

# MADAME

November 2017

# travel

## REISEN MIT STIL

ÜBERNACHTEN IN  
PRIVATE CLUBS

INSIDER-GUIDE ROM

ZUM HOLI-FEST  
IN UDAIPUR

ESSEN & AUSGEHEN  
MIT LOCALS

ELEGANTE HOTELS  
IN DEN ALPEN

LUXUS-CRUISE  
VON PIRÄUS  
NACH NEAPEL



**MADAME:** Kann man die Haut mit Nahrungsmitteln von innen heraus so stärken, dass sie die luftige Situationsituation besser verträgt?

**DR. SUSANNE STEINKRAUS:** Das einzig effektive Mittel ist, viel zu trinken. Aus ärztlicher Sicht ist natriumarmes Wasser ohne Kohlensäure der beste Durstlöcher. Auf Kaffee, Alkohol und zuckerhaltige Limonaden würde ich eher verzichten. Auch Snacks mit den Antioxidantien Vitamin A (getrocknete Aprikosen), C (Paprikastifte) und E (Mandeln und Walnüsse) sind jetzt angesagt. Salzige Knabberereien wie Chips sind dagegen kontraproduktiv. Leider werden sie nach wie vor auf Flügen angeboten.

**MADAME:** Auch der Sitzplatz im Flieger spielt in puncto Hautgesundheit eine nicht ganz unwichtige Rolle. Die oft heiß begehrten Fensterplätze sind gar nicht so ratsam.

**DR. SUSANNE STEINKRAUS:** Das stimmt, denn an einem Fensterplatz sitzt man wie hinter einem Brennglas. Die Sonnenstrahlung ist dadurch um ein Vielfaches intensiver und auch aggressiver als am Boden. Einen hohen Lichtschutz aufzutragen ist deshalb sehr wichtig.

**MADAME:** Nach dem Fliegen ist vor dem Fliegen. Auch jetzt braucht die Haut mehr Pflegezuwendung, denn häufig ist sie trocken, leicht gerötet und kann jucken. Was kann man tun?

**DR. SUSANNE STEINKRAUS:** Zunächst ist es wichtig, die Haut gründlich zu reinigen. Da empfiehlt es sich, alkoholhaltige Produkte zu meiden, da diese die natürlichen Fette aus der Haut lösen können. Auch ein sanftes Enzympeeling, das die Haut von Trockenheitsschüppchen befreit, kann in die Pflege integriert werden. Danach ist es wichtig, fehlende Feuchthaltefaktoren in der oberen Hautschicht aufzufüllen. Sie haben die Aufgabe, Wasser anzuziehen und zu binden. Das macht die Haut nicht nur glatter, sondern lindert zusätzlich lästige Spannungsgefühle. Vliesmasken mit speziellen Inhaltsstoffen tun dies übrigens am

effektivsten. Tolle Soforteffekte lassen sich außerdem mit einem Hydrafacial bei der Kosmetikerin erreichen. Hierbei wird die Haut nach Reinigung und Lymphdrainage intensiv mit hochkonzentrierter Hyaluronsäure behandelt. Abzusehen würde ich von Substanzen, die zu reichhaltig oder gar fettig sind. Die Haut könnte auf solche Pflegeprodukte ganz schnell mit Pickelchen reagieren.

**MADAME:** Die sogenannte Stewardessen-Akne – ein roter, schuppiger Ausschlag an Kinn und Wangen – belastet immer häufiger auch Vielflieger. Was sind die Ursachen, und wie bekommt man sie wieder in den Griff?

**DR. SUSANNE STEINKRAUS:** Bei der perioralen Dermatitis, Umgangssprachlich auch Stewardessen-Akne genannt, handelt es sich um kleine Entzündungen in der Haut, die sich vorzugsweise um den Mund herum ausbreiten. Auslöser ist eine nicht mehr optimal funktionierende Hautschutzbarriere, hervorgerufen durch die permanent trockene Luft sowie die Anwendung zu vieler Kosmetik- und Make-up-Produkte. Die richtige Behandlung ist quasi eine „Nulldiät“ für die Haut, also so wenig Pflege und Make-up wie möglich. Ideal sind nun besonders milde und hautberuhigende Produkte mit leichter Textur. Auch eine Rezeptur mit einem minimalen Anteil an Antibiotikum kann helfen. Wovon ich dringend abrate, ist eine Behandlung mit Kortison. Das stresst die Haut noch mehr. JUDITH CYRIAX



Dr. Susanne Steinkraus ist  
Fachärztin für Dermatologie und  
Venerologie in Hamburg  
[STEINKRAUS-SKIN.DE](http://STEINKRAUS-SKIN.DE)

## BOARDING COMPLETED

Diese Flugbegleiter pflegen und schützen die Haut



1 Reinigt mit Chlorella-Extrakt und Meeresschlick: „Sea Delights 2-in-1 Cleansing Lotion“, Klapp Cosmetics, um 20 Euro 2 Reduziert Schwellungen: „Stress Relief Eye Mask“, Estée Lauder, um 45 Euro 3 Mildert Trockenheitsfältchen: „Aufpolsternde Augencreme“, Annemarie Börlind, um 24 Euro 4 Hyaluronbooster für eine glatte Haut: „Hydrating B5“, SkinCeuticals, um 56 Euro 5 Stärkt die Abwehrfunktion der Zellen: „Ultimane Power Infusing Concentrate“, Shiseido, um 83 Euro

6 Rosmarin- und Geraniumöl schützen vor Bakterien: „First Class Purifying Hand Treatment“, Kiehl's, um 20 Euro 7 Bewahrt vor Umweltbelastungen: „Royal Fern Phytoactive Anti-Aging Serum“, Dr. Timm Golueke, um 250 Euro 8 Mit hohem Lichtschutz: „Fresh Day Cream Light SPF 30“, Kanebo, um 72 Euro 9 Beruhigt die gestresste Haut: „Thermalwasser Spray“, Roche-Posay, um 3 Euro 10 Frischkekck: „Crème Fraîche de Beauté Masque SOS Hydratant 48H“, Nuxe, um 20 Euro