



your skin. our profession.  
**AESTHETICO**

9. Ausgabe | Mai 2020 – Mai 2021

# Einfach schöner

Informationen zur schönen Haut



## Institut **plus** Homecare

Warum ist das Miteinander von  
kosmetischer Behandlung  
und Homecare so wichtig?

## Superfood

Die Haut als Spiegel  
der Ernährung

## Faszination Haut

Ungefähr 2m<sup>2</sup> groß, 1–2 mm  
dick und 3,5–10 kg schwer

## Wenn die Haut in Flammen steht

Entzündliche Erscheinungen der Haut  
bei Rosacea und Neurodermitis

## Anti Pollution Kosmetik

Viel mehr als  
ein Trend

**Top-Thema**

# Editorial



Heimisches Superfood  
Hirse statt Quinoa

## 9. Ausgabe von „Einfach schöner“

Liebe Leserinnen und Leser!

Täglich ist unsere Haut unzähligen, mitunter schädigenden, Einflüssen von innen und außen ausgesetzt. Auf einige haben wir Einfluss, andere können wir nicht ändern. Allerdings lässt sich mit der richtigen Hautpflege viel erreichen: Anti Pollution Kosmetik ist mehr als nur ein kurzlebiger Trend. Lesen Sie hierzu mehr in unserem Top-Thema!

Die Haut ist aber auch ein Spiegel der Ernährung und Superfoods sind in aller Munde. Wir zeigen Ihnen heimische Alternativen zu beliebten Exoten: Sie entlasten nicht nur das Portemonnaie – auch ökologisch sind sie von Vorteil.

Ebenfalls können entzündliche Hauterscheinungen, die häufig sehr belastend sind, mit einem ganzheitlichen Pflegekonzept positiv beeinflusst werden. Hand in Hand – so sollte sich idealerweise das Zusammenspiel zwischen Behandlung im Institut und Homecare darstellen. Darüber hinaus sind Duftstoffe und ihre Verträglichkeit nicht nur für Allergiker ein wichtiges Thema, was sich auch in den Produkten von AESTHETICO widerspiegelt.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

Ihr AESTHETICO-Team



Heimisches Superfood  
Leinsamen statt Chia-Samen



# Inhaltsverzeichnis



Heimisches Superfood  
Blaubeeren statt Acai-Beeren



Heimisches Superfood  
Schwarze Johannisbeere  
statt Goji-Beeren

## Top-Thema:

<b>Anti Pollution Kosmetik –</b> viel mehr als ein Trend	8
<b>Wenn die Haut in Flammen steht –</b> Entzündliche Erscheinungen der Haut	14
<b>Superfood –</b> Die Haut als Spiegel unserer Ernährung	30
<b>Faszination Haut –</b> Ungefähr 2m <sup>2</sup> groß, 1–2 mm dick und 3,5–10 kg schwer	34

## Spotlights

News und Aktuelles	4
AESTHETICO – my favourite	18
Der AESTHETICO-Beauty-Tipp	19
Verträgliche Duftstoffe	20
Wie unterscheide ich gute und schlechte Duftstoffe	20
Planzen und ihre Wirkung	21
Wir stellen vor – Kosmetik und Mehr, Bogen	24
AESTHETICO – Institut <b>plus</b> Homecare	26
Haltbarkeit von Sonnenschutz – oder die Frage: „Ist die noch gut?“	36
Kosmetik-Lexikon	38
Für Nah und Fern: Hautpflege für die Reise	40
Fotonachweis	43
Kritik   Fragen   Anregungen	43
Impressum	43

# News und Aktuelles

## Begeisterte Teilnehmer\*innen beim medical aesthetic 6.0

Knapp 50 Teilnehmer\*innen reisten am 21.09.2019 zum medical aesthetic an, der wieder im Factory Hotel in Münster stattfand. Neben unseren internen Hautexperten Lena Meier und Dr. Philipp Stein präsentierten in diesem Jahr der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie Dr. Peter Mikowsky und die Heilpraktikerin und Oecotrophologin Dagmar Wolf spannende Themen für das



v.l.: Detlef Isermann (Geschäftsführer AESTHETICO), Anna Tersteeg (Seminarleitung), Dr. Phillip Stein (Wissenschaft, Regulatory Affairs)

Fachpublikum. Das Symposium bot darüber hinaus den Teilnehmern\*innen Gelegenheit, sich zu vernetzen und auszutauschen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!

👤 Ulrike Brandt



Dürfen wir vorstellen:  
AESTHESIA – unsere digitale Assistentin.

Erfahren Sie mehr auf Seite 6!

## PRODUKT-NEUVORSTELLUNG

### AESTHETICO skin harmonizer SPF 50 Spezialpflege für einen gleichmäßigeren Teint bei Akne und Rötungen

Kaschiert, regeneriert und schützt: Die neue getönte Tagespflege AESTHETICO skin harmonizer SPF 50 korrigiert Hautrötungen unmittelbar nach dem Auftragen nach dem Komplementärfarbenprinzip. Mikroverkapselte grüne Farbpigmente brechen beim Verteilen auf und verwandeln sich von einem Rötungen ausgleichenden Grün in eine getönte Tagespflege, die sich individuell dem Hautton anpasst. Sie ist hervorragend für die sensible, irritierte oder zu Akne neigende Haut geeignet und bietet mit SPF 50 einen hohen Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlung – ohne zu kleben!

👤 Silke Sonneborn

„Endlich ein gleichmäßigerer Teint bei Akne und Rötungen.“



30 ml, Spendertube



v.l.: Sophie Raden, Lena Meier, Anna Tersteeg (Seminarleitung)

## Synergien nutzen!

Auch 2020 bietet AESTHETICO ein Seminarprogramm, das bewährte Inhalte und Themen mit neuen Erkenntnissen aus der Kosmetikwissenschaft verbindet.

Das Qualifizierungsprogramm bieten den Kosmetikerinnen einen Weg, immer up-to-date zu sein. Alle Neuerungen und Trends können aus erster Hand an die Kundin weitergeben werden. Denn fachkundige Beratung, Sicherheit und Kompetenz in der täglichen Praxis machen den AESTHETICO-Unterschied!

Eine ideale Synergie bietet in diesem Jahr die Kombination aus fachwissenschaftlichen Weiterbildungen mit einem praxisnahen Kabinentraining, in dem die Teilnehmerinnen das AESTHETICO Behandlungskonzept von der Planung bis zur Durchführung direkt umsetzen.

In dem DERMA EXPERT Seminar dreht sich alles um entzündliche Erscheinungen der Haut, die Vielseitigkeit und Herausforderungen, die Inflammationen für die kosmetische Praxis bieten.

Auch das Thema „Onkologische Kosmetik“ wird in diesem Jahr noch einmal aufgegriffen. Hier erhalten die Teilnehmerinnen theoretisches Hintergrundwissen zu onkologischen Therapien und ihren Auswirkungen auf die Haut und praktische Tipps für die Behandlung und Produktempfehlung.

○ Anna Tersteeg



Joanna Reuter (2.v.l.) und ihr Team



## Top-Institut 2019

Erstmals verlieh AESTHETICO den Titel "Top-Institut".

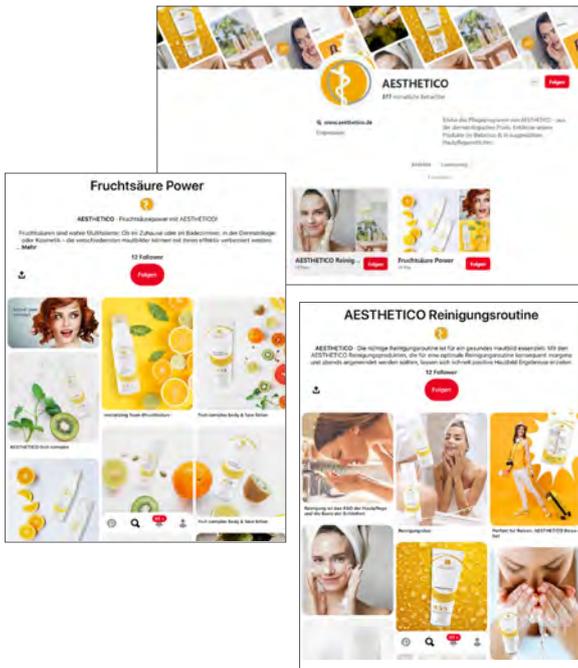
Ausgezeichnet wurde das "Beauty-Atelier Hautvertraut" von Joanna Reuter aus Wadern.

Das Institut zeichnet sich durch höchste Qualitätsstandards, gebündelte Fachkompetenz und hervorragende Serviceleistungen aus.

○ Dörte Heitbrink

# AESTHETICO Digital

## Pin it!



Bei Facebook und Instagram ist AESTHETICO schon länger vertreten – haben Sie uns auch schon auf Pinterest entdeckt? Lassen Sie sich inspirieren und merken Sie sich Ihre Favoriten von AESTHETICO auf Ihrer persönlichen Pinnwand!

 Silke Sonneborn

## Schon gesehen?



## AESTHESIA – Ihre 24/7 digitale Assistentin für Produktempfehlungen

Seit kurzem unterstützt Sie auf der AESTHETICO-Website unsere virtuelle Assistentin AESTHESIA bei der Auswahl hauttypgerechter Pflegeprodukte – ganz einfach und schnell per Online-Chat.

Sie geben an, für welche Altersgruppe, Geschlecht und Hauteigenschaften Sie Produkte suchen, AESTHESIA ermittelt direkt daraus Empfehlungen für passende Basic- und Spezialpflegeprodukte.

Gleichwohl kann AESTHESIA nicht die persönliche Beratung und Hautanalyse der Kosmetikerin oder Dermatologe/in ersetzen – insbesondere wenn Produkte für spezielle Hautzustände gesucht werden. Hierfür ist immer das geschulte Auge in Kombination mit entsprechendem Fachwissen erforderlich.

 Silke Sonneborn

## Instagram Shopping – jetzt bei AESTHETICO möglich!



Sie folgen uns in sozialen Medien? Haben Sie schon gesehen, dass jetzt auch Instagram Shopping bei AESTHETICO möglich ist? So kommen Sie deutlich einfacher und schneller an Informationen zu einem Produkt innerhalb eines Instagram Posts oder einer Story und können dies auch direkt ohne große Umwege kaufen!

Hinweis: Instagram Shopping funktioniert nur auf dem Handy. [www.instagram.com/aestheticode/](https://www.instagram.com/aestheticode/) oder QR-Code scannen.

 Silke Sonneborn



... übrigens: Die Umsetzung dieses tollen Features lag in den Händen unseres Auszubildenden Fabio Röhrich zum E-Commerce-Kaufmann



# Anti Pollution Kosmetik –

## viel mehr als nur ein Trend!

TOP-THEMA

Zunehmender Fahrzeugverkehr, Abgase, Kohlekraftwerke, industrielle Verbrennung, UV-Strahlung und Zigarettenrauch – eine Vielzahl belastender Faktoren, die langfristig zu einer gestressten Haut, einem fahlen Teint, Unreinheiten und vorzeitiger Hautalterung führen.

### Bedeutung von Anti Pollution Kosmetik

Während extrinsische Umwelteinflüsse wie zum Beispiel Smog, Feinstaub und Abgase lange Zeit lediglich als schädigend für die Atemwege galten, ist mittlerweile längst bekannt, dass diese ebenfalls gravierenden Einfluss auf das größte Organ des Körpers – die Haut – haben.

Was genau "Anti Pollution" bedeutet, welche Einflüsse auf die Haut einwirken und welche Pflege- und Ernährungstipps es gibt, erfahren Sie in diesem Artikel.

Das Wort „pollution“ bedeutet ins Deutsche übersetzt „Verschmutzung, Schadstoffe, Belastung“. Durch die Hinzufügung des Wortes „anti“ wird schnell klar, dass es bei "Anti Pollution Kosmetik" um Kosmetik gegen schädigende und belastende Umwelteinflüsse geht.



Das Thema "Anti Pollution Kosmetik" rückt durch die wachsende Industrie (zum Beispiel durch Verbrennungsprozesse sowie dem Straßenverkehr) immer mehr in den Interessensfokus der dermatologischen Forschung. Ein Großteil der Weltbevölkerung lebt in Großstädten, in denen eine extrem hohe Überschreitung der Luftqualität herrscht.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind etwa 90 Prozent der weltweiten Bevölkerung Schadstoffen in Konzentrationen ausgesetzt, die weit über den Empfehlungen liegen und dementsprechend äußerst gesundheitsgefährdend sind.



Darüber hinaus kann handfesten Studien entnommen werden, dass der Prozess der Hautalterung durch Sonnenlicht sowie durch Umwelteinflüsse gleichermaßen stark beeinflusst wird. Aus diesem Grund stellt es sich als äußerst sinnvoll dar, kosmetische Maßnahmen zu ergreifen, sodass die Haut bestmöglich vor den genannten Einflüssen geschützt wird.

Die Haut stellt die erste Schnittstelle zwischen dem menschlichen Körper und seiner Umwelt dar. Somit ist sie den UV-Strahlen und Schadstoffen (wie z.B. Feinstaubpartikel) ohne weiteres ausgesetzt – noch ein Grund mehr, sie verantwortungsvoll zu pflegen.

UV-Strahlung und Schadstoffe haben auf ähnliche Weise einen negativen Einfluss auf die Haut. Sogenannter oxidativer Stress führt zu einer vorzeitigen Hautalterung, die sich zum Beispiel in Form von Lentigines seniles (Altersflecken), einer vermehrten Faltenbildung, dem Absacken der Haut, der Zunahme der Hautrauigkeit, der Hauttrockenheit sowie einer gestörten Barrierefunktion der Haut zeigt.

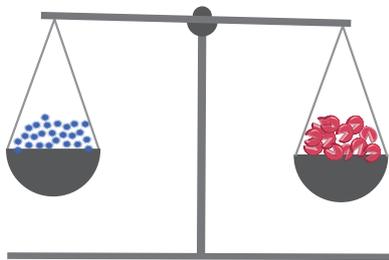


*„Eine Langzeit- oder Akutbelastung mit Luftschadstoffen kann zu unterschiedlich schwerwiegenden Gesundheitsschäden führen.“*

*Studie T. Schikowski/J. Krutmann 2019*

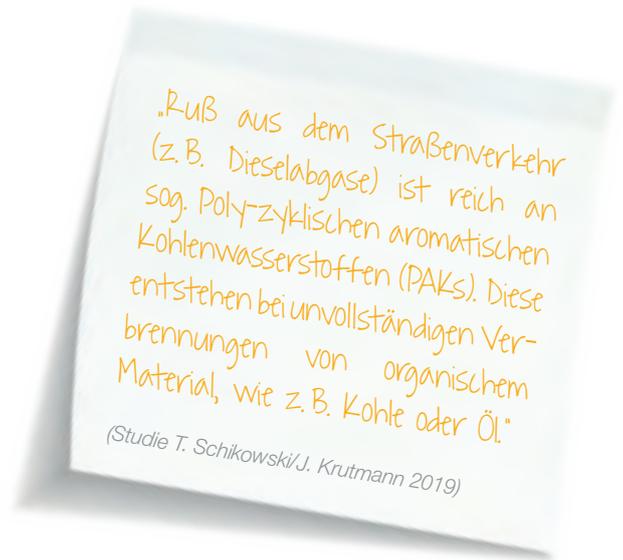
## Wirkung von Schadstoffen auf die Haut

Feinstaubpartikel, sogenannte Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK's) können sich an die Haut haften und aufgrund ihrer kleinen Größe sowie ihrer Lipophilie (fettliebenden Eigenschaft) sehr leicht in die Haut eindringen. Diese PAK's können sich zu sogenannten reaktiven Sauerstoffspezies (ROS) umwandeln. ROS besitzen nachweislich einen äußerst negativen Effekt auf das Erbgut (der DNA) der Hautzellen, sodass Hautalterungsprozesse die Folge sind.



*Ungleichgewicht Antioxidantien/freie Radikale  
Der Risikofaktor oxidativer Stress entsteht, wenn sich das körpereigene Gleichgewicht zwischen den Antioxidantien und den freien Radikalen zugunsten der freien Radikale verschiebt.*

Darüber hinaus ist bekannt, dass sogenannter oxidativer Stress (ein Übermaß am Vorhandensein von ROS) dazu führt, dass sich die in der Haut vorkommenden Collagene (Proteine) abbauen. Auch freie Radikale erhöhen die Anhäufung von Elastin – wie bereits erwähnt haben all' diese Faktoren eine vorzeitige Hautalterung zur Folge.



## Mögliche kosmetische Maßnahmen

Bis heute galt der Schutz der Haut vor der Sonneneinstrahlung als unabdingbar. Mittlerweile zählt auch der Schutz vor Luftverschmutzung als notwendig, sodass es empfehlenswert ist, diesen in die tägliche Tages- und Abendpflege aufzunehmen.

Als kosmetische Maßnahmen empfiehlt sich eine gewissenhafte Reinigung der Haut sowie die Verwendung von Pflegeprodukten mit Wirkstoffen und Antioxidantien, die den Anzeichen einer vorzeitigen Hautalterung entgegenwirken. So können feinste Partikel nicht in die Haut eindringen. Die Haut erhält auf diese Weise ausreichend Schutz und wird zusätzlich unterstützt.



## Anti Pollution Hautpflege

### 1. Systemreinigung der Haut

Für die Tagespflege wird zum einen durch gezielt entwickelte Produkte die Anhaftung der Schadstoffe in Form von Partikeln an der Haut und somit auch das Eindringen dieser in die Haut erschwert oder gar vermieden. Zum anderen müssen, durch die Abendpflege, die partikulären Schadstoffe von der Haut abgewaschen werden. Folgende Produkte empfehlen sich zur täglichen Reinigung der Haut:

#### AESTHETICO active foam

Porentief reinigender Schaum mit Glycol- und Salizylsäureverbindungen; pH-Wert-Balancer bei Akne, seborrhoischer und aktivierungsbedürftiger Haut.

#### AESTHETICO cleansing milk

Rückfettende, leichte Basis-Reinigung für normale bis trockene Haut mit Vitamin E, idealer Make-up-Entferner.

#### AESTHETICO peeling

Effektive Abrasion überschüssiger Hornzellen sowie Lösung von Komedonen, mit den Vitaminen A und E (Radikalfänger).

#### AESTHETICO refresh & care

Hydratisierendes Gesichtswasser zum Abschluss der täglichen Gesichtereinigung, wirkt beruhigend sowie desinfizierend.



### 2. Schutz vor freien Radikalen

Zusätzlich zur täglichen Reinigung empfiehlt sich der Schutz vor den freien Radikalen. Der AESTHETICO external complex eignet sich hierfür hervorragend.

Die Emulsion ist eine intensive Unterstützung bei den "Anti-Aging-Prozessen" in der Haut, begünstigt und aktiviert die hauteigenen Regenerations- und Abwehrmechanismen. Darüber hinaus werden freie Radikale neutralisiert, sodass ein Zellschutz sowie ein "Photo-Aging-Schutz" gewährleistet ist. Durch die Wirkstoffpower der vorhandenen Vitamine A, C und E (Tocopherol als Radikalfänger), grünem Tee und Ferulasäure wird oxidativer Stress reduziert. Jojobaöl hydratisiert, Sheabutter glättet und strafft die Haut, sodass sich diese ebenmäßig und vitalisiert zeigt.

### 3. UV-Schutz

UV-Strahlung hat einen ähnlichen Effekt auf die Haut wie Schadstoffe. Grundsätzlich gilt, dass direkte UV-Strahlung gemieden werden sollte. Da diese Strahlung nicht vollständig vermieden werden kann und auch sogenanntes "Blaues Licht" Hautalterungsprozesse einleitet, lässt sich empfehlen, täglich einen Lichtschutz aufzutragen, der sowohl den Schutz vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlung gewährleistet. Folgende Produkte können mit in die Tagespflege aufgenommen werden:

#### AESTHETICO suncare sensitive SPF 30

Emulsion als optimaler Schutz vor UV-Strahlung. Sie sollte vor der Sonnenexposition großzügig auf das Gesicht sowie den Körper aufgetragen und gleichmäßig verteilt werden.

AESTHETICO suncare sensitive fluid SPF 50 + als Fluid unter der Gesichtspflege.

AESTHETICO hydrating cream SPF 15 als eine geeignete Gesichtspflege.

AESTHETICO skin harmonizer SPF 50 als eine getönte Tagespflege, die mit ausgleichenden Grünpigmenten Rötungen neutralisiert, regeneriert und schützt.

### Ernährung und Nahrungsergänzung

Auch im Bereich der Ernährung kann der Haut etwas Gutes getan werden, um die Haut vor oxidativem Stress durch Umweltbelastungen zu schützen. Mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, ausreichend Obst und Gemüse (Vitamin C, Resveratrol, Niacinamid und dergleichen) werden Antioxidantien geliefert, welche gut für den menschlichen Organismus sind und darüber hinaus der extrinsischen Hautalterung entgegenwirken.





Zusätzlich bietet sich die Möglichkeit, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Der AESTHETICO h<sup>3</sup> complex unterstützt nachweislich die Haut und liefert bzw. deckt den täglichen Bedarf an Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin H, Niacin sowie Zinkgluconat. So wird unerwünschten Missempfindungen von vornherein entgegengewirkt.

Eine Kombination aus der richtigen Pflege sowie einer ausgewogenen Ernährung verbessern die Feuchtigkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Haut.

 *Telke van den Berg*

# Wenn die Haut in Flammen steht – Entzündliche Erscheinungen der Haut

Täglich ist unsere Haut vielen belastenden Faktoren ausgesetzt, die ihr nicht nur guttun. Sie können Hautreizungen, -rötungen oder Entzündlichkeiten hervorrufen. Jeder von uns hat schon einmal erlebt, wie sich der Idealzustand der Haut innerhalb weniger Minuten verändern kann...

Die Auslöser von entzündlichen Hauterscheinungen können sowohl endogen (von innen – wenig beeinflussbar), als auch exogen (von außen – gut beeinflussbar) bedingt sein.

## Endogene Faktoren

- Genetische Veranlagung
- Hormonelle Umstellung
- Erkrankungen und Medikamenteneinnahme
- Psychische Faktoren (Stress)
- Allergien

## Exogene Faktoren

- Klimatische Reize (trockene Luft, Wind, Kälte)
- UV-Strahlung (oxidativer Stress)
- Tabak/Alkohol
- Ernährung/scharfe Gewürze
- Mechanische Reize (Druck/Reibung)

## Doch was ist eine Entzündung überhaupt?

Der Begriff „Entzündung“ (lateinisch: inflammatio) beschreibt eine komplexe Abfolge von Reaktionen des Immunsystems als Antwort auf verschiedene, in der Regel schädigende Reize. Ziel der Entzündung ist zunächst die Beseitigung des ursächlichen Reizes, der Abtransport von entstandenen Schadstoffen/zerstörtem Zellgewebe und letztlich, wenn möglich, die Bildung von vorübergehendem Ersatzgewebe im Rahmen des Heilungsprozesses.

Die Anzeichen für eine Entzündung sind

- Hautrötung
- Wärme
- Schwellung
- Schmerzen
- Eingeschränkte Funktionalität der betroffenen Region



Eine Entzündung kann lokal oder systemisch verortet sein. Ersteres bedeutet, dass es sich um eine begrenzte Körperstelle handelt, beispielsweise ein Pickel. Systemisch wiederum bedeutet, dass die Entzündung den gesamten Körper betrifft.

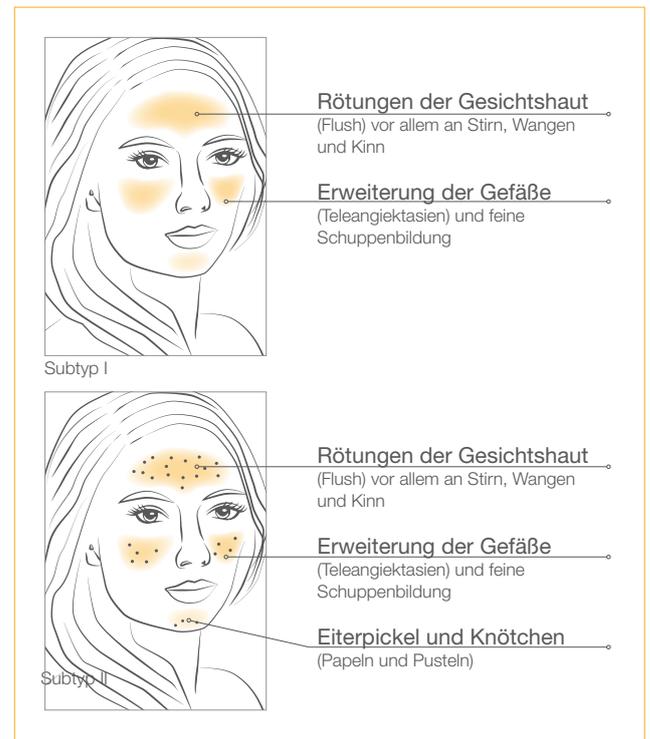
Außerdem wird zwischen einem akuten (kurzer Zeitraum), chronischen (langer Zeitraum) und rezidivierenden Verlauf unterschieden. Zu einer akuten entzündlichen Hauterscheinung zählt beispielsweise ein Sonnenbrand, ein Insektenstich oder auch ein Pickel. Zu den chronischen Entzündungen der Haut gehören beispielsweise die Rosacea oder die Neurodermitis.

### Rosacea – Die Haut blüht rot auf

Noch immer landen Rosacea-Patienten mit auftretenden Rötungen in der Schublade, gern einmal über den Durst zu trinken. Doch weit gefehlt... Rosacea – der so genannte „Fluch der Kelten“ – ist eine der häufigsten entzündlichen Hauterkrankungen in Deutschland. Die chronische Dermatose manifestiert sich meist ab dem 45. Lebensjahr, verläuft phasenförmig und betrifft vornehmlich das Gesicht. Durch eine Störung des angeborenen Immunsystems reagieren die Betroffenen auf Triggerfaktoren wie UV-Strahlen, scharfe Gewürze, emotionalen Stress oder plötzlichen Temperaturwechsel.

Zu den typischen Merkmalen zählen die anfallsartigen Rötungen (Flush), das über einen längeren Zeitraum andauernde Erythem (Rötung) im Zentrum des Gesichtes,

erweiterte Äderchen sowie Papeln und Pusteln. Im weiteren Verlauf können diese Leitsymptome durch Ödeme sowie Brennen oder Stechen der Haut begleitet werden.



### Auf die optimale Pflege kommt es an!

Das Problem, dass bei der Rosacea sowohl fettige als auch trockene Hautareale auftreten können, macht die Pflege zu einer besonderen Herausforderung für die Betroffenen. Wird dies berücksichtigt, kann eine konsequente medicosmetische Hautpflege positive Ergebnisse erzielen.



## Wenn die Haut in Flammen steht –

Entzündliche Erscheinungen der Haut



- Minderung von Entzündungen und Irritationen – AESTHETICO soothing solution
- Stärkung der Gefäße und Minderung von Rötungen – AESTHETICO gel couperose
- Stärkung der Hautbarriere – AESTHETICO scaling balm
- Bei Rötungen sowie Lichtschutz – AESTHETICO skin harmonizer

## Das Gesicht im Griff – Massagen als Baustein der Rosacea-Behandlung

Massagen zählen zu den ältesten medizinischen Anwendungen. Neben der wohltuenden und entspannenden Wirkung, können diese auch einen abschwellenden, bindegewebsstärkenden und lymphableitenden Effekt haben. Der Dermatologe Paul Sobyte machte sich dessen zunutze und entwickelte eine Massagetechnik zur Rosacea-Therapie. Die wirkungsvolle Möglichkeit der Selbstbehandlung eignet sich für jeden, sofern keine eitrigen Pusteln oder roten Knötchen vorliegen.

## Ablauf einer Massage nach Sobyte zum „Nachmachen“ für Zuhause

### Vorbereitung der Gesichtsmassage

Das Gesicht vorher reinigen und eincremen. Die Massage mit lockeren Griffen 5–15 Minuten täglich durchführen.

### Stirnmassage



Die Kuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger werden auf die Stirnmitte gelegt und sanft kreisende Massagebewegungen werden ausgeführt. Langsame Bewegungen. Bis zu den Schläfen arbeiten. Jede Stelle 15 bis 30 Sekunden lang. Während der Massage den Druck variieren.

### Nasenmassage



Mit der gleichen Fingerkombination an der Nasenregion massieren. Die Nasenwurzel, Nasenrücken und Nasenflügel beidseitig nacheinander massieren. Anschließend kreisende Bewegungen mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger von den Falten ausgehend, die von der Nase Richtung Mundwinkel (Nasolabialfalten) verlaufen.

### Wangenmassage



Fingerkombination an der Wangenpartie. Kreisende Bewegungen. Unterschiedlichen Druck ausüben. Haut dabei nicht zu stark verschieben.

### Mundmassage



Nur die Mittelfinger verwenden. Den Mund mit sanft kreisenden Bewegungen umrunden.

### Kinnmassage und Massageabschluss



Bei der Kinnpartie ebenfalls nur die Mittelfinger verwenden. Gleichmäßig kreisende Bewegungen.

## Neurodermitis oder auch „Atopische Dermatitis“

In der Haut eines Betroffenen möchte niemand gern stecken – Sie juckt, schuppt, ist trocken und gerötet...

Die Neurodermitis ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, die in Schüben verläuft. Neben dem allergischen Asthma und Heuschnupfen ist sie Teil des atopischen Formenkreises. Der Begriff „Atopie“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „am falschen Ort“ und beschreibt dabei die Neigung der Haut gegenüber Reizen mit einer erhöhten Empfindlichkeit zu reagieren. Das mündet in einem Barrierschaden der Haut, der mit einem Mangel an Lipiden und Feuchtigkeit sowie einem erhöhten pH-Wert (7,4) einhergeht.

Der dadurch ausgelöste Juckreiz veranlasst die Betroffenen oft dazu, sich zu kratzen. Dadurch gelangen Bakterien in die Haut, welche häufig Entzündungserscheinungen hervorrufen. Dies führt zu einem Ekzemschub und damit zu einer Verschlechterung des Hautbildes. Die Haut zeigt sich dann besonders trocken, gerötet und empfindlich. Das unwohle Gefühl in der Haut veranlasst die Betroffenen dann wieder zum Kratzen. Ein Teufelskreis entsteht:



## Den Teufelskreis durchbrechen

Die richtige, auf den Hauttyp abgestimmte Reinigung und Pflege, kann zur Stabilisierung des Hautbildes führen. Das bedeutet:

- Versorgung der Haut mit Fetten – AESTHETICO lipid cream advanced
- Minderung von Juckreiz – AESTHETICO poladerm lotion
- Stärkung der Barriere der Haut – AESTHETICO ceramide solution
- Glättung der Trockenheitsschuppen – AESTHETICO med urea cream
- Einstellung eines gesunden pH-Wertes – AESTHETICO cleansing milk & AESTHETICO refresh & care

## Fazit

Bei entzündlichen Hauterscheinungen ist eine professionelle Diagnose und eine auf das Hautbild abgestimmte medicosmetische Hautpflege unerlässlich. Dennoch sollte auch die Lebensweise entsprechend angepasst werden. Auch das Meiden von Sonne, der Verzicht auf Tabak und Alkohol sowie eine gesunde Ernährung können dazu beitragen, die Entzündungen zu hemmen und den Hautzustand zu normalisieren.

○ Sophie Raden



# AESTHETICO – my favourite ...



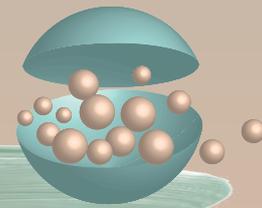
Lena Meier, 25 Jahre,  
Seminarteam AESTHETICO

... ist der neue AESTHETICO skin harmonizer SPF 50!

Ich benutze die leichte Gelcreme als Tagespflege und bin begeistert: Sie kaschiert wunderbar Unreinheiten und Rötungen, gleichzeitig sieht die Haut absolut natürlich aus.

Faszinierend finde ich, dass der AESTHETICO skin harmonizer SPF 50 zunächst grün ist und sich beim Auftragen die Farbpigmente in einen Beigebraunton verändern. So werden nach dem Komplementärfarbenprinzip Rötungen direkt neutralisiert, zugleich passt sie sich meinem Hautton optimal an. Mein Teint erscheint auch ohne zusätzliches Make-up den ganzen Tag ebenmäßig und beruhigt.

... und das Beste: Durch den hohen Lichtschutzfaktor ist meine Haut hervorragend vor UV-Strahlung geschützt!



Grüne Farbpigmente kaschieren nach dem Komplementärfarbenprinzip. Die mikroverkapselten Pigmente brechen beim Verreiben auf und legen sich als Tönung auf die Haut.

Hautpflegender Inhaltsstoff  
Färberwaid (*Isatis tinctoria*)

# Der AESTHETICO – Beauty-Tipp

## Anti-Aging für alle Hauttypen

Fältchen, Elastizitätsverlust, eine trockenere Haut – die Hautalterung ist ein natürlicher Prozess, der sich leider nicht aufhalten lässt. Eine wirkungsvolle, vitalisierende Pflege kann die Haut aber sichtbar jünger wirken lassen und sie in ihrer Regenerationsfähigkeit unterstützen.

Ein wahrer Jungbrunnen ist AESTHETICO juvenation! Das für alle Hauttypen geeignete leichte Serum ist mit einer wertvollen, besonders effektiven Anti-Aging-Wirkstoffkombination ausgestattet. Die Synergie aus Hyaluron und einem innovativen 3D-Hydratationskonzept restrukturiert und baut ein intensives Feuchtigkeitsdepot in der Haut auf. Mimikfältchen werden durch ein Anti-Age-Peptid geglättet. Gleichzeitig wird die Hautelastizität erhöht und die Zellregeneration angeregt: Der Teint erscheint frischer und strahlender!

 Silke Sonneborn



**TIPP**

Die AESTHETICO juvenation lässt sich als Anti-Aging-Intensivpflege auch hervorragend unter dem skin harmonizer SPF 50 auftragen!



# Verträgliche Duftstoffe

## Wie unterscheide ich gute und schlechte Duftstoffe?

### Die Geschichte der Duftstoffe

Die Geschichte der Duftstoffe ist so alt, wie die menschliche Kultur. Schon durch die Entdeckung des Feuers wurde erkannt, dass bestimmte Kräuter, Hölzer und andere Stoffe beim Verbrennen einen wohlriechenden Duft besitzen. Bereits im 3. Jahrhundert war die Technik der Destillation zur Gewinnung von Duftstoffen bekannt. Im Mittelalter wurde dann die Gewinnung von Duftstoffen von Mönchen verbessert. Dies diente auch oft als Überdeckung der schlechten Gerüche, denn die Menschen hatten eine andere Vorstellung von Hygiene.

Inzwischen liegt die Zukunft der Parfüme und Riechstoffe in den Händen der Parfümeure und Chemiker, denn sie haben die Möglichkeit neue und originelle Duftnoten zu entwickeln, sogar welche, die die Natur nicht hergeben

kann. Doch welche Möglichkeiten zur Entstehung von Duft- und Parfümstoffen gibt es, und sind sie wirklich unbedenklich für alle Anwender?

### Gewinnung von Duftstoffen

Duftstoffe können einen natürlichen (tierisch oder pflanzlich) Ursprung haben oder synthetisch hergestellt werden. Aus tierischer Herkunft sind z.B. Moschus oder Ambra, diese werden jedoch nur noch selten verwendet, weil es nicht mehr zeitgemäß ist, unnötig tierische Inhaltsstoffe zu verwenden. Duftstoffe aus Pflanzenmaterial (siehe Tabelle) werden durch Destillation, mechanisches Auspressen oder Extraktion mittels Lösungsmittel gewonnen. Dennoch werden die meisten Duftstoffe synthetisch hergestellt. Diese unterscheiden sich in ihrem chemischen Aufbau und ihrer Wirkung nicht von den natürlichen Duftstoffen. Sie bieten aber eine gleichbleibende Qualität, einen exakteren sowie geruchsintensiveren Duft und sind preislich deutlich günstiger als die natürlichen Varianten. Ebenso können neue, in der Natur nicht existierende Duftbausteine geschaffen werden, die einen kreativen Spielraum für die Parfümeure schaffen.



Duftlieferant	Beispiel
Blütenblätter	Rosenöl
Holz	Sandelholzöl
Wurzel	Ingweröl
Kraut	Salbeiöl
Nadeln	Latschenkiefernöl
Samen	Fenchelöl



### Warum wird parfümiert?

Der Duft eines Produktes, neben Farbe und Konsistenz, ist ein wichtiges Bewertungskriterium für das Kaufverhalten des Kunden. Oftmals werden Kosmetikprodukte auch parfümiert, um den Eigengeruch der Wirkstoffe zu überdecken und wohlriechend für den Kunden zu sein. Denn Gerüche suggerieren Emotionen, wie verwöhnende und wohltuende Momente im Leben. Dadurch kann die Verwendung der Pflege ein Erlebnis für die Sinne werden. Bei der Herstellung eines Produktes ist nicht nur die Funktionalität entscheidend. Der Kundengeschmack ist ausschlaggebend für den Kauf. Der Kunde möchte seine Kosmetikprodukte ja auch im wörtlichen Sinne „gut riechen können“.

### Warum sind AESTHETICO-Produkte teilweise parfümiert?

AESTHETICO bietet medizinische Hautpflege. Dabei liegt der Fokus der Produkte bei der Gesunderhaltung problematischer Hautbilder. Es ist bekannt, dass diese Hautbilder eher empfindlich sind, deswegen wird bei AESTHETICO oftmals auf eine Parfümierung verzichtet. Wenn es nicht ohne geht, werden die Produkte hautfreundlich parfümiert. Bei der hautfreundlichen Parfümierung handelt es sich um

die nicht deklarationspflichtigen Duftstoffe. Demnach werden Parfümstoffe verwendet, die keine Reizungen oder Allergien auslösen. Außerdem ist der Duft der Produkte nur bei der ersten Wahrnehmung zu entnehmen. Kurz nach dem Auftragen auf der Haut verschwindet der Duft und ein neutraler Geruch stellt sich ein, der Körper wird nicht unnötig mit Duftstoffen belastet.

### Duftstoffallergie – Alles „dufte“ oder nicht?

Bei einer Allergie reagiert der Körper auf einen vermeintlich harmlosen Stoff, da er diesen als Krankheitserreger ansieht. Nach der Sensibilisierungsphase mit einer Substanz ist die betroffene Person oft ein Leben lang sensibilisiert. Bei jedem wiederholten Kontakt treten Symptome einer Allergie auf, beispielsweise Rötungen der Haut, Pusteln, Juckreiz etc..



Allergiest beim Arzt

Außerdem sind Duftstoffe nach Nickel der zweithäufigste Auslöser einer Kontaktallergie. Hierbei ist es egal, ob der Stoff natürlich oder synthetisch hergestellt ist. Wenn ein Verdacht auf eine Duftstoffallergie besteht, kann ein Allergietest durchgeführt werden. Dabei stehen dem Allergologen zwei Duftstofffreien sowie allergierelevante Einzelsubstanzen und ätherische Öle zu Verfügung, mit dessen Hilfe er eine mögliche Allergie identifiziert und an Patienten testen kann, ob und falls ja, welche Allergie vorliegt. Ein Allergiepass hilft anschließend dabei, um die Auslöser zu meiden.

### Wie findet man heraus, ob Duftstoffe im Produkt sind?

Laut der EU-Kosmetikverordnung müssen alle Inhaltsstoffe eines Produktes in der INCI-Liste geführt werden. Diese findet sich meist auf der Verpackung des Produktes abgedruckt. Dabei fallen Duftstoffe unter den Begriff „Parfum“. Ausgenommen sind 26 Duftstoffe, die häufiger in einem Zusammenhang mit einer allergischen Reaktion stehen. Diese müssen separat in einer Liste aufgezählt werden, wenn sie in einer Konzentration von 0,01 % bei einem Rinse-off-Produkt (z.B. Shampoo, Waschlotion) oder von 0,001 % bei einem Leave-on-Produkt (z.B. Cremes, dekorative Kosmetik) vorhanden sind und gelten damit als deklarationspflichtig. Ebenso bietet die INCI dem Verbraucher Sicherheit, weil er die Möglichkeit hat, sich über die Inhaltsstoffe des Produkts zu informieren und diese mit seinem Allergiepass abzugleichen. Häufig steht nur die Übersetzung im Pass und nicht immer die INCI-Bezeichnung. Bei Unsicherheiten kann die Kosmetikerin gefragt werden, ob gewisse Inhaltsstoffe in den Produkten vorhanden sind. Ebenfalls hat die Kosmetikerin die Möglichkeit die Kosmetikfirma zu kontaktieren, falls Fragen offen bleiben.

 Lena Meier

### Tipp zum Abschluss

Neue Produkte immer mit einer Probe über mindestens zwei Tage am Unterarm testen, um zu erkennen, ob das Produkt verträglich ist oder nicht.

### Die 26 deklarationspflichtigen Duftstoffe eingeteilt nach DAAB

#### Hochpotente Allergieauslöser mit hohem Sensibilisierungspotential

- Eichenmoosextrakt  
(*Evernia Prunastri Extract*)
- Baummoosextrakt  
(*Evernia Furfuracea Extract*)
- Lyra  
(*Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde*)
- Isoeugenol  
(*Ylang-Ylang, Muskatnussöl*)

#### Potente Allergieauslöser mit mittlerem Sensibilisierungspotential

- Cinnamal (*Zimtaldehyd*)
- Cinnamyl Alcohol (*Zimtalkohol*)
- Citral (*Zitronenöl, Lemongras*)
- Farnesol
- Hydroxycitronellal

#### Wenig potente Allergieauslöser mit geringem Sensibilisierungspotential

- Alpha-Isomethyl Ionone
- Amyl Cinnamal
- Amylcinnamyl Alcohol
- Anise Alcohol
- Benzyl Alcohol
- Benzyl Benzoat
- Benzyl Cinnamate
- Benzyl Salicylate
- Butylphenyl Methylpropional
- Citronellol
- Coumarin
- Eugenol
- Geraniol
- Hexyl Cinnamal
- Limonene
- Linalool
- Methyl 2-Octynoate

# Pflanzen und ihre Wirkung auf unsere Haut

Pflanzliche Inhaltsstoffe bei AESTHETICO Teil 9



## Salbei (*Salvia Officinalis*)

- Entzündungshemmend
- Reguliert die Mikroflora
- Verringert die Talgproduktion

**Unser Produkt mit diesem Wirkstoff**  
AESTHETICO de-gloss solution



## Sanddorn (*Hippophae Rhamnoides*)

- Fördert die Wundheilung
- Juckreizhemmend
- Unterstützt die Zellerneuerung
- Schutz vor freien Radikalen

**Unsere Produkte mit diesem Wirkstoff**

AESTHETICO revitalizing cream | AESTHETICO scaling balm |  
AESTHETICO juvenation | AESTHETICO fruit complex plus C

## Süßholzwurzel (*Ammonium Glycyrrhizate*)

- Reizlindernd und beruhigend
- Schutz vor freien Radikalen
- Verringert Rötungen
- Entzündungshemmend

**Unser Produkt mit diesem Wirkstoff**  
AESTHETICO gel couperose



# Wir stellen vor – Kosmetik & MEHR, Bogen



Anett Schadeck

Mein Name ist Anett Schadeck, ich bin Inhaberin des Instituts "Kosmetik & Mehr". Der Schwerpunkt meiner kosmetischen Behandlung liegt in der Gesunderhaltung und Pflege problematischer Haut.

Unsere Kunden haben das Bedürfnis nach einem vitalen und gesunden Hautbild, das ganz selbstverständlich zu ihrem Leben gehört: gesunde Ernährung, Sport und eine ausgewogene work-life-balance. Ein gepflegtes

Aussehen im Beruf und in der Ausbildung ist Frauen wie Männern gleichermaßen wichtig und spielt eine zunehmend größere Rolle. Wir bieten neben einer Beratung einen individuellen Behandlungsplan und eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege der Marke AESTHETICO an. Mit einer ergänzenden dekorativen Kosmetikserie wird das Pflegeprogramm für die anspruchsvolle Haut abgerundet.

Auch den Füßen unserer Kunden widmen wir unsere Zeit. Denn wer trägt uns ein Leben lang durch den Alltag? Wie in der Kosmetik, so besuchen uns auch in der Fußpflege hauptsächlich Kunden mit ausgeprägten Problemfüßen.

Durch einen Zufall bin ich auf die Idee gekommen, meinen Beruf als MTA aufzugeben und mich neu zu orientieren. Eine Patientin fragte meinen Mann, der Dermatologe ist, was sie denn nun nach der Rosaceatherapie Pflegendes und Dekoratives für ihre empfindliche Haut kaufen solle und welche Marken denn nun wirklich gut seien. Denn auf jeder Verpackung wird ein Wunder versprochen. Mein Mann meinte nur, dass er als Arzt davon wenig Ahnung habe – „Fragen Sie meine Frau, die ist gerade da, sie kennt sich damit



Das Team um Anett Schadeck: links Elke Strenz, rechts Nicole Nopper

besser aus“. So war die Idee geboren, unsere Patienten während und auch nach der medizinischen Behandlung kosmetisch zu begleiten.

Unser Institut besteht seit dem 01.01.2011. Angefangen habe ich als „Einfrau-Unternehmen“ mit Peelings und einem überschaubaren Sortiment an Pflegeprodukten von AESTHETICO. Schnell kam die apparative Kosmetik mit Mikrodermabrasion, Ultraschall, Mesoporation und später auch dem Needling dazu.

Das Produktsortiment von AESTHETICO nahm dementsprechend zu. Diese Pflegeserie ist für unsere Ansprüche wie gemacht. Mit Überzeugung und gutem Gewissen können wir sie unseren Kunden empfehlen, denn jetzt passiert wirklich, was im „Kleingedruckten“ der Verpackung steht.

Wir nutzen sehr gern die Weiterbildungsangebote von AESTHETICO, um immer up-to-date zu sein.

Da die Nachfrage ständig stieg, habe ich nach einem Jahr Verstärkung gebraucht und sie mit Elli und Nicole gefunden.

Als unsere ersten Teenis anfangen, sich zu schminken und ans Heiraten zu denken, haben wir unser Angebot erweitert und uns zu Visagistinnen ausbilden lassen. Die Serie von Paolo Guatelli ist durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe optimal für das Konzept des Instituts geeignet.

Jetzt werden unsere Räumlichkeiten zu klein und im nächsten Jahr steht ein Umzug an. Hoffentlich finden wir zur Verstärkung unseres Teams eine nette Kollegin, die gut zu uns passt.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, die hervorragende Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern des AESTHETICO-Vertriebes zu erwähnen. Es gibt keine Frage, die unbeantwortet bleibt, wenn uns mal wieder ein schwieriger Fall beschäftigt. Danke an Frau Bene und die anderen netten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Ihre Anett Schadeck

**KOSMETIK & MEHR**  
*Anett Schadeck* 

Bahnhofstraße 22 | 94327 Bogen  
Telefon: 09422/40 18 30 30  
Email: anett.schadeck@gmx.de



# Institut **plus** Homecare – gemeinsam zur gesunden Haut

AESTHETICO bietet eine problemlösende medizinische Kosmetik sowohl für das Kosmetikinstitut als auch für die Heimpflege. Für einen optimalen Hautzustand ist die Fachkompetenz der Kosmetikerin notwendig, da sie mit ihrer medicosmetischen Expertise das passende Hautpflegekonzept individuell zusammenstellt. Um langfristig eine gesunde und schöne Haut zu erhalten, ist es wichtig, dass die AESTHETICO-Produkte ebenso in die tägliche Pflegeroutine integriert werden. Aus der Synergie der Treatments im Institut und der Homecare kann das bestmögliche Hautergebnis erzielt werden.



Wir haben zum Thema „Institut **plus** Homecare“ mit den Kosmetikerinnen Cosmina Hensel (CH) aus Welzheim und Mirjana Keil (MK) aus Feucht gesprochen.

### Warum ist die Zusammenarbeit zwischen Kundin und Kosmetikerin Ihrer Meinung nach so wichtig?

**CH:** Wenn Kundin und Kosmetikerin als Team zusammenarbeiten, können sie gemeinsam optimale Ergebnisse ziehen. Ein passgenaues, ganzheitliches Pflegekonzept macht es möglich, die besten Ergebnisse zu erzielen. Der Kosmetik-Profi im Institut verfügt über fundiertes Wissen über Behandlungsansätze und Produkte, von dem der Kunde unmittelbar profitieren kann.

**MK:** Immer wieder stelle ich im Gespräch mit meinen Kunden fest, dass oft wenig Wissen über die Bedürfnisse der Haut und den jeweiligen Hauttyp vorhanden sind. Zu verstehen, wie sich Umwelteinflüsse, Stress, Medikamente und die Lebensweise auf die Haut auswirken können, ist aus meiner Sicht aber der Schlüssel zu einem erfolgreichen Pflegekonzept. Ganz besonders essentiell finde ich es, über das konsequente Abschminken bzw. die richtige Reinigung zu sprechen. Hier heißt es aufklären und beraten – und die richtige Pflege auch für die Homecare empfehlen. Insbesondere, wenn Hauterkrankungen vorliegen, ist es von grundlegender Bedeutung, Hand in Hand zu arbeiten.

### Welchen Stellenwert hat die Heimpflege für die Gesunderhaltung der Haut?

**CH:** Die Homecare spielt aus meiner Sicht eine sehr wichtige Rolle, da durch die Pflege zuhause zusätzlich zur Behandlung im Kosmetikinstitut die Ergebnisse verstetigt werden bzw. erhalten bleiben. Die richtige Pflege im eigenen Bad kann so die Ergebnisse noch weiter verbessern.



**MK:** Die Heimpflege nimmt nach meiner Überzeugung einen sehr hohen Stellenwert zur Gesunderhaltung der Haut ein. Sie sollte deshalb exakt auf die Bedürfnisse der Haut zugeschnitten sein. Die Behandlung im Institut legt dabei den Grundstein. Doch nur das konsequente Fortführen der Heimpflege führt langfristig zum Erfolg. Konsequenterweise reinigen und regelmäßig pflegen sind ein absolutes Muss, wenn man gesunde und damit schöne Haut erzielen möchte.

### Wie starten Sie die Zusammenarbeit mit einer Neukundin?

**CH:** Am Anfang jeder Zusammenarbeit steht das Ausfüllen eines ausführlichen Anamnesebogens. Und natürlich werden in einem Erstgespräch die Wünsche und Pflegeziele der Kundin ausführlich beleuchtet. So wird idealerweise direkt das Fundament für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit gelegt.

**MK:** Bei mir beginnt die Zusammenarbeit bereits bei der ersten Kontaktaufnahme. Ich nehme mir hier bereits ausführlich Zeit, auf die Fragen und Probleme einzugehen, frage gezielt nach und verschaffe mir so einen ersten Überblick über die Bedürfnisse der Kundin. Hier kann ich bereits viel über meine Fachkompetenz abdecken, um ihr von Anfang an ein gutes Gefühl zu geben. Meine Kunden sollen sich bei mir gut aufgehoben fühlen, noch bevor sie zum ersten Mal in mein Institut kommen. Im Institut erkläre ich dann, wie der Ablauf einer

Behandlung ist – und es findet dann als erster Schritt ein Vorgespräch statt. Hier werden Lebensumstände, Medikamente, Erkrankungen und bisherige Heimpflege abgefragt und danach das Behandlungskonzept erstellt. Dann folgen die Hautanalyse und die eigentliche Behandlung.

### Wie sieht die optimale Zusammenarbeit dann im weiteren Verlauf aus?

**CH:** Exakt auf den Hauttyp abgestimmte Produkte sollten im Treatment effektiv Abhilfe schaffen, aber auch ein angenehmes Pflegeerlebnis bieten. Daran knüpft dann eine passende Heimpflege an, die man im Institut vorab gemeinsam plant und bespricht.

**MK:** Ideal ist ein vertrauensvolles Miteinander. Ich stehe als Ansprechpartnerin mit meinem Fachwissen und meiner Kompetenz immer bereit, um bei jeglichen Veränderungen, die Auswirkungen auf die Haut haben können – wie z.B. Schwangerschaft und Stillzeit, Wechseljahre, Erkrankungen der Schilddrüse oder Einnahme von Medikamenten – mit entsprechenden Produkten und Behandlungsansätzen die Haut zu unterstützen.

Mein übergeordneter Anspruch ist es, die Haut durch meine Behandlung und die dazu passende Heimpflege gesünder zu machen. Das spiegelt sich für mich auch darin wider, nach der Behandlung ganz bewusst kein Make-up aufzutragen.

### Gibt es Unterstützungsleistungen seitens des Herstellers für den Schnittstellenbereich zwischen Homecare und Institut, die Sie besonders schätzen?

**CH:** Ja, Schulungen leisten hier einen wichtigen Beitrag zur fachlichen Weiterbildung. Hilfreich sind auch zur Verfügung gestellte Proben: So kann man die Kundin vom Produktkauf überzeugen, da sie so die Verträglichkeit vorab testen und sich so besser auf eine Pflegestrategie einlassen kann.

**MK:** Von Seiten von Medicos Kosmetik fühle ich mich sehr gut unterstützt. Ich habe für die verschiedenen Hautbilder und Problemstellungen immer Broschüren für meine Kunden zur Hand und kann bei der Umstellung der Heimpflege den Kunden ausreichend kostenlose Proben zur Verfügung stellen. So werden die Vorteile der von mir verwendeten Pflege gegenüber den bisher verwendeten Produkten direkt erfahrbar und die Behandlungen im Institut abgerundet. Außerdem habe ich in der Innendienst-Mitarbeiterin, die mich betreut, immer eine kompetente Ansprechpartnerin. Auch das Schulungsprogramm von AESTHETICO zeichnet sich durch eine sehr gute Qualität und Praxisnähe aus.

### Wie gehen Sie mit Einwänden der Kunden um, die beispielsweise nicht in eine Heimpflege investieren wollen?

**CH:** Hier heißt es Überzeugungsarbeit leisten: Ich erkläre der Kundin, wie wichtig die Heimpflege zur Unterstützung und Verstärkung der Behandlung im Kosmetikstudio ist. Wenn es gelungen ist, eine Vertrauensbeziehung aufzubauen, lassen sich die meisten Kunden auch darauf ein – und



können so von noch besseren Ergebnissen profitieren. Das zahlt dann wieder auf das Vertrauen in uns Hautexperten ein.

**MK:** Auf Verkaufsschulungen wird ja oft die Empfehlung ausgesprochen, Kunden nach der Behandlung eine Auswahl an Produkten auf der Verkaufstheke zum Kauf anzubieten.

Ich habe jedoch zu diesem Thema meinen eigenen Ansatz gefunden. Ich möchte meinen Kunden nicht das Gefühl geben, dass ich ihnen etwas aufdrängen will. Wer die Produkte nicht gleich bei mir kaufen möchte, kann sie sich unter Umständen nicht leisten oder hat noch nicht das Vertrauen zu meinen Produkten. Wichtiger, als dass die Kunden die Produkte bei mir

kaufen ist mir, dass sie Produkte verwenden, die auf ihren Hauttyp abgestimmt sind. Ich möchte meine Kunden im weiteren Verlauf durch die während der Behandlung verwendeten Produkte und das dadurch erreichte Ergebnis überzeugen. Um die Wirkung der Produkte während der Heimpflege kennenzulernen, spielen die kostenlosen Proben eine wichtige Rolle.

Wichtig finde ich es im Rahmen meiner Überzeugungsarbeit, den Kunden den Unterschied zu erklären, warum unsere Produkte nicht für wenige Euro erhältlich sind. Gute, hilfreiche und speziell abgestimmte Produkte mit hochwertigen Inhaltsstoffen haben einfach ihren Preis. Hierfür muss ein Verständnis geschaffen werden.



*Cosmina Hensel*

Lacos Kosmetikinstitut

Cosmina Hensel

Neue Straße 13, 73642 Welzheim

CosminaHensel@web.de



*Mirjana Keil*

Haut und Körper in Balance

Mirjana Keil

Hermann-Oberth-Straße 2, 90537 Feucht

Info@haut-und-koerper-in-balance.de



Doch halten die exotischen Superfoods wirklich das, was sie versprechen?

Tatsache ist, dass die Exoten tatsächlich wertvolle Nährstoffe enthalten. Es gibt Anbieter, welche Superfoods in sehr guter Bioqualität anbieten. Dann können sie eine Bereicherung für den Speiseplan und die allgemeine Gesundheit sein.

Im Interview mit Diplom-Oecotrophologin und Heilpraktikerin Dagmar Wolf wird deutlich, dass die Datenlage zum Gesundheitswert der Superfoods eher schwach ist. *„Insgesamt gibt es kaum verwertbare Humanstudien, weshalb die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA fast keine der beantragten gesundheitsbezogenen Aussagen bisher zugelassen hat“*, so Dagmar Wolf.

Öko-Test kam im Jahr 2016 zu dem Ergebnis, dass die exotischen Superfoods eine hohe Schadstoffbelastung davontragen. So wurde die Hälfte der untersuchten Produkte als „ungenügend“ eingestuft. Die Lebensmittel waren häufig mit Pestiziden oder Schimmel belastet, enthielten Mineralöle oder weitere bedenkliche Inhaltsstoffe. Außerdem fehlen hygienische Vorgaben bei der Lagerung in den Herkunftsländern. Hier gilt es besonders gut hinzuschauen. Aber muss es denn immer eine weite Reise für Obst und Gemüse sein?



Forscher kommen zu dem Ergebnis, dass es nicht notwendig sei, auf die exotischen Superfoods von Übersee zurückzugreifen. Auch in Bezug auf den Zellstoffwechsel der Haut erklärt Dagmar Wolf: *„Einheimische Obst- und Gemüsesorten, saisonal und regional auf dem Wochenmarkt gekauft, liefern ausreichend Antioxidantien gegen den oxidativen Stress durch Umweltbelastungen.“* Die heimischen Alternativen sind also ebenso gut für den menschlichen Organismus. Hinzu kommt, dass sie nicht nur das Portmonee entlasten, sondern auch einen ökologischen Vorteil bieten, da kürzere Transportwege weniger schädliche Klimagase verursachen.

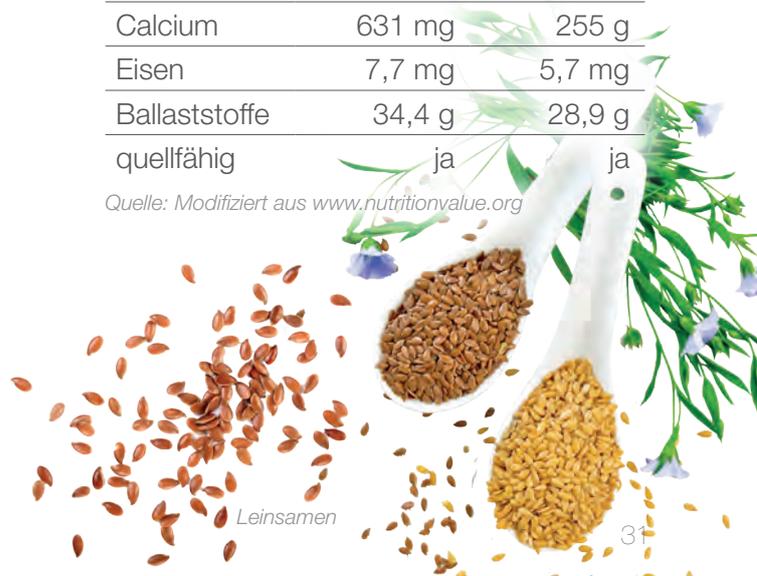
Welche heimischen bzw. traditionellen Alternativen bieten sich für die Exoten wie Avocado, Quinoa und Co. an?

### Leinsamen statt Chiasamen

Chiasamen haben einen hohen Proteinsowie Omega-3-Fettsäuren-Gehalt. Leinsamen hingegen überbietet diesen Gehalt sogar noch. Dies verdeutlicht die folgende Tabelle:

Nährstoff	Chiasamen	Leinsamen
Protein	16,5 g	18,2 g
Omega-3-FS	23 g	28,7 g
Calcium	631 mg	255 g
Eisen	7,7 mg	5,7 mg
Ballaststoffe	34,4 g	28,9 g
quellfähig	ja	ja

Quelle: Modifiziert aus [www.nutritionvalue.org](http://www.nutritionvalue.org)



### Schwarze Johannisbeere und Sanddorn statt Goji-Beeren

Die Goji-Beeren aus Fernost werden aufgrund der enthaltenen Antioxidantien, die gegen die freien Radikale wirken und den Alterungsprozess verlangsamen



Schwarze Johannisbeere

sollen, als wahre Wunderwaffe und Jungbrunnen bezeichnet. Auch der hohe Gehalt an Zink stellt ein natürliches Anti-Aging-Mittel dar. Doch hinsichtlich des Vitamin C-Gehalts stehen die schwarze Johannisbeere sowie Sanddorn der Goji-Beere in nichts nach. Diese enthalten nicht nur einen höheren Anteil an Vitamin C, sondern sind auch deutlich preiswerter und können regional angebaut werden. Sie sind dementsprechend als frische Ware oder als Saft erhältlich. Goji-Beeren gibt es meist nur in getrockneter Form.

### Heidelbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl statt Acai-Beeren

Die „brasilianische Wunderwaffe“ Acai soll eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung auf den menschlichen Organismus haben. So soll die Frucht das Risiko für viele Krankheiten, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduzieren. Doch dafür gibt es derzeit noch keine verlässlichen klinischen Studien, die diese Wirkung bestätigen. Heimische Obst- und Gemüsesorten enthalten teilweise einen noch höheren Anteil an Antioxidantien. Aus dem Grund sind Heidelbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl genauso gut und oft auch frischer sowie preiswerter zu erhalten. Da stellt sich die Frage: Warum also Acai-Produkte kaufen?



Heidelbeeren

### Walnüsse statt Avocados

Wie auch die anderen Superfoods enthält die Avocado eine Reihe wichtiger Nährstoffe. So vereint sie viele Vitamine und Mineralstoffe, beispielsweise Vitamin B, Vitamin K, Vitamin C, Kalium und Kupfer. Avocados haben außerdem einen extrem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Diese können positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken und so das Herzinfarkt-Risiko herabsetzen. Dennoch haben Avocados aus ökologischer Sicht Nachteile: zum Anbau werden enorme Mengen an Wasser benötigt und auch der lange Transportweg ist kritisch zu betrachten. Als gute Alternative zu Avocados bieten sich Walnüsse an. Sie haben einen höheren Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren, wie die Ölsäure.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Walnüsse sehr gut in Deutschland wachsen und lange lagerfähig sind.



Walnüsse

### Hirse und Hafer statt Quinoa

Quinoa, was übersetzt so viel wie „Mutter allen Getreides“ bedeutet, ist das Pseudogetreide, welches in den letzten Jahren am meisten Aufschwung erfahren hat. Pseudogetreide heißt, dass die kleinen Samen

ähnlich zubereitet werden wie Getreidekörner, jedoch sind sie nicht mit den klassischen Getreidearten verwandt. Das ist der Grund dafür, dass Quinoa frei von Gluten ist und nährstofftechnisch eine andere Zusammensetzung hat als beispielsweise Dinkel, Hafer und Co. Dennoch gilt Hirse als mineralstoffreichstes Getreide und ist damit eine gute Alternative zu Quinoa.

Auch Dagmar Wolf ist begeistert von den positiven Auswirkungen der Hirse: *„In meiner Ernährungspraxis erfahre ich immer wieder, das gekochte Hirse das ‚Beauty-Getreide‘ schlechthin ist. Morgens als Müsligrundlage und eine Hand voller Nüsse am Tag können Haut, Haare und Nägel stärken.“*



Abschließend sagt Dagmar Wolf: *„Ich halte eine abwechslungsreiche, vegetabile, naturbelassene Vollwerternährung für viel wichtiger als irgendein spezielles Superfood.“*

**Warum also auf exotische Superfoods zurückgreifen, wenn es eine Vielzahl an heimischen Alternativen gibt? ★**

Sollte es trotz gesunder und vielseitiger Ernährung zu Mangelerscheinungen kommen, kann über Alternativen in Form von Nahrungsergän-

zungsmitteln wie der AESTHETICO h<sup>3</sup> complex nachgedacht werden. Der Mangel an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wirkt sich negativ auf Haut, Haare und Nägel aus. Spröde Lippen, brüchige Haare und Fingernägel können die Folge sein. Der AESTHETICO h<sup>3</sup> complex ist ideal auf den täglichen Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen abgestimmt. So wirkt er unerwünschten Missempfindungen entgegen:

- Biotin unterstützt die nachhaltige Regeneration brüchiger Nägel.
- Das Spurenelement Zink stärkt die Bildung von Haut, Haar und Nägeln und fördert zudem die Wundheilung.
- Der Wirkstoff Folsäure trägt zur Stärkung des Immunsystems bei und kann so zur Prävention von Hautkrankheiten wie Psoriasis eingesetzt werden.
- Die Vitamine B<sub>2</sub> und B<sub>3</sub> fördern den Erhalt normaler Haut, Haare und Nägel, sowie den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.
- Darüber hinaus unterstützen Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>5</sub> die Regeneration der Haut, indem sie die Collagensynthese anregen. Weiterhin kann Vitamin B<sub>5</sub> Müdigkeiterscheinungen verringern und so zu einem rundum gesunden Erscheinungsbild beitragen.

AESTHETICO h<sup>3</sup> complex ist frei von tierischen Bestandteilen und dementsprechend auch für Veganer und Vegetarier bestens geeignet. Außerdem sind keine Konservierungsmittel enthalten und eine Überdosierung ist auch nicht möglich, da er wasserlösliche Bestandteile enthält. ☺ Sophie Raden

\*Das ist eine erste Gegenüberstellung ohne Anspruch auf Vollständigkeit



# Faszination Haut

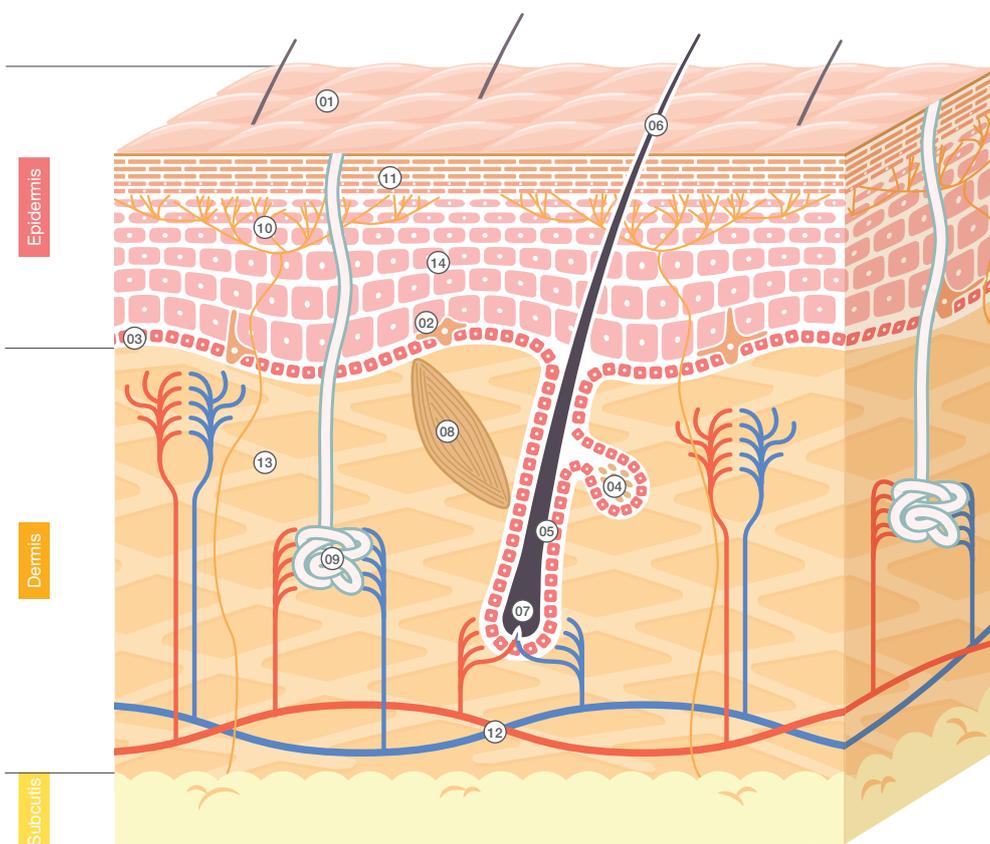
Unsere Haut – ungefähr 2 m<sup>2</sup> groß, 1–2 mm dick und 3,5–10 kg schwer



Sie übernimmt zahlreiche Aufgaben und vielfältige Schutzfunktionen, sowohl nach außen als auch nach innen. So verhindert sie z.B. den Wasserverlust durch Verdunstung, das Eindringen von Krankheitserregern und bietet ebenso einen mechanischen Schutz vor äußeren Einwirkungen, wie Schlägen oder Stößen.

Zum anderen finden immunologische Abwehrreaktionen in der Haut statt, dies äußert sich meist durch Rötungen, Quaddelbildung und Schwellung. Außerdem ist sie für die Wärmeregulation des Körpers verantwortlich und spielt eine besondere Rolle bei der Sinneswahrnehmung von z.B. Druck, Schmerz oder Temperaturen.

☉ *Sophie Raden*



- 01 Hydrolipidfilm
- 02 Melanozyten
- 03 Basalmembran
- 04 Talgdrüsen
- 05 Haarfollikel
- 06 Haarschaft
- 07 Haarwurzel
- 08 Haarbalgmuskel
- 09 Schweißdrüsen
- 10 Nervengeflecht
- 11 Hornschicht
- 12 Blut- und Lymphgefäße
- 13 Collagenfasern
- 14 Keratinozyten



## Die drei Schichten der Haut

### Epidermis – Oberhaut

- Oberste, verhornte Epithelschicht der Haut
- Besteht zu 90 % aus Keratinozyten (Hornzellen)

#### Hydrolipidfilm – Säureschutzmantel

- Schweiß und Talg bilden auf der Hautoberfläche eine Emulsion
- Schützt die Haut vor dem Austrocknen sowie vor Mikroorganismen und Umwelteinflüssen

#### Melanozyten – Zellen in der Epidermis

- Pigmentbildende Zellen zum natürlichen UV-Schutz
- Melanozyten enthalten Melanosomen, in denen das Pigment Melanin produziert und gespeichert wird
- Melanin wird an die umliegenden Hautzellen abgegeben, was zur Hautfärbung führt

#### Basalmembran

- Trennt die Epidermis von der Dermis
- Stabilisiert und fixiert beide Hautschichten
- Barriere gegen Krankheitserreger

### Dermis – Lederhaut oder Corium

- Dermale Bestandteile: Talgdrüsen, Haarfollikel, Schweißdrüsen, Nervengeflecht, Nervenendigungen, Blut- und Lymphgefäße
- Besteht überwiegend aus der Grundsubstanz (Hyaluronsäure) und einem dichten Geflecht an Collagenfasern und elastischen Fasern
- Collagen macht ca. 18–30% des Volumens der Lederhaut aus
- Die Collagenfasern garantieren die Dehnbarkeit und die elastischen Fasern das Spannungsvermögen der Haut

### Subcutis – Unterhaut

- Verbindet die Haut mit den darunterliegenden Strukturen
- Fettzellen sind in das feste Bindegewebe aus Collagen- und Elastinfasern eingebettet

### Hautanhangsgebilde

#### Haare

- Fadenförmige Hautanhangsgebilde, die zum größten Teil aus Keratin bestehen
- Unterteilt in Haarschaft, Haarwurzel und Haarfollikel
- Die Gesamtzahl der Haaranlagen beim Menschen beläuft sich auf 5 Millionen (davon 100.000 bis 150.000 Kopfbehaarung, 600 Augenbrauenhaare und über 400 Wimpern)
- Haarbalgmuskel

#### Talgdrüsen

- Am Haarfollikel gebunden
- Besitzen keinen eigenen Ausführgang, sondern münden im Haarfollikel
- Steuerung der Talgausscheidung über Hormone
- Produzieren ein Gemisch aus Triglyzeriden, Wachsen und Squalen (Sebum)
- **Funktion:** Bildung einer Lipidschicht auf der Haut und auf den Haaren
- **Dysfunktionen – Sebstase:** verminderte Talgproduktion = trockene Haut und Haare oder **Seborrhö:** vermehrte Talgproduktion = fettige Haut und Haare

#### Schweißdrüsen

- Ekrine Schweißdrüsen = kleine Schweißdrüse
- Zuständig für Thermoregulation
- Eigener Ausführgang; im dermalen Teil gestreckt, im epidermalen Teil spiralig
- Am ganzen Körper ca. 2 Mio. verteilt

Weiterer Haut-Fakt:  
Die Hauterneuerung  
dauert ca. 28 Tage

# Haltbarkeit von Sonnenschutz – oder die Frage: „Ist die noch gut?“

Ob unser Sonnenschutz aus dem Vorjahr noch haltbar oder schon abgelaufen ist, lässt sich mit diesen Tipps leicht erkennen

Bei Lebensmitteln wissen wir: Auf der Verpackung ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben. Bei Sonnencremes und anderen Kosmetikprodukten muss nur dann ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben werden, wenn sie weniger als 30 Monate haltbar sind. Dann steht dort entweder „mindestens haltbar bis“, oder ein Sanduhr-Symbol ist neben der Angabe des Datums vermerkt. Sind Produkte länger als 30 Monate haltbar, zeigt hingegen ein kleiner geöffneter Tiegel als Symbol auf der Rückseite an, wie lange sie nach der Öffnung verwendet werden können (z. B. mit der Angabe 12M für zwölf Monate).

Wie behält man hier am besten den Überblick? Ein Trick kann helfen: Einfach das Datum der Erstbenutzung mit einem wasserfesten Stift auf dem Produkt notieren. Oder einen kleinen Sticker aufkleben. Dann erkennen Sie auf einen Blick, wie lange Sie das Produkt noch verwenden können.

## Wie lange ist Sonnencreme haltbar, wenn sie ungeöffnet ist?

Für die Haltbarkeit von Sonnenschutz von AESTHETICO gilt: Ungeöffnet sind die Produkte ab dem Herstellungsdatum mindestens 30 Monate haltbar – auf die volle Schutzleistung ist Verlass. Vorsicht ist allerdings immer dann geboten, wenn keine kühle und trockene Lagerung erfolgt – z. B. wenn die Sonne durchs Badezimmerfenster auf die Produkte scheint oder wenn wir Tube oder Spender nah an der Heizung aufbewahren. Kühl, trocken, dunkel und luftdicht lagern lautet die Devise! Spendersysteme sind übrigens die beste Variante, die Creme vor Verkeimung zu schützen: Sie sind luftdicht, Wirkstoffe bleiben auch über Monate lang noch frisch, und die Spender sind besonders benutzerfreundlich.



Tiegel zur Haltbarkeit  
nach dem Öffnen

## Am Strand und unterwegs

Ist Sonnencreme extremen Bedingungen wie Hitze ausgesetzt, kann die Stabilität der Formulierung leiden. Je weniger Temperaturschwankungen Cremes, Lotionen und Sprays erfahren, desto besser. Deshalb sollten sie bei warmen Temperaturen nicht stundenlang im Auto liegen. Auch direkte Sonneneinstrahlung am Strand sollte man vermeiden. **Tipp:** Falls Sie eine Kühltasche für Getränke dabei haben, ist das der perfekte Aufbewahrungsort. Ansonsten Sonnencreme in die Strandtasche oder in den Schatten legen. Strandfans sollten auch aus hygienischen Gründen besonders aufpassen: Durch den Sand kann Sonnenschutz schneller verkeimen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, entsorgt das Produkt am Ende des Sommers, wenn es häufiger am Strand im Einsatz war.

## Wie Sonnencreme am besten überwintert

Wer gegen Ende des Sommers eine frische Tube angebrochen hat, lagert diese am besten im Keller oder in der Kühltasche, bis es wieder warm wird. Sie kann so im Skiurlaub und auch im nächsten Sommer ohne Bedenken weiterverwendet werden. Es sei denn, es gibt Hinweise darauf, dass die Creme verdorben ist: Verströmt sie einen ungewöhnlichen Geruch? Hat sich die Konsistenz verändert? Ist der Inhalt verfärbt? Schwimmt auf der festen Creme eine flüssige Schicht? Das können Anzeichen dafür sein, dass das Produkt nicht mehr in Ordnung ist – es sollte dann sicherheitshalber entsorgt werden.

 Natalie Jurewitz



# Kosmetik-Lexikon

## Von Antioxidantien bis Zellteilung

NEUE  
SERIE

Oft werden im Kosmetikbereich Wörter verwendet, die kaum jemand versteht. Teilweise sind die Definitionen für die Begriffe auch nicht bekannt. Mit dem AESTHETICO Kosmetik-Lexikon soll Abhilfe geschaffen werden, damit Licht ins Dunkle gelangt. In jeder neuen Ausgabe vom AESTHETICO Journal wird die Serie weitergeführt, damit am Ende ein gesamtes Kosmetik-Lexikon vorhanden ist und Begriffe von A wie Antioxidantien bis Z wie Zellteilung erklärt werden. **Teil 1**

### A

#### Apparative Kosmetik

Apparative Kosmetik bedeutet, dass kosmetische Behandlungen mit Hilfe eines medizinischen bzw. diagnostischen Apparates durchgeführt werden. Zu der apparativen Kosmetik zählen u. a. Micro-needling, Ultraschall, Microdermabrasion und IPL. Durch die technische Unterstützung können Behandlungen standardisiert und der Einsatz von Pflegeprodukten gezielter wirken.

#### Antioxidantien

Auch Radikalfänger. Sie schützen vor einer Reaktion mit Sauerstoff und verhindern dadurch eine Oxidation der Inhaltsstoffe in den Kosmetikprodukten, da die Wirkung sich sonst verändert. Auch Körperzellen werden vor oxidativem Stress geschützt. Da dieser ansonsten vorzeitige Alterungsprozesse und einige Krankheiten fördern kann. Die Haut ist besonders betroffen, weil sie die größte Angriffsfläche der menschlichen Organe bietet.



### B

#### Breitbandfilter

Breitbandfilter in Sonnenschutzprodukten sorgen dafür, dass die UV-A- und UV-B-Strahlen absorbiert bzw. reflektiert werden. Die Filter können chemisch oder physikalisch sein. Deren Wirkung wird in Lichtschutzfaktor angegeben, der ein Vielfaches der Eigenschutzzeit aufweist.

### C

#### Chemical Peeling

Auch chemisches Peeling. Bei einem chemischen Peeling werden säurehaltige Substanzen auf die Haut aufgetragen. Chemical Peelings können Kosmetikerinnen oder Dermatologen durchführen, dies ist abhängig von der verwendeten Säure und deren Konzentration. Chemical Peelings entfernen die obersten Hautschüppchen, regen die Zellerneuerung und Collagenproduktion an, somit wirkt die Haut ebenmäßiger und glatter. Der Effekt eines Peelings ist abhängig von dem pH-Wert und der Säurekonzentration. Außerdem muss das Peeling mittels einer Neutralisationscreme beendet werden, damit die Fruchtsäuren nicht weiter wirken, keine unerwünschten Hautreizungen entstehen und der pH-Wert wieder im optimalen Bereich liegt.

## Collagen

Collagen ist ein wichtiges Strukturprotein für den Aufbau des Bindegewebes der Haut. Durch die Kombination von Elastin und Collagen ist das Bindegewebe gleichzeitig dehnbar und reißfest.

## D

### Duftstoffe

Duftstoffe sorgen für ein wohlriechendes Kosmetikprodukt, überdecken den Eigengeruch von Inhaltsstoffen und bieten eine Wiedererkennung der Produkte. Dennoch haben bestimmte Duftstoffe ein sehr hohes Allergiepotezial und ihr Einsatz in den Produkten sollte abgewogen werden, ob dieser überhaupt nötig ist. Ebenfalls müssen die 26 deklarationspflichtigen Duftstoffe extra in der INCI-Liste gekennzeichnet werden.

## E

### Elastin

Ist ein wichtiges Strukturprotein, welches für den Aufbau des Bindegewebes in der Haut beteiligt ist. Elastin hat eine sehr elastische Eigenschaft und gibt dem Bindegewebe seine Elastizität. Einige Produkte enthalten Inhaltsstoffe, die die Elastinsynthese fördern. Ebenso gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die die Elastizität und Regeneration der Haut steigern.

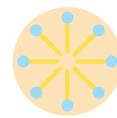


## Emulsionen

Eine Emulsion ist die Beschreibung einer Galenik (Formulierung) und besteht aus Fett und Flüssigkeit, z. B. Wasser. Wasser und Fett bzw. Öl sind nicht mischbar. Um beide Phasen dauerhaft zu verbinden, wird ein Emulgator benötigt. Es wird zwischen Öl-in-Wasser-Emulsionen (O/W) und Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O) unterschieden.



Wasser in Öl



Öl in Wasser

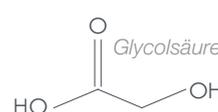
## Exfoliation

Auch Peeling genannt. Bei der Exfoliation werden die obersten, überschüssigen Hautschüppchen abgetragen. Dabei wird die Zellerneuerung ange-regt und die Haut sieht ebenmäßiger aus.

## F

### Fruchtsäuren

Fruchtsäuren sind Alpha-Hydroxysäuren (AHA) und Beta-Hydroxysäuren (BHA). Dazu zählen Glycol-säure, Salizylsäure, Zitronensäure, Milchsäure, Apfelsäure und Weinsäure. Fruchtsäuren können einen natürlichen Ursprung haben oder synthetisch hergestellt werden. In geringen Konzentrationen können Fruchtsäuren in Home-care-Produkten vorkommen. In höheren Konzentrationen werden Fruchtsäuren bei chemischen Peelings verwendet, die neutralisiert werden müssen. Fruchtsäuren haben einen keratolytischen (hornlösenden) Effekt, regen die Zellneubildung und Collagensynthese an, wirken positiv auf den Säureschutzmantel und den pH-Wert. Die Wirkung ist immer abhängig vom Säuregehalt und pH-Wert des Produkts.





Ihre treuen  
Reisebegleiter

# Für Nah und Fern – Hautpflege für die Reise

*„Die Welt ist ein Buch. Wer nie reist, sieht nur eine Seite davon.“*

*Augustinus Aurelius*

Sind sie auch gerne unterwegs? Sich auf Reisen vorzubereiten bedeutet nicht nur, offen für Neues zu sein, sondern auch sich zu beschränken. Dies fällt beim Anblick des Kosmetikschrankes häufig besonders schwer. Wer kennt es nicht aus eigener Erfahrung: Man hat meist viel zu viel Kleidung dabei und auch Kosmetik, die unbenutzt wieder mit nach Hause genommen wird. Das belastet nicht nur das persönliche Gepäck, sondern auch die Umwelt.

## Welche Kosmetik sollte mitgenommen werden?

Die Produktauswahl hängt sehr vom Ziel der Reise ab: Europa, Sahara, Tropen oder Antarktis – in welche Klimazone geht es? Reisedauer und Zeitpunkt sowie die Art der Reise müssen ebenfalls bei der Auswahl berücksichtigt werden: Machen Sie eine Städtereise, Strand- oder lieber Aktivurlaub?

In jedem Fall unverzichtbar sind:

- Gesichtsreinigung & Tonic
- Feuchtigkeitspflege oder Serum
- lipidhaltige Pflege – für kältere Breitengrade
- UV-Schutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor
- Aloe Vera Gel für Beauty-SOS-Fälle
- pH-hautneutrale Waschlotion – wenn die Haut sehr empfindlich ist

## Kosmetik im Handgepäck?

Eigentlich die beste Option – gäbe es bei Flugreisen nicht die Begrenzung der Flüssigkeitsmengen. So ist auch im schlimmsten Fall des Gepäckverlustes die gewohnte Kosmetik dabei und die Haut hat nicht noch zusätzlichen Stress. Eine Extraportion Feuchtigkeit unterwegs, insbesondere bei längeren Flugreisen, kann ebenfalls nicht schaden: Produkte, die Hyaluronsäure, Glycerin und Urea enthalten sind hervorragende Feuchtigkeitsspender. Und trockene Lippen können ganz einfach mit der Augencreme verwöhnt werden.

Gerne greift man daher zu „Reiseminis“ – unter ökologischen Gesichtspunkten aber in den meisten Fällen keine gute Option: Die Menge des Inhalts zur (Kunststoff-) Produktverpackung steht in einem ungünstigen Verhältnis. Und auch der im Ausland verbleibende Plastikmüll stellt diese Länder vor große Herausforderungen, die sie häufig nicht meistern können. Daher sollten Sie auf Nachfüllbarkeit achten oder alternativ leere Kunststoff- oder Glasbehälter kaufen und selbst füllen. Übrigens: Das AESTHETICO Reiseset mit jeweils 50 ml active foam sowie refresh & care ist ausreichend für zwei Wochen Urlaub und kann später nachgefüllt werden.

## UV-Schutz – in jedem Fall unverzichtbar

Ganz gleich, ob es in die Sonne geht oder ein Outdoor-Urlaub in nördlicheren Regionen geplant ist, die Haut sollte immer gut vor UV-Strahlung geschützt sein. Dies kann sowohl durch textilen Sonnenschutz geschehen als auch durch Sonnenschutzcremes oder -lotionen mit chemischen und mineralischen UV-Filtern. Aber nicht nur der Lichtschutzfaktor der Sonnenprodukte bestimmt, wie lange man sich – ohne dass man seiner Haut Schäden zufügt – in der Sonne aufhalten kann. Auch der eigene Hauttyp, die Strahlungsintensität der Umgebung und die aufgetragene Menge sind ausschlaggebend.

Wussten Sie, dass viele Wetter-Apps auch einen UV-Index für den jeweiligen Standort angeben? Er bewegt sich auf einer Skala von 1–11+: Je höher der Wert, desto intensiver die UV-Strahlung, desto höher sollte der verwendete Lichtschutzfaktor sein.

## Nicht kleckern – sondern klotzen!

Geiz ist bei Sonnenschutzmitteln kontraproduktiv: Um die angegebene Schutzwirkung zu erzielen, müssen 2 mg/cm<sup>2</sup> Haut aufgetragen werden. Das bedeutet, dass mindestens 6 Teelöffel (40 ml) Sonnenschutzmittel für das Eincremen eines durchschnittlichen Erwachsenen verwendet werden sollten.

Und auch das Nachcremen bitte nicht vergessen: Es verlängert zwar nicht die grundsätzliche Aufenthaltssdauer ohne Gefährdung in der Sonne –

aber selbst „wasserfeste“ oder „extra wasserfeste“ Sonnenschutzmittel lösen sich durch den Aufenthalt im Wasser, durch Schwitzen und Reibung durch Sand oder Handtücher teils wieder ab. Daher: UV-Schutz immer rechtzeitig, ausreichend und wiederholt auftragen!

Es gibt einen allgemeinen Standard, der die Kennzeichnung der Wasserfestigkeit auf den Produkten definiert: Ein Produkt darf als „wasserfest“ bezeichnet werden, wenn nach 2x20 Minuten normierten Badens noch 50 % des Lichtschutzfaktors messbar ist. „Extra wasserfest“ ist ein Produkt, wenn nach 4x20 Minuten normierten Badens mindestens noch 50 % des Lichtschutzfaktors messbar ist.

## Treatments rund um den Urlaub

Sprechen Sie mit Ihrer Kosmetikerin rechtzeitig über Ihre Urlaubsplanungen! Als Hautexpertin kann sie Sie individuell über die passende Produktauswahl beraten und auch Behandlungen vor- und nachher entsprechend planen. So können beispielsweise Fruchtsäure- oder andere abrasive Behandlungen kurz vor einem Aufenthalt in der Sonne leicht zu unschönen Urlaubssouvenirs wie Pigmentverschiebungen führen. Diese Behandlungen sind jedoch nach dem Urlaub hervorragend geeignet, um einer gestressten Haut wieder frischen Glow zu zaubern. Bevor es losgeht, sind Behandlungen, die die Hautbarriere stärken, Feuchtigkeitsdepots auffüllen und über viel antioxidatives Potenzial verfügen, die beste Wahl. So bekommt auch Ihre Haut nach dem Urlaub Komplimente!

 Silke Sonneborn



## Fotonachweis

### www.shutterstock.de

Seite	Bildnummer	Motiv	Fotograf
Titel, 8	1556571971	Gesicht	Mikkafoto
2, 31	1624897969	Leinsamen	koslesnikovserg
2, 32	722035450	Blaubeeren	azure1
2, 32	451632292	Johannisbeeren	Hortimages
4, 6	457196620	AESTHESIA	Volhah
6	309153587	Reinigung Instagram	Photographee.eu
9	189325402	Frau in Blau	misty
11	233466097	Frau mit Creme	lithian
13	604498856	Lesende Frau	MaeManee
15	1252826905	Creme-Splash	Matis75
18	1633806265	Färberwaid	Sigur
19	1436409041	Frau in Gelb	Olena Chukhil
20	178277804	Rosenblätter	R. Kristoffersen
20	1401992474	Arznei	MAXSHOT-PL
20	1167716533	Allergietest	New Africa
23	123156769	Salbei	Scisetti Alfio
23	1493916473	Sanddorn	Nataly Studio
26	495944899	Behandlung	Robert Przybysz
27	388715185	Frau vor Spiegel	Syda Productions
30	1043139853	Leinsamen dunkel	Nataly Studio
30	151800953	Schriftzug Superfoods	Pixelbliss
30	736087222	Gemüse	nadianb
32	1628126755	Walnüsse	gaihong dong
33	738373639	Hirse	Olena Ukhova
34	177414915	Haut	panic_attack
35	662618029	Cremeherz	Foto Duets
36	135015425	Strand	BlueOrange Studio
40	1171430092	Frau mit Koffer	VIDI Studio
43	323746937	Hintergrund	sumroeng chinnapan
43	178782221	Kamera	Joel_420
44	790646674	Hand mit Creme	Foto Duets

### www.fotolia.de

Seite	Bildnummer	Motiv	Fotograf
10	53439063	Frau vor Spiegel	Studio LaMagica
10, 19	70199204	Post-it	Jan Engel
14	26999198	Rothaarige	nakedking
20	893486672	Destillationskessel	VectorGoods
22	123156769	Finger mit Creme	chettythomas
23	40157217	Süßholz	Silenafoto

### www.pixelio.de

Seite	Bildnummer	Motiv	Fotograf
38	176315	Obst	S. Hofschläger

### www.istockphoto.com

Seite	Bildnummer	Motiv	Fotograf
2	1093443736	Hirse	koslesnikovserg
16	699581368	Grafisches Gesicht	keko-ka
31	480710416	Wochenmarkt	boggy22
34	177414915	Haut	panic_attack
34	1042457684	Grafik Haut	seijiroooooooooo
39	954545548	Gesicht	puhha
42	147698557	Löffel	gilas

### Bilder/Grafiken/Produktabbildungen AESTHETICO

4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 26, 27, 29, 33, 36, 37, 39, 40, 42

### Sonstiges

5	Beauty Atelier Hautvertraut, Wadern	
24, 25	Kosmetik & Mehr, Bogen	Marina Probst, Rattenberg
29	Cosmina Hensel, Welzheim	
29	Mirjana Keil, Feucht	



## 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, Telke van den Berg, Sophie Raden
Grafik	Dörte Heitbrink
Erscheinungsweise	1 x jährlich

## Kontakt bei Fragen und Anregungen

info@aesthetico.de

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!  
 Ihr AESTHETICO-Team



your skin. our profession.  
**AESTHETICO**

---

## Einfach schöne und gepflegte Hände

Mehrmals täglich Händewaschen und desinfizieren lässt die Haut an den Händen austrocknen – Spenden Sie Ihrer Haut Feuchtigkeit und Pflege mit Produkten von AESTHETICO.

