringen einerseits häufig nicht genügend Energie auf, um effektiv wirken zu können. Andererseits entsprechen die über das Internet zu erwerbenden Geräte häufig nicht den europäischen Standards und können der Haut schaden.



## Plasma-Pen

Bei dem Plasma-Pen handelt es sich um eine neue Behandlungsmethode, die auf elektrischer Ladung basiert. Das Handstück ähnelt einem Füllfederhalter. Mit der Spitze wird Plasma-Energie direkt auf die Haut übertragen. Die punktuelle Hitzequelle wirkt äußerlich auf der Haut und trägt sie so ab. Das unmittelbar umliegende Areal zieht sich zusammen und wird so sanft gestrafft. Die Hitze erzielt eine Hautschrumpfung, man spricht von dem so genannten „shrinking effect“. Durch das gezielte Abtragen von überschüssiger Haut eignet sich eine Plasma-Pen-Behandlung vor allem zur oberflächlichen Straffung von Augenlidern und Fältchen, sowie zur Behandlung von Pigmentierungen. Anders als in Bereich der ästhetischen Dermatologie, wo eine Augenlidstraffung operativ erfolgt,

arbeitet der Plasma Pen recht oberflächlich. Es gibt so gut wie keine Down-time. Die anschließende Pflege sollte die Regeneration und die Wiederherstellung einer gesunden Haut unterstützen. Hierfür eignet sich der AESTHETICO scaling balm. Die Durchführung ist nur von speziell geschultem Personal empfehlenswert.

Es gilt auch wieder: Finger weg von Do-it-yourself Produkten, die im Internet angeboten werden.



## **Fazit: Kosmetik + Wissenschaft macht schön!**

Die Kunst der apparativen Kosmetik liegt darin, die verschiedenen Anwendungen zielgerichtet und auf den Hauttyp abgestimmt zu kombinieren.

Die gezielte Vor- und Nachbehandlung apparativer Anwendung mit Hilfe von kosmetischen Produkten ist sinnvoll und empfehlenswert, um die Wirkung der Geräte zu intensivieren. Die Kombination zwischen Gerät und Produkt ermöglicht ein individualisiertes Konzept und lässt schnellere Ergebnisse erzielen. Für Kunden mit dem Wunsch nach sichtbaren und gleichzeitig wissenschaftlich fundierten Ergebnisse wünschen ist sie ideal.

Welches Gerät oder Behandlungskonzept in einem Institut angewendet wird, ist von vielen Faktoren,

u.a. dem Hauttyp und dem Behandlungsziel abhängig. Die Kosmetikerin entwickelt immer ein auf das Hautbild abgestimmtes Treatment-Konzept.

Ein Faktor ist dabei unerlässlich: Umfassendes Know-How, die Erfahrung und das ständig aktualisierte Wissen der Expertin im Institut. Die Kosmetikerin berät, kann Risiken und Chancen abschätzen und kennt die Möglichkeiten und Grenzen jeder Methode. Apparative Anwendungen sollten daher nur von qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Denn nur durch den geschulten Umgang mit den Geräten können effektive und zielgerichtete Ergebnisse erzielt werden.

○ Anna Tersteeg

---

## **Das Treatment**

### **Cleansing**

Hauttypgerechte Reinigung, z.B. AESTHETICO **active foam** auftragen, einmassieren und abnehmen. Die Haut mit dem AESTHETICO **prepeel conditioner** entfetten.

### **Peeling**

AESTHETICO **active<sup>3</sup> peel concept** auftragen und zur Wirkverstärkung mit Iontophorese einarbeiten, dann neutralisieren.

### **Alternative**

Mikrodermabrasion oder Microneedling (Kosmetisches Needling durchführen)

### **Serum oder Konzentrat**

z.B. AESTHETICO **juvenation** auftragen, darüber AESTHETICO **Collagen-Biomatrix-Vlies**, mit Ultraschall einarbeiten

### **Abschließend**

Hauttypgerechte Abschlusspflege auftragen



# AESTHETICO – my favourite



Fabio Röhrich, 22  
Auszubildender

## ... ist die AESTHETICO clarify skin!

Bevor ich bei AESTHETICO mit meiner Ausbildung angefangen habe, hat meine Haut zu Unreinheiten geneigt und sah häufig glänzend aus. Jetzt habe ich meinen Problemlöser gefunden: AESTHETICO clarify skin!

Anfangs war ich skeptisch – soll ich wirklich Hautpflege, die nicht nur für Männer gedacht ist, verwenden? Ich bin dann trotz Vorbehalten der Empfehlung einer Kollegin gefolgt und habe mich überzeugen lassen, dass AESTHETICO auch für Männerhaut ideal ist! Seitdem ich AESTHETICO clarify skin morgens und abends nach der Reinigung auftrage, ist zum einen der leichte Fettglanz verschwunden und meine Haut neigt auch nicht mehr zu Mitessern oder Pickeln. Außerdem spannt sie nicht mehr!

## PRODUKTINFO

### AESTHETICO clarify skin

Pflegen ohne zu glänzen: Die leichte Gelcreme für die Misch- und fettende Haut wirkt hautklärend und beruhigend, zieht schnell ein und mattiert. Zugleich setzt sie auf der Haut Feuchtigkeit frei und kühlt angenehm. Sie eignet sich hervorragend als Make-up Unterlage und ist aufgrund ihres geringen Fettgehaltes ebenfalls hervorragend als tägliche Pflege für die Männerhaut geeignet.

Der enthaltene Salizylsäureanteil wirkt gegen Verhornungen der Haut mit einem gleichzeitig entzündungshemmenden, antibakteriellen Effekt – das Hautbild erscheint geglättet und verbessert. Zusätzlich wirken Bisabolol und Panthenol entzündungshemmend und beruhigend. Calcium PCA regt die hauteigene



Raps

# Der AESTHETICO-Beauty-Tipp

## Mein neues Beauty-Must-have: Der AESTHETICO revitalizing foam

Ob morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafen gehen – der cremige-feine Schaum entfernt porentief Schmutz, Schweiß und Make-up-Rückstände, ohne meine Haut mit mechanischen Reizen zu strapazieren. Das besonders wirksame Mousse sorgt bei jeder Anwendung dank seiner soften Schaumtextur für einen kleinen Wellnessmoment in meinem Bad. Ein verwöhnendes Pflegeritual für jeden Tag!

Und nicht nur die Textur des Anti-Aging-Reinigungsschaums hat mich überzeugt: Der AESTHETICO **revitalizing foam** stärkt – dank der optimal dosierten Glycolsäure – effektiv den Säureschutzmantel meiner Haut, unterstützt die Bindung von Feuchtigkeit und entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen. Meine Hautoberfläche ist geglättet und mein Hautbild wirkt verfeinert. Deshalb ist der AESTHETICO **revitalizing foam** in Kombination mit weiteren Pflegeprodukten für die reife, zu Fältchen neigende Haut nicht mehr aus meinem Bad wegzudenken! //  Stefanie Holtrup



Ceramidproduktion an, so wird die Fähigkeit der Haut gestärkt, als effektive Barriere zu wirken. Mit einem geringen Fettanteil – der unter anderem Canola Öl enthält, das reich an Anti-Oxidantien ist – wird die Haut gepflegt, die Widerstandsfähigkeit erhöht und die Elastizität verbessert.

Bei stärker fettender Haut kann die AESTHETICO **de-gloss solution** zusätzlich unter der AESTHETICO **clarify skin** aufgetragen werden.

Mit der Kombination von besonders ausgewählten Phyto-Actives u. a. aus Efeu, Brunnenkresse und Salbei vereint das Serum gleich vier Wirkungen in einem:

- Sebumbalancierung
- Regulierung der Mikroflora
- Optimierung der Hautversorgung
- Erhöhung des Feuchtigkeitsgehaltes der Haut

 Silke Sonneborn



# Wir stellen vor – HautGefühl Kosmetik & Mehr, Glandorf



Inhaberin Sabine Papenbrock

## Aller Anfang ist schwer

Im März 2009 habe ich mich mit meinem Home-Studio selbständig gemacht und mit einer süddeutschen Firma zusammen gearbeitet, der es wichtig war, möglichst viele Produkte in möglichst verschiedener Vielfalt zu produzieren. Es waren keine schlechten Produkte, allerdings blieb der mir erwünschte Effekt aus und ich war überfordert.

Ich fühlte mich damals nicht wie eine Haut-Spezialistin. Das lag auch daran, dass ich noch keine Firma gefunden hatte, zu der ich 100%-tig stand und mit der ich mich identifizieren konnte.

## Der erste Kontakt zu AESTHETICO

Telefonisch wurde ich im August 2011 durch eine Mitarbeiterin von AESTHETICO auf diese Marke aufmerksam gemacht. Allerdings lehnte ich sofort dankend ab, als ich das Wort Fruchtsäure hörte. Ich war total unsicher, ob ich damit umgehen könnte. Ich muss aber gestehen, dass ich doch neugierig geworden war.

Nach dem ersten Besuch des Außendienstes war ich daher noch sehr verhalten was die Produkte und die Behandlungen anging. Allerdings wollte ich etwas verändern und meinen Kunden etwas Spezielles anbieten. Ich entschied mich also, die Produkte mit ins Sortiment aufzunehmen und mich mehr mit der Philosophie der Firma auseinanderzusetzen.

## Der Umstieg auf AESTHETICO

Ein erneuter Studio-Umzug war für mich 2012 der Startschuss, die alte Firma komplett aus dem Sortiment zu nehmen. Seit diesem Zeitpunkt habe ich nur noch die Produkte von AESTHETICO in der Kabine und im Verkauf.

Das umfangreiche Schulungsangebot von AESTHETICO lässt einen im Umgang mit Produkten und Fruchtsäuren immer sicherer werden. Das erworbene Wissen und die Effektivität der Produkte tragen dazu bei, dass der Erfolg bei Kundinnen und Kunden nicht lange auf sich warten lässt. Meine Kunden danken es mir jeden Tag aufs Neue mit Ihrer Treue.

## Individuelle Behandlungen mit AESTHETICO

Ich arbeite sehr gerne mit den Fruchtsäuren des active<sup>3</sup> peels. Wie individuell man mit diesen Produkten arbeiten kann, konnte ich 2018 auf dem AESTHETICO-Symposium vorstellen.

Durch die Unterstützung meiner Mitarbeiterin kann ich mich auf die Individualität der Gesichtsbehandlungen konzentrieren und so mein Spezialgebiet ausbauen. Im Bereich der Gesichtsbehandlung ist das Anti-Aging sehr gefragt. Hier behandle ich die Haut nicht nur mit den Produkten von AESTHETICO, sondern kombiniere mehrere Methoden, wie z. B. Microneedling oder auch ProFacial-Behandlungen. Gerne setze ich hier auch Ultraschallverfahren ein, um die Wirkstoffe dahin zu schleusen, wo sie wirken sollen.

In meinem Studio bieten wir nicht nur die medicosmetischen Gesichtsbehandlungen an. Microblading, Nageldesign, Fußpflege und auch Wimpernverlängerungen gehören zu unseren Fähigkeiten.

In allen unseren Bereichen lege ich starken Wert auf Weiterbildung! Wir versuchen immer auf dem neusten Stand zu sein, um unseren Kunden die beste Qualität zu bieten.

👤 Sabine Papenbrock, HautGefühl Kosmetik & Mehr



Mitarbeiterin Ljudmila Edich (l.) und Sabine Papenbrock (r.)

## Vita

- 2009 Gründung HautGefühl Kosmetik & Mehr im Homestudio
- 2011 Umzug in das erste Kosmetikstudio  
Erster Kontakt mit AESTHETICO
- 2012 Umzug in größere Räumlichkeiten  
AESTHETICO wird Hauptpflege für Kunden und in der Kabine
- 2018 Referentin beim AESTHETICO medical aesthetic 5.0 zum Thema: Wenn die Kosmetikerin zur Detektivin wird – Was steckt hinter therapieresistenten Hautbildern?
- 2019 **10-jähriges Jubiläum im März**  
HautGefühl Kosmetik & Mehr



Sabine Papenbrock  
Münsterstrasse 21 | 49219 Glandorf  
Telefon: 05426/66 39 907  
Email: kosmetik@hautgefuehl-glandorf.de



# Dr. Google im „CodeCheck“

## Angebot auf dem Prüfstand

Wir befinden uns auf der Schnellstraße Digitalisierung: Die Relevanz von Online-Recherchen steigt seit Jahren stetig. Laut einer Studie recherchieren bereits vor einigen Jahren fast die Hälfte, also 43% der Käufer, Kosmetikprodukte mittlerweile vor dem Kauf online – Tendenz steigend. Dies bietet Chancen, denn die mobile Recherche ist bei 80% der Online-Informationssuchenden der erste Schritt in Richtung Kauf, z.B. in einem stationären Geschäft (46%) oder in einem Online-Store (20%). Gesucht wird in der Regel nach transparenten und neutralen Informationen über Marken und Produkte, Erfahrungsberichten, Inhaltsstoffen und dem Preis von Kosmetik.\*

\*Quelle: Google/Nielsen Mobile Path to Purchase custom study, Nov 2013

## Welche Antworten liefern digitale Medien?

Google sei Dank findet der Suchende fast zu allen Kosmetikprodukten die Informationen, die er sucht: Bewertungen, Erfahrungsberichte und Preise. Bewertungsportale strukturieren diese Informationen und stellen sie dem Verbraucher benutzerfreundlich, häufig via App, zur Verfügung – wie



etwa CodeCheck, Toxfox oder Amazon. Es gibt auch Portale, in denen Subjektivität im Fokus steht, z.B. bei gutefrage.net, wo persönliche Erfahrungsberichte unverwechselbar auch als solche dargestellt werden. Ein Angebot, das aber auf eine vermeintlich objektive Bewertung abzielt und Verbraucher dadurch z.T. in die Irre führt, ist CodeCheck.

## Wie bewertet CodeCheck?

## Wer bearbeitet Informationen?

CodeCheck basiert in erster Linie auf einem Ampelsystem. Es bewertet Inhaltsstoffe und kategorisiert z.B. Parabene,





Silikone, Palmöl oder Mikroplastik ins gelbe oder rote Ampelsystem. Grundlage für die Bewertung sind nach eigener Angabe z. B. „Funktionen der Europäischen Kommission“ oder „Informationen der Verbraucherzentrale“. Stehen keine geeigneten Datenquellen zur Verfügung, werden die Inhaltsstoffe „auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse von CodeCheck selbst“ bewertet. Dies kann jedoch ein Problem darstellen. Denn erstens kann jeder Produkte ohne Kontrollsystem in die Datenbank einpflegen und Inhaltsstoffe sowie Fotos ändern und zweitens findet keine differenzierte Bewertung in Bezug auf die INCI statt.

Ein Beispiel ist der Inhaltsstoff Lecithin, ein Stoff, der oral oder über die Haut aufgenommen werden kann. Lecithin ist für

die Kosmetik sehr wertvoll. Trotzdem suggeriert die Codecheck-Ampel in diesem Fall, dass Vorsicht geboten sei und stuft – aufgrund einer möglichen Reizung der Atemwege bei oraler Einnahme – den Inhaltsstoff als leicht bedenklich ein. Hinzu kommt, dass die Quellentransparenz, die zu dieser Einstufung wird, nicht hinreichend geboten wird.

Per se sind Bewertungsportale wie CodeCheck eine Hilfe, da die Grundidee eines systematischen Ansatzes für mehr Transparenz prinzipiell eine gute Idee ist. Dennoch ist es wichtig, für eine kritische Betrachtung der Informationen im World Wide Web sensibilisiert zu sein. Unsere Empfehlung: Für Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie lieber Ihre Kosmetikerin oder Ihren Kosmetiker.

//  AESTHETICO

## 10 Gründe, warum Informationen des Bewertungsportals CodeCheck kritisch zu betrachten sind

- Informationen von CodeCheck sind z. T. 18 Jahre alt
- Open Source Portal: Jeder kann Produktdaten einpflegen und ändern
- Es gibt kein Kontrollsystem und somit keine Überprüfung der Daten
- Ampelsystem fragwürdig und undifferenziert
- Keine Unterscheidung zwischen Umwelt-Belastung und Gesundheits-Belastung
- Inhaltsstoffe, die für bestimmte Personengruppen problematisch sind (wie Gluten/Palmöl) werden generell als schädlich dargestellt
- Nach einer Überarbeitung der Bewertungskriterien 2016 wurden Inhaltsstoffe neu bewertet, allerdings häufig ohne Quellenangabe; Produkte werden nach wie vor z. T. schlechter dargestellt, als sie sind
- Fehlende Transparenz: Warum ein Inhaltsstoff empfehlenswert oder nicht empfehlenswert ist, ist nur schwer bis gar nicht nachvollziehbar
- Kommerzielle Interessen sind nicht auszuschließen
- Urheberrechtsverletzungen und mangelnde Seriosität

# Wieso Natur pur der Haut nicht immer gut tut

*„Schöne und gesunde Haut einzig und allein mit der Kraft der Natur“ – die Versprechungen der Naturkosmetikproduzenten klingen verheißungsvoll und in ihrem Ansatz sinnig. Wieso auf konventionelle Kosmetik zurückgreifen, wenn die Natur all das bietet, was unserer Haut gut tut? So verbinden wir mit Naturkosmetik Reinheit und Gesundheit – ganz ohne Chemie. Und Cremes, Lotionen, Shampoos und dekorative Kosmetik auf Naturbasis boomen. Inzwischen findet sich in der Drogerie, der Apotheke und Online eine breite Auswahl zahlreicher Naturkosmetik-Anbieter. Was dabei jedoch nicht immer ganz klar erscheint: Naturkosmetik klingt zwar reizend – wirkt aber auch manchmal so.*





## Naturkosmetik – häufig ein „Potpourri“ von Inhaltsstoffen

Eine europaweit einheitliche Definition, was unter Naturkosmetik zu verstehen ist und was in ihr stecken darf, existiert nicht – und bis heute ist die Bezeichnung nicht begrifflich geschützt. Naturkosmetik basiert meist auf Rohstoffen pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Ursprungs sowie auf deren Gemisch. Es finden meist Fette, Öle und Wachse wie Olivenöl, Arganöl, Sojaöl, Kakaobutter, Sheabutter und Bienenwachs Verwendung. Daneben kommen Kräuterextrakte, Blütenwässer und ätherische Öle sowie natürliche Aromen zum Einsatz. Häufig beinhalten Naturkosmetikprodukte eine vielfältige Zusammensetzung dieser Inhaltsstoffe, und es entsteht eine Kombination von unterschiedlichen Extrakten, Aroma- und Parfumstoffen sowie ätherischen Ölen.

Gerade empfindliche Haut kann auf solch einen Mix mit Hautreizungen reagieren. Pflanzenextrakte wie Arnika, Kamille oder Ringelblume gelten zum Beispiel als allergieauslösend. Ebenso können ätherischen Öle je nach Art und Konzentration bei einer Empfindlichkeit zu Allergien und Reizungen führen.

### Wie kann man Natur einsetzen?

Bei gut verträglicher Kosmetik mit natürlichen Bestandteilen werden durch den chemischen Prozess des Aufreinigens den Pflanzenextrakten die allergisierenden Bestandteile entzogen. Der wirksame Teil des



Extrakt bleibt übrig. Ein Beispiel ist der isolierte Wirkstoff Bisabolol – er ist weniger allergen als Kamillenextrakt. Auf diesen chemischen Vorgang muss bei der Herstellung von Naturkosmetik verzichtet werden – das kann die Verträglichkeit von Naturkosmetikprodukten erheblich verringern.

Eine allergische Reaktion kann sich zum Beispiel in Form einer Kontaktallergie äußern. Kommt die Haut mit einem allergieauslösenden Stoff in Berührung, kann sie mit Rötungen, Juckreiz und Bläschenbildung reagieren. Diese Abwehrreaktion des Körpers kann auch durch Pflanzenstoffe, Duftstoffe oder auch Konservierungsmittel entstehen, die bislang gut vertragen wurden. Besonders schwierig ist die Identifikation der auslösenden Substanz, da die allergische Reaktion häufig verzögert eintritt.

Ein weiterer Risikofaktor der Naturkosmetik ist der Verzicht auf Konservierungsstoffe. Dieser führt dazu, dass Naturprodukte häufig anfälliger für Keime sind. Wer dennoch auf Naturkosmetik setzen möchte, sollte daher auf eine kleinere Menge zurückgreifen, um dem Verderben der Produkte vorzubeugen.

### Auf den Hauttyp kommt es an

Wir können also festhalten: „Naturpur“ ist nicht zwangsläufig besser für unsere Haut. Letztendlich sollte die Entscheidung für oder gegen ein Naturkosmetikprodukt vom eigenen Hauttyp abhängen, denn: Sind bestimmte Allergien oder Unverträglichkeiten vorhanden, sollte man Produkte, die diese Stoffe enthalten, unbedingt meiden.

○ Natalie Jurewitz & Lisa Vössing

Infos zu den Inhaltsstoffen findet man bei jedem kosmetischen Produkt auf der INCI – also auf der Liste der Bestandteile eines Kosmetikproduktes.





# Bloß nicht! 10 Sünden, die unsere Haut uns nicht verzeiht

## 1 Die Handy-Hygiene vernachlässigen

Heute schon das Handy geputzt? Wahrscheinlich nicht – oder zumindest nicht genug. Dabei ist unser Handy meist eine regelrechte Bakterienschleuder: Ein echtes Sammelbecken für Keime und Bakterien aus dem eigenen Bad, den öffentlichen Verkehrsmitteln oder der Tastatur des Bankautomaten. Schmutz, Bakterien und Keime landen so über unsere Hände oder beim Telefonieren in unserem Gesicht. Die Folgen: Unreinheiten wie Pickel, Mitesser oder im schlimmsten Fall Entzündungen. Die Stellen, an denen das Handy unser Gesicht berührt, können sogar häufiger von Irritationen betroffen sein.

### Die Lösung?

Gründliches Händewaschen versteht sich von selbst. Doch auch das Handy sollte regelmäßig mit einem Desinfektionstuch gereinigt werden. Nach der abendlichen Gesichtsreinigung empfiehlt es sich, gar nicht mehr zum Handy zu greifen. Um die Hautbarriere zu stärken, können Pflegeprodukte mit einem niedrigen pH-Wert eingesetzt werden. Ein mildes Gesichtswasser mit einem hautfreundlichen Alkoholanteil wirkt desinfizierend und unterstützt den Säureschutzmantel.

## 2 Make-up ohne take-off

Verstopfte Poren, Mitesser und Pickel, Trockenheit und Rötungen – darauf können wir gut und gern verzichten. Glücklicherweise kann die Vorbeugung manchmal so einfach sein: Sie lautet „abends abschminken“. Immer!

Die Nacht nutzt unsere Haut zur Regeneration. Dafür benötigt sie Sauerstoff. Make-up, Talg und Schmutzpartikel, die sich über den Tag ansammeln, verstopfen jedoch unsere Poren und verhindern, dass unsere Haut atmen kann. Langfristig reagiert die Haut nicht nur mit Unreinheiten, auch Falten entstehen durch das Austrocknen der Haut. **Das Abschminken ausfallen zu lassen ist deshalb ein echtes No-Go!**

Wenn es besonders schnell gehen soll, kann ein gebrauchsfertiger Reinigungsschaum Make-up, Talg und die Rückstände aus der Umwelt schnell, sanft und dennoch gründlich von der Haut entfernen. Auch die – genauso wichtige – morgendliche Gesichtsreinigung ist so im Handumdrehen erledigt. Wichtig ist natürlich, im Anschluss eine hauttypgerechte Tagespflege zu verwenden.

Netter Nebeneffekt des „Großreinemachens“: Unser Kopfkissen überlebt die Nacht ohne Make-up-Flecken!



### 3 Das Gesicht einseifen

Minimalistische Gesichtereinigung? Gern. Bestehend aus Wasser und Seife? Auf keinen Fall!

Unsere Haut ist von einem Hydrolipidfilm umschlossen, der die Haut vor Feuchtigkeitsverlust und unerwünschten Bakterien schützt. Dank der hauteigenen Talgproduktion bleibt unsere Haut stets glatt und geschmeidig. Reinigen wir unsere Haut mit Seife, entfernen wir zwar Schmutz, Schweiß und Make-up-Reste, leider jedoch auch die von unseren Talgdrüsen produzierten Fette, die für unseren Hautschutz sorgen. Hinzu kommt, dass Seife den pH-Wert unserer Haut aus dem Gleichgewicht bringt. Unsere Haut fühlt sich in einem leicht sauren Milieu am wohlsten. Seife hat jedoch einen sehr alkalischen pH-Wert, weshalb sie unseren Säureschutzmantel stört. Es braucht einige Stunden, bis er regeneriert ist. Langfristig können Störungen der Hautbarriere, Trockenheitsfältchen, Rötungen und Juckreiz auftreten. Bei der Gesichtereinigung heißt es deshalb: Finger weg von der Seife!

### 4 Auf Sonnenschutzengel verzichten

Traumhaftes Wetter und du verlässt das Haus ohne Sonnenschutz? Bitte nicht! Übermäßiger Sonnenkonsum schädigt unsere Haut und lässt sie alt aussehen. Egal ob im Winter oder Sommer: Wenn die Sonne scheint, ist UV-Schutz Pflicht. Das kann bei bewölktem Himmel eine Tagespflege mit gutem Lichtschutz sein. An einem sonnigen Tag sollte jedoch immer auch eine zum Hauttyp passende Sonnencreme mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden.



### 5 Pickeln mit den Finger an den Kragen gehen

Mit leichtem Druckgefühl kündigen sie sich meistens an: Pickel, Rötungen und Schwellungen. Jetzt ist Zurückhaltung geboten! Denn direkt mit unseren Fingern zu drücken und zu quetschen verschlimmert nur die Situation.

Es fördert die Entstehung von Unreinheiten und sorgt im schlimmsten Fall für Infektionen und Narben. Eine regelmäßige Gesichtereinigung und ein mildes, desinfizierendes

Gesichtswasser sind jetzt besonders wichtig. Produkte mit Salizylsäure können eingesetzt werden, um Verhornungen zu lösen und den pH-Wert der Haut wieder in Balance zu bringen. Punktuell kann ein SOS-Pickelstift sich ankündigende Pickel abwehren. Auch eine regelmäßige professionelle Ausreinigung der Unreinheiten in einem Fachkosmetikinstitut oder beim Hautarzt ist empfehlenswert.

## 6 Zum Heißduscher werden

Gerade im Winter genießen wir gern eine lange heiße Dusche. Die tut unserer Seele gut, aber leider nicht unserer Haut. Das heiße Wasser stört unsere im Winter sowieso schon strapazierte Hautbarriere. Es spült die natürlichen Lipide fort und fördert die Verdunstung von Feuchtigkeit über die Haut. Die Folge sind raue, schuppige und rissige Haut sowie erste Knitterfältchen. Um die Hautbarriere zu schonen, ist es deshalb besser, auf eine lauwarme, kurze Dusche umzusteigen. Auf lange Duschen sollte man generell besser verzichten, da sie die Haut aufweichen können.

Wenn auf die heiße Dusche nicht verzichtet werden kann, helfen pH-hautneutrale, seifenfreie Wasch- und Duschlotionen oder rückfettende Dusch-Öle. Damit die Haut nach dem Waschen nicht noch zusätzlich strapaziert wird, lieber nicht kräftig abrubbeln, sondern vorsichtig trocken tupfen und mit einer reichhaltigen Bodylotion pflegen.

## 7 Der Haut einen täglichen „Feinschliff“ geben

Trockene, gereizte und gerötete Haut? Das kann eine Reaktion auf zu häufiges Peelen sein! Die sanfte, geschmeidige Haut, die nach einem mechanischen Gesichtspeeling zurückbleibt, mag dazu einladen, das Beauty-Treatment direkt am nächsten Tag zu wiederholen. Doch hier ist Vorsicht geboten! Zu oft angewandt, trocknen Cremes mit mechanischen Peeling-Kügelchen die Haut aus, reizen die Barriere der Haut und sorgen für Rötungen. Mehr als ein bis zweimal die Woche sollten mechanische Peelings deshalb nicht aufgetragen werden.

Bei entzündeten Hautarealen sollte sogar gänzlich auf Peelings verzichtet werden. Wird die Hornhaut zu oft mechanisch abgetragen, bildet sie immer mehr kleine Schüppchen. Zudem kann die Haut, besonders im Gesicht, irritiert reagieren. Rötungen, Pickel oder extreme Trockenheit zeigen dann, dass sie Ruhe braucht.

**Eine sanfte Alternative: Kosmetische Fruchtsäurepeelings!** Im Gegensatz zu mechanischen Peelings weichen natürliche Fruchtsäuren die obere Hautschicht auf, dringen tief in die Haut ein und kurbeln hier den Regenerationsprozess der Haut an. Die abendliche Anwendung sorgt schon nach kurzer Zeit für ein gesundes, ebenmäßiges Hautbild.



## 8 Die Haut überfordern

„Weniger ist mehr“ – das gilt auch bei der Hautpflege. Tatsächlich kann unsere Haut sehr schnell zickig reagieren, wenn sie mit reichhaltigen Feuchtigkeitscremes, diversen Seren und einer ganzen Palette an Anti-Aging-Pflege regelrecht bombardiert wird. Die Folge nennt sich Periorale Dermatitis, kurz POD. Das ist eine Intoleranz-Reaktion der Haut, die auf den übermäßigen und ständig wechselnden Gebrauch von Kosmetikprodukten zurückzuführen ist. Auch die übertriebene Anwendung von Silikonem kann Grund für diese Hauterkrankung sein, die im Volksmund auch als „Stewardessen-Krankheit“ bekannt ist. Für uns heißt das: **Pflege ja, aber in Maßen!**

## 9 Einreiben der Augencreme

„Sanft und vorsichtig, am besten mit der Spitze des Ringfingers, von innen nach außen einklopfen“ – so klingt die optimale Anleitung zur Anwendung einer Augencreme. So schützt man die dünne und damit besonders empfindliche Haut der Augenpartie vor unnötiger Dehnung, deren Folge unschöne Knitterfältchen sein können. **Unvorsichtiges, grobes Einreiben von Pflegeprodukten auf der Augenpartie ist deshalb ein absolutes No-Go.** Außerdem hat das Einklopfen einen weiteren Vorteil: Es schont nicht nur die sensible Haut, sondern regt die Durchblutung an. Zusätzlich wird der Lymphfluss angeregt und einem Anschwellen der Lider entgegengewirkt. Besonders am frühen Morgen wird so unsere Augenpartie schnell munter.

## 10 Den Körper trockenlegen

Trinken, trinken, trinken! Ob vom Arzt oder der Großmutter empfohlen, der Rat wird nicht alt. Denn wer viel trinkt (mind. 2 l Flüssigkeit täglich), tut damit etwas Gutes für den ganzen Körper, auch ganz besonders der Haut. Denn ist die Haut mit ausreichend Wasser versorgt, wird sie besser durchblutet und so mit mehr Sauerstoff versorgt – der Hautstoffwechsel wird angekurbelt. Das wirkt sich positiv auf unseren Hautzustand aus: Unsere Haut wirkt elastischer, weicher und neigt weniger zu Hautunreinheiten, Cellulite und Krampfadern. Nichtsdestotrotz sollte immer auch auf Feuchtigkeit von außen geachtet werden. Gerade bei zu Trockenheit neigender Haut reicht viel Flüssigkeit von innen leider nicht aus. Eine feuchtigkeitsspendende Pflege, die zusätzlich Lipide enthält, unterstützt die Gesundheit der Haut – gerade in der kälteren Jahreszeit, wenn die Talgproduktion reduziert und der Schutzfilm dünner wird.

○ Lisa Vössing



# Hyaluronsäure –



## Die Königin der Anti-Aging-Wirkstoffe

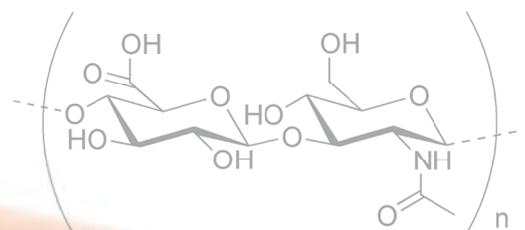
### Mit dem Körper verwandt

*Hyaluronsäure ist ein zuckerähnliches Biopolymer, welches aus zwei verschiedenen Einheiten besteht. Früher wurde Hyaluronsäure aus tierischen Produkten hergestellt, wie z. B. aus einem Hahnenkamm. Mittlerweile gibt es eine biotechnologische Methode, um Hyaluronsäure herzustellen.*

*Durch ihre körperverwandte Struktur zeichnet sie sich besonders gut in der Verträglichkeit aus, sodass kaum Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt sind.*

### Die „gläserne“ Säure

Das Wort „Hyaluron“ ist abgeleitet aus dem Griechischen und bedeutet „gläsern“. Sie wurde erstmals im Glaskörper des Auges entdeckt. Ebenfalls ist sie als Schmiermittel in den Gelenken, als wichtiger Baustein der extrazellulären Matrix (körpereigene Substanzen außerhalb der Zellen) und im Bindegewebe der Haut zu finden. In der Haut ist der meiste Anteil vorhanden.



chemische Strukturformel Hyaluronsäure

## Wie ein Schwamm

Hyaluronsäure wird als Feuchtigkeitsmagnet in vielen Kosmetikprodukten eingesetzt. Sie erhöht den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und mindert Falten. Hyaluronsäure unterstützt die Natural Moisturizing Factor (NMF) – die natürlichen Feuchthalter der Haut, die durch ihre chemische Zusammensetzung auch Wasser binden. Aufgrund ihrer chemischen Struktur kann ein Gramm Hyaluronsäure bis zu 6 Liter Wasser binden – das sieht dann aus wie ein „Wackelpudding“. Diese Eigenschaft sorgt für Elastizität und Spannkraft.

## Der Feuchtigkeitsmagnet

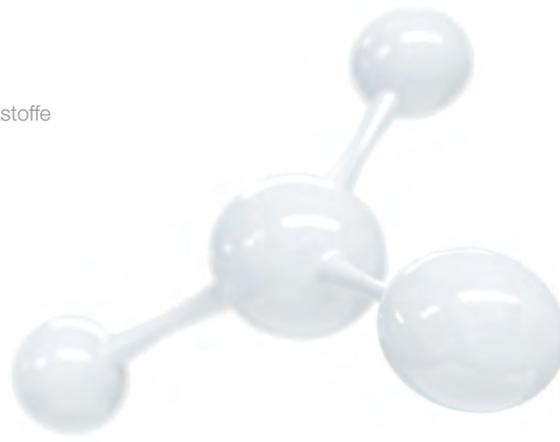
Beim Auftragen der Hyaluronsäure bildet sich ein zarter Film auf der Hautoberfläche. Dabei verbinden sich die Wasserstoffbrücken mit dem Keratin der Haut. Durch das Verdunsten des Präparatswasser des Produktes entsteht eine leichte Spannung. Dies hat zur Folge, dass Falten gemildert werden. Ebenfalls ist es momentan in der ästhetischen Dermatologie im Trend, Hyaluronsäure-Filler zu verwenden. Hierbei wird reine Hyaluronsäure zum Beispiel unter Falten gespritzt oder, um das Lippenvolumen zu vergrößern.

## Kleine Hyaluronsäure – große Wirkung?

In Kosmetikprodukten werden niedermolekulare (kurzkettige) und hochmolekulare (langkettige) Hyaluronsäuren verwendet. Wo ist dabei der Unterschied und welche Hyaluronsäure ist die richtige für mich? Anhand der INCI-Liste (Inhaltsstoffe) ist nicht zu erkennen, welche Molekülgröße vorliegt.



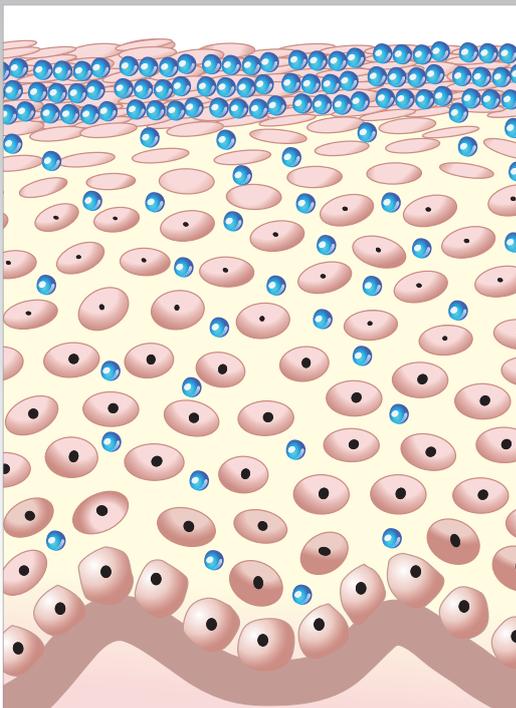
Bei beiden Formen wird der Begriff **Sodium Hyaluronate** verwendet. Selten wird für die hochmolekulare Hyaluronsäure der Name **Hyaluronic Acid** eingesetzt. Daher müssen die Angaben der Hersteller mit beachtet werden. Die Größe der Moleküle wird in Kilodalton (kDa) angegeben und beschreibt die Molekülmasse. Somit deutet ein kleiner Wert auf eine kleine Masse hin. Die hochmolekulare Hyaluronsäure kann auch in vernetzter Form vorliegen. Sie ist deutlich in der INCI-Liste zu erkennen, da der Begriff **Sodium Hyaluronate Crosspolymer** verwendet wird. Durch diese Strukturform lässt sich der Film bei der Reinigung nicht so schnell entfernen und der Effekt bleibt länger bestehen.



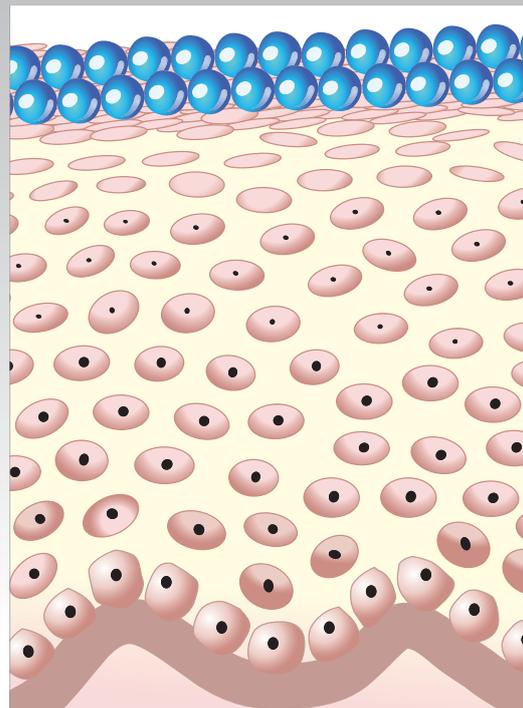
### Gut erforscht und viel genutzt: Was „können“ Produkte mit Hyaluronsäure?

In fast jedem Anti-Aging-Produkt ist Hyaluronsäure vorhanden. Denn ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Konzentration der hauteigenen Hyaluronsäure ab. Es ist also kein Zufall, warum Anti-Aging-Produkte häufig Hyaluronsäure enthalten, die effektiv gegen Falten und Feuchtigkeitsverlust wirken. Ob eine nieder- oder hochmolekulare Hyaluronsäure, oder beide Strukturformen vorhanden sind, ist abhängig von der Produkteigenschaft. Einige Produkte sind so entwickelt, dass ein Soforteffekt gewünscht ist, wiederum möchten andere Produkte einen Langzeiteffekt und eine Depotwirkung erzielen.

Zudem lassen sich Produkte gut kombinieren, dass am Morgen ein Produkt mit einer hochmolekularen Hyaluronsäure und am Abend eine niedermolekulare Hyaluronsäure verwendet wird. Damit entsteht gleichzeitig ein Soforteffekt am Morgen, aber auch ein Langzeiteffekt mit Depotwirkung ist vorhanden. Zurzeit wird es immer mehr Trend, dass reine Hyaluronsäure als Konzentrat oder Serum verwendet wird. Damit wird den Kunden versprochen, dass der Feuchtigkeitsgehalt der Haut steigt, Falten gemindert werden und mehr Spannkraft vorhanden ist.



*Kurzkettig  
Depotwirkung; wirkt langfristig  
Penetriert in die obere Hautschicht*



*Langkettig  
Soforteffekt; wirkt kurzfristig  
Legt sich auf die Haut*

## In bester Gesellschaft

Die Königin der Anti-Aging-Wirkstoffe ist auch keine „Alleskönnerin“. Hyaluronsäure benötigt zusätzlich beste Gesellschaft, um einen größtmöglichen Effekt zu erzielen. Wirkstoffe wie Argireline® (Anti-Aging-Peptid), Sanddornfruchtöl und Panthenol sind hierfür eine gute Kombination. Diese Inhaltsstoffe sind in der AESTHETICO juvenation zu finden, damit ein wunderbarer Anti-Aging-Effekt erzielt werden kann.

Lena Meier

## AESTHETICO-Produkte mit Hyaluronsäure

	Besonderheit	Form der Hyaluronsäure
hydrating cream hydrating cream SPF 15	Feuchtigkeitscreme zur dauerhaften Hydratisierung der Haut	Hochmolekular
revitalizing cream	Intensivpflege für trockene und feuchtigkeitsarme Haut	Hochmolekular
lipid cream advanced	Hydratisierende und rückfettende Tages- und Nachtcreme für trockene, regenerationsbedürftige Haut	Hochmolekular
de-gloss solution	Sebumbalancierende und antimikrobielle Lösung	Hochmolekular
soothing solution	Antiirritative und antiinflammatorische Lösung	Hochmolekular
juvenation	Feuchtigkeitskonzentrat, externer Botox-Effekt und Depoteffekt	Nieder- und hochmolekular
fruit complex body & face lotion	Fruchtsäurelotion; bindet Feuchtigkeit	Hochmolekular



# Pflanzen und ihre Wirkung auf unsere Haut

Pflanzliche Inhaltsstoffe bei AESTHETICO

Teil 8



Raps (*Brassica Campestris*, *Brassica Napus*)

- Pflegt die Haut und erhöht die Hautgeschmeidigkeit
- Wirkt glättend und entzündungshemmend
- Feuchtigkeitsregulierend und senkt den transepidermalen Wasserverlust

Unser Produkt mit diesem Wirkstoff  
AESTHETICO poladerm lotion



Ringelblume (*Calendula Officinalis*)

- Pflegt die Haut mit Ölkomponenten
- Enthält Antifalten-Wirkstoffe und Antioxidantien
- Spendet der Haut Feuchtigkeit
- Sie wirkt entzündungshemmend und wundheilend

Unser Produkt mit diesem Wirkstoff  
AESTHETICO gel couperose

Escin aus der Rosskastanie (*Aesculus Hippocastanum*)

- Stärkt die Kapillarwände durch vasoaktive Eigenschaften
- Beruhigt die Haut, wirkt antiirritativ und stimulierend
- Hat adstringierende, entstauende und entzündungshemmende Eigenschaften

Unsere Produkte mit diesem Wirkstoff  
AESTHETICO gel couperose | AESTHETICO stretch it



AESTHETICO

I ♥ your profession  
for my skin!



## Fotonachweis

www.shutterstock.de

Seite	Bildnummer	Motiv	Fotograf
Titel	288357869	Gesicht	aila Images
Titel	281455394	Hintergrundbild Top-Thema	Kateryna Kon
2/26/50/51	1150309226	Hintergrund Moleküle	Annusorn Nakdec
4	202077835	Handy	SV Studio
5	341231831	Gesicht	Nestor Rizhniak
7	591738086	Grafik Diskussion	one line man
14	591149975	Baby	Ramona Hein
15	695623381	Grafik Körper	Satory
15	1304148580	Mikroorganismen	ustas7777777
16	1181306350	Bakterien	sdecoret
16	1363770722	Waage	TP71
17	270509008	Juckender Arm	Tharakorn
17	307349156	Staphylokokken	Kateryna Kon
17	421842070	Propionibacterium acnes	Kateryna Kon
18	532102171	Zitronen	EKramer
20	114215899	Gesicht auf Bildschirm	Syda Productions
22	251639014	DNA und Moleküle	watchara
22	744919414	Darstellung Molekül	Egorov Artem
23	1296857962	Aminosäure	Nasky
23	1310807717	Eier	Maks Narodenko
24	133634474	Gesicht	Syda Productions
24	406537111	Teller	Skydive Erik
25	100154183	Kapseln	Brian A Jackson
25	511232515	Heringe	annalisa e marina durante
26	1308949003	Vitaminpulver	Food Impressions
27	788963950	Frau	Dean Drobot
28	1196009965	Frau	UfaBizPhoto
29	1293992200	Grafik Gesicht	LyckyStep
29	717661633	Dermaroller	photopixel
31	1303771690	Gesicht	Parilov
34	685403602	Raps	Tsekhmister
38	149420990	Frau	pikselstock
39	17295228	Kugeln	Thomas
41	495442672	Pflanzen	Kerdkanno
42	705242152	Kamille	Narsil
43	1020776065	Frau Hintergrund	Kiselev Andrey Valerevich
44	217498456	Handy	Vadim Georgier
46	180341663	Frau	NotarYES
47	248908231	Wasser	tanuha2001
48	1040529676	Krone	Enola99d
49	1053887408	Ampulle	urfin
51	217064386	Tropfen Hintergrund	aodaodaodaod
52	1158302038	Raps	M.Schuppich
52	132620993	Ringelblume	Tim UR
52	117203797	Rosskastanie	Mathias Rosendahl
53	499967155	Frau	Rohappy

www.fotolia.de

Seite	Bildnummer	Motiv	Fotograf
4	164450182	Frau mit Apfelsine	dima idelnikov
33	107905226	Behandlung	screensolutions GmbH
35	64592939	Efeu	Sphine_X
41	49508137	Mörser	Serghei Velusceac
48	84886790	Gesicht	utkamandarinka
49	45638965	Gesicht	Syda Productions

www.pixelio.de

Seite	Bildnummer	Motiv	Fotograf
54	374689	Kamera	Klidker

www.wikipedia.de

Seite	Bildnummer	Motiv	Fotograf
38	Logo ebay	Lippincott Studio	adrian Frutiger (typeface)
38	Logo amazon	gemeinfrei	amazon inc.
38	Logo google	gemeinfrei	gogle inc.
38	Logo bing	gemeinrei	Logopedia made by Microsoft
38	Logo yahoo		Yahoo! Inc.
48	Strukturformel Hyaluronsäure		Edgar181

Bilder/Grafiken/Produktabbildungen AESTHETICO

5, 6, 18, 19, 20, 21, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 45, 50, 51

Sonstiges

36, 37 | HautGefühl Kosmetik

## Impressum

### Medicos Kosmetik GmbH & Co. KG

Hafengrenzweg 3, D-48155 Münster

Tel.: +49 251 91 599-400, Fax: +49 251 91 599-401

www.aesthetico.de, info@aesthetico.de

Verantwortlich

Gudrun Hams-Weinecke

Texte

Ulrike Brandt, Silke Sonneborn, Anna

Tersteeg, Lena Meier, Natalie Jurewitz, Lisa

Vössing

Grafik

Dörte Heitbrink

Erscheinungsweise

1 x jährlich

## Kontakt bei Fragen und Anregungen

journal@aesthetico.de

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Ihr AESTHETICO-Team





your skin. our profession.  
**AESTHETICO**

---



Überreicht durch