

# care

BY  
REVIDERM

herbst  
edition  
2019

Exklusives Mitnahme-Exemplar

**Mehr ist mehr**

**Neue Methoden**

**gegen schütteres**

**Haar**

*Blattgold*

*Acht Top-Hotels  
in Waldlage*

**Under  
cover**  
*Sensible Haut  
richtig schminken*

**Kurs**

**auf**

**Karriere**

**Make-up für  
Powerfrauen**

**dossier**

**Gesünder, schöner,  
fitter durch hormon-  
freundliches Leben**

# Die Macht der Hormone

# news & stories

## Im Zeichen der Schlange

Nach der Fake-fur-Welle kündigt sich der nächste naturnahe Trend an: Schlangentoptik steht ganz weit oben, glaubt man Gucci, Cavalli, Dolce & Gabbana und anderen Stilprofis. Auf der Straße war der Look ja nie ganz ausgestorben, jetzt könnte er wieder High class werden. Wer dabei sein will muss nicht tief in die Tasche greifen – falsche Schlange gibt's auch abseits horrend teurer Boutiquen.



Schlange als Würze für die Wohnung (Flaschenverschluss Audenza), als I-Tüpfelchen bei Accessoires (Tasche Suri Frey), als Hingucker im Outfit (Shirt von Bonprix)

## Schreib mal wieder

Wenn nichts mehr ohne Handy und Sprachassistent möglich scheint, was ist dann die logische Konsequenz? Man wendet Digitalien den Rücken zu und schreibt mit der Hand. Handschrift wird wieder hip, ist doch klar, und die Briten sind uns hier eine Nasenlänge voraus. Blogs wie penheaven.co.uk, magiclinkhandwriting.com oder ohwondercalligraphy.com machen Lust auf Papier und Stift, es gibt sogar eine Gesellschaft für Handschrift (nha-handwriting.org.uk). Wie schön, dass wir bei dem Trend auch ohne W-Lan mitmachen können.



## WOLKE 7

Welcome back! Laminat, Holz und Fliesen mögen pflegeleichte Bodenbeläge sein, aber wer zeitgemäß durchs Leben gehen will, kommt zurück auf den Teppich – so schien es zumindest auf der letzten Mailänder Designwoche. Hier inszenierten stillichere Einrichter wie Studio Pepe ihre Wohnträume auf puscheliger Auslegeware.



Fotos: istock.com/CobraCZ

Un-, nein: anfassbar toll! Kostbare Tagebücher wecken den Schriftsteller in uns. Das auf dem Bild gibt's bei [www.joandjudy.com](http://www.joandjudy.com).

177.000 Euro Erzielter Verkaufspreis für eine Hermès „Birkin Bag“ bei einer Auktion bei Christie's in diesem Sommer. Die Experten hatten übrigens mit maximal 100.000 Euro gerechnet...



**Platz da** Irgendwo steht doch bei fast jedem eine Kleiderstange, oder nicht? Von Rack-Buddy kommt mit der Nordic Collection jetzt eine stabile Variante, die so schön ist, dass man sie garantiert nicht in den Keller verbannt. Um 160 Euro, Infos unter [www.Rackbuddy.de](http://www.Rackbuddy.de).

## Bürsten statt waschen

Stella McCartney, erfolgreiche Öko-Mode-Designerin, hat sich als Waschmuffel geoutet. „Ich bin kein Fan von Wäsche waschen“, sagte sie im Interview mit dem „Observer“. Wenn ein Flecken da ist, lässt sie ihn trocknen und bürstet ihn aus. Das spare Wasser, Energie und Shopping, denn – so beteuert die Tochter von Beatle Paul – überflüssige Waschgänge würden Kleidung nur unnötig strapazieren.



## Mit anderen Augen

Ob's uns passt oder nicht, die Saison der Daunenjacken und -mäntel beginnt. Dass die wattierten Wärmespender das Zeug zu Kunst im Alltag haben, lernen wir aus der Präsentation von Monclers aktueller „Palm Angels“-Kollektion.



## GESCHÜTTELT ODER GERÜHRT?

Wenn schon Alkohol trinken, dann bitte stilvoll und der Gelegenheit angepasst. In „Drinks für jede Lebenslage“ verraten Redakteure der Wochenzeitschrift „Zeit“, was der ideale Auftakt für ein kinderfreies Wochenende ist und wer gegen Lampenfieber hilft. ZS Verlag, 24,99 Euro (D).

## Bildschön

Foto an die Wand pinnen, fertig ist die Deko? Wer mehr will könnte bei Ixxi fündig werden. Prêt-à-porter-Motive oder eigene Bilder kommen hier auf quadratischen, beliebig zu erweiternden und umzuhängenden Fotokacheln. Ab ca. 25 Euro, Infos unter [www.ixxiyourworld.com/de](http://www.ixxiyourworld.com/de)

**Girl Power** Die Autorin Paola Gianturco hat mit ihrer Enkelin Alex Sangster 100 Mädchen interviewt, die die Welt verändern wollen. Ein herrliches Buch zum Krafttanken – und zum Verschenken. „Wonder Girls. Unsere Reise zu den mutigsten Mädchen der Welt.“ Elisabeth Sandmann Verlag, 29,95 Euro (D)





# Hallo Boss!

**Egal wie's uns geht, worauf wir Lust haben und was wir schaffen: Höchstwahrscheinlich gibt ein Hormon den Takt an. Ein guter Grund, sich die Botenstoffe einmal aus der Nähe anzuschauen.**

**E**rinnern Sie sich an den Scheinriesen aus dem Kinderbuch „Jim Knopf“? Die Figur sieht aus der Ferne gigantisch und bedrohlich aus, entpuppt sich aus der Nähe aber als der freundliche kleine Herr Tur Tur. Das Thema Hormone verhält sich – leider – entgegengesetzt. Aus der Ferne denkt man: „Hm, ja, Hormone... Die machen halt manchmal Sachen mit uns, sieht man ja an Teenagern.“ Und man hegt die Hoffnung, zur Not brächte die richtige Pille das System wieder in Ordnung. Leider geht diese Rechnung nicht auf: Das Thema Hormone ist gewissermaßen ein Scheinzweig. Ein vergleichsweise schlichtes Beispiel dafür ist Melatonin.

Wie ein Tag-Nacht-Schalter setzt Melatonin unseren Körper abends auf Müdigkeit und Regeneration und beeinflusst, ob und wann wir in den Tiefschlaf fallen. Das sei das Schlafhormon, wird gerne behauptet, vor allem

in den USA, wo man den Stoff rezeptfrei in jedem Drug Store bekommt und es seit den 90er Jahren einen regelrechten Hype um die vermeintlich clevere und nebenwirkungsfreie Alternative zu Schlaftabletten gibt. Jet lag durch lange Flugreise, Schlaf-schwierigkeiten durch Stress? Rein mit der Pille und dann Gute Nacht, nahm man an, in der Hoffnung, der moderne Mensch sei smarter als die Natur.

Mittlerweile ist man immerhin smarter als der Mensch der 90er Jahre. Jetzt wissen wir: Melatonin macht keinesfalls verlässlich müde. Eher verstärkt es die innere Uhr. Nachtaktive Tiere drehen so richtig auf, wenn man ihnen das Hormon gibt, und bei weitem nicht jeder Mensch wird davon schläfrig. Jeff Clark, Psychiater aus Seattle und Gründer der Schlafschule SlumberCamp, beobachtet das seit Jahren. Bei einigen Patienten würden Melatonin-Präparate gut wirken, erzählt er. Das Gros seiner ruhelosen Sorgenkinder profitiere von den Pillen mit dem künstlich nachgebauten Botenstoff in etwa so viel wie von einem Pfefferminzdragee.

Vielleicht haben sie zu viel Melatonin genommen, denn niedrige Dosierungen scheinen besser zu wirken als hohe. Die stehen sogar im Verdacht, den körpereigenen Melatoninhaushalt vollends aus dem Takt bringen zu können. Wie hoch die individuell richtige Dosis ist, kann aber niemand vorhersagen – man weiß im Voraus nicht, wieviel von dem künstlichen Hormon aus den Tabletten wirklich im Körper ankommt. Die Resorptionsrate liegt aus noch nicht geklärten Gründen zwischen zehn und 50 Prozent, berichtet Clark. Vielleicht erklärt dieser Faktor X, wieso Melatonin bei einer dritten Gruppe von Clarks Patienten schadet. Bei ihnen löst das vermeintliche harmlose „Schlafhormon“ Probleme wie Alpträume oder starke Müdigkeit am Tag aus. Clarks Fazit: „Melatonin ist ein Hormon, und Hormone muss man mit großem Respekt behandeln.“ ▶

Hormone: [von griech. hormon = antreibend], von anderen Wirkstoffen nicht streng zu trennende Gruppe von Substanzen, die in sehr niedrigen Konzentrationen ins Blut oder in die Hämolymphe abgegeben werden und an Organen, die über entsprechende Rezeptoren (Hormonrezeptoren) verfügen, spezifische Wirkungen entfachen.



Von Freude bis Furcht werden Gefühle selten durch Hormone ausgelöst, aber nahezu immer wirken die Botenstoffe als Verstärker.

„**Hormone muss man mit großem Respekt behandeln.**“

Jeff Clark, Psychiater aus Seattle

## Ballett mit 1000 Tänzern

Clarks Respekt lässt sich erst recht nachvollziehen, wenn man sich alle Hormone anschaut. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass Aberhunderte, wenn nicht Tausend Botenstoffe in unserem Körper wirken. Was genau als Hormon bezeichnet werden kann, wird allerdings noch emsig diskutiert. Als „echte“ Hormone galten lange Zeit Stoffe, die in Drüsen gebildet werden und ihre Wirkung über die Blutbahn im gesamten Körper entfalten – Melatonin zum Beispiel, aber auch Sexualhormone und viele andere Botenstoffe.

Doch es gibt viele andere Stoffgruppen, die hormonähnlich wirken. So genannte Gewebshormone etwa, die in Zellen gebildet werden und nur das sie umgebende Gewebe beeinflussen – zum Beispiel Wachstumsfaktoren, die nach einer Verletzung den Neuaufbau der Haut beschleunigen. Und das ist bei weitem nicht alles. Das Nervensystem braucht als Kuriere seine Neurotransmitter, die die Aktivität der Nervenzellen regeln. Das Immunsystem könnte auf Angriffe nicht mit der Wunderwaffe Entzündung reagieren, gäbe es nicht spezielle Mediatoren, die ähnlich wie eine Sirene als Alarmgeber dienen. Ein letztes Beispiel wären Peptidhormone, die einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, ob

wir uns in unserer Haut wohlfühlen oder nicht (mehr dazu ab S. 24).

Nicht nur Art und Aufbau der Botenstoffe sind komplex, auch ihre Arbeitswege haben's in sich. Es gibt Informationssysteme, bei denen Sender und Empfänger direkt verdrahtet sind, ähnlich wie bei einem Telefonat. In anderen Fällen gelangen Botenstoffe an alle möglichen Stellen, bewirkt(en) aber nur dort etwas, wo sie auf Rezeptoren stoßen – vergleichbar mit einem Radiosender, der seine Wellen ja auch flächig sendet, aber nur dort gehört werden kann, wo ein angeschaltetes Radio auf der richtigen Frequenz eingestellt ist. Dazu kommen Fälle, in denen die Boten- auf Transportstoffe angewiesen sind, so genannte Carrier. Fehlen die, gibt es keinen eigentlichen Hormonmangel, aber die Probleme kommen trotzdem.

Zudem (– Entschuldigung, aber so ist es nun einmal –) sind die Botenstoffe auch noch eigenwillig. Manche sind wasser-, andere fettlöslich (der Grund, wieso Diabetiker ihr Insulin spritzen, während die Anti-Baby-Pille den Weg durch den Magen nehmen kann), und alle haben ihren ganz eigenen Rhythmus. Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion, die aus Versehen ihre Thyroxin-Tablette vergessen, werden kaum etwas spüren. Thyroxin braucht Tage, um seine Wirkung zu entfalten. Zum Glück vergisst der Körper die Impulse des Stresshormons Cortisol schneller, es ist im Normalfall einige Stunden nach der Ausschüttung abgebaut. Eine Art Porsche Turbo ist Insulin: Spritzt der Diabetiker das Hormon, beginnt sein Blutzucker innerhalb von Minuten zu sinken.



Foto: iStock.com/SanneBerg

## Oder ist doch alles ganz unkompliziert?

Zu allem Überfluss beeinflussen sich die höchst vielfältigen Botenstoffe auch noch gegenseitig. Um es kurz zu machen: Das Thema Hormone ist unglaublich komplex. So komplex, dass auch viele Forscher zugeben, es noch nicht vollends verstanden zu haben. Dabei schaut sich die Grundlagenforschung gerne schlichte Kreaturen wie Plattwürmer an. Wir Menschen, die durch unseren Verstand, Medikamente und unseren Lebensstil kräftig ins naturgegebene System hineinfunkeln, machen aus dem Thema Hormon endgültig eine Wundertüte.

Was für uns als Nichtmediziner kein Grund sein muss, wegen hormonell begründeter Problemen den Kopf in den Sand zu stecken. Denn egal wie lange welcher Botenstoff auf welchem Weg wirkt (oder eben nicht), auf eines können wir uns verlassen: Entwickelt wurde der

Stoff durch die Evolution, sprich er wurde angepasst an ein karges, aus heutiger Sicht extrem bewegungsreiches Leben als Jäger und Sammler. Um zurückzukommen zum Beispiel Melatonin: Man kann hoffen, die Wirkweise verstanden zu haben und darüber streiten, welche Dosis bei Schlafschwierigkeiten die beste Hilfe bietet. Man kann sich aber auch fragen, was der eigene Tagesablauf dem Urmenschen in uns alles zumutet. Keine Bewegung, Hektik im Büro, Kaffee gegen Nachmittagstief, noch im Bett auf das helle, blaue Licht eines Monitors gucken: Wie soll man da keine Schlafschwierigkeiten bekommen?

Natürlich gibt es Phasen, in denen Medizin helfen kann, wenn die Hormone verrückt spielen. Ein Beispiel ist die Menopause, die wir ab S. 20 unter die Lupe nehmen. Doch bei vielen Problemen könnte es als entlastende Maßnahme vielleicht schon ausreichen, das Leben ein wenig hormonfreundlicher zu machen, es also unserer Natur anzupassen. Sieben wichtige Tipps finden Sie im unteren Kasten. ■

### Alles im Lot

Hormone haben einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit. Ein guter Grund, hormonfreundlich zu leben, oder? Sieben Tipps

#### 1. Bewegen

Am besten schneidet bei Studien die Kombination von Kraft- und Ausdauersport ab, doch selbst tägliche Spaziergänge bewirken Großes: Wer sich viel bewegt, erhöht die Insulinempfindlichkeit des Körpers, was langfristig eine Fülle von Zivilisationskrankheiten unwahrscheinlicher macht.

#### 2. Süßes meiden

Zucker und einfache Kohlenhydrate zwingen den Körper zu hohen Insulinausschüttungen, was ihn langfristig gegen das Hormon abstumpft. Je weniger Platz sie auf dem Speiseplan bekommen, desto besser.

#### 3. Proteine essen

Eiweiß ist ein wichtiges Rädchen im hormonellen Anti-Fett-Regelkreis. Es dämpft mit Hunger verknüpfte Hormone wie Ghrelin und stimuliert die Produktion von sattmachenden Faktoren. 20 bis 30 Gramm pro Mahlzeit werden empfohlen.

#### 4. Entspannen

Dauerhafte Überlastung durch Arbeit, Familie oder Krankheit kann die Stresshormonachse relativ leicht

aus dem Gleichgewicht bringen. Cortisol und Adrenalin werden dann zu Dauergästen, was mit Problemen wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck und psychischen Problemen verknüpft wird.

#### 5. Gute Fette essen

Natürliche Fettsäuren etwa aus Seefisch, Ölen und Nüssen triggern Hormone wie GLP-1, PYY und Cholecystokin, die u. a. satt machen. Besonders gut gelingt das Omega-3-Fettsäuren aus Fischen wie Lachs, Hering oder Makrele, an ihnen sollte man sich also ruhig satt essen. Industrielle Transfette wirken dagegen schädlich, sie senken die Insulinempfindlichkeit und stehen im Verdacht, den Aufbau des extrem ungesundem(n) Fettes an den Organen zu beschleunigen.

#### 6. In Maßen essen

Völlerei und Hungern wirken naheliegender Weise unterschiedlich auf den Hormonhaushalt, doch in einem sind sie sich gleich: Sie verschieben die Hormonachsen, was gravierende Folgen hat, sobald der Ausnahme- zum Dauerzustand wird.

#### 7. Gut schlafen

Schlafmangel ist Gift fürs hormonelle Gleichgewicht. Schon einige Tage mit nur fünf Stunden Schlaf reichten in Studien, um deutliche Hormonverschiebungen zu messen. Sieben Stunden Schlaf gelten als Minimum.



*Hört mich  
denn keiner?*

Foto: iStock.com/GlobelStock

*Hormone beeinflussen unsere Haut, das weiß man schon lange. Wie hormonell aktiv die Haut ist und wie schnell ihre Botenstoffe durch falsche Pflege ins Ungleichgewicht kommen, wird neu entdeckt.*

Wenn der Teint sich während der Periode mal so, mal so zeigt, bei Männern die Haare ausfallen oder nach der „Pille“ die Pickel kommen, ahnt wohl jeder: Da haben Hormone die Finger im Spiel. Dabei wirkt es immer ein bisschen so, als würde sich die Beziehung von Haut und Hormonen darauf beschränken, dass die Haut ausbadet, was großen Hormonproduzenten wie Schild-, Hirnanhangs- oder Keimdrüsen in den Sinn kommt. Aber: Fehlanzeige. Die Haut mischt fleißig mit beim Tanz der Hormone.

Ein Beispiel kennen wir alle: Vitamin D wird in der Oberhaut gebildet. Der Begriff „Vitamin“ führt allerdings in die Irre. „Streng genommen handelt es sich um ein Hormon“, erklärt Professor Matthias Weber, Sprecher der deutschen Gesellschaft für Endokrinologie. Vereinfacht gesagt baut die Haut das Hormon aus Cholesterin auf, sobald UVB-Licht auf sie scheint. Die Bedeutung und Vielzahl der Funktionen von Vitamin D wird oft unterschätzt. Es aktiviert rund 300 Gene und steuert dadurch zahlreiche Körperfunktionen.

Richtig in Fahrt kommt Frauenhaut in den Wechseljahren. Sobald die Eierstöcke ihre Aktivität eingestellt haben, wandelt die Haut Androgene – also männliche Hor-

mone, die Frauen ja auch haben – in weibliche um. Dadurch wird sie zur Hauptproduktionsstätte für weibliche Hormone, betont Weber. Die Menge des Unterhautfettgewebes spielt ab jetzt eine Rolle. „Wir wissen zum Beispiel, dass eine stark verminderte Körperfettmasse das Osteoporose-Risiko steigen lässt.“

### *Grenzwächter in Aufruhr*

Halten wir fest: Die Haut ist also nicht nur eine Bühne, auf der Hormone ihre Wirkung entfalten, sondern sie ist selbst hormonell aktiv. Sie kann Botenstoffe bilden, aktivieren und umformen. Wie komplex das körpereigene Kommunikationssystem in unserer Hülle ausgebildet ist, wird den Forschern allerdings erst langsam klar. „Wir wissen heute, dass in der Haut viele lokal wirkende Botenstoffe synthetisiert werden“, berichtet Professor Weber. „Das sind so genannte Neuropeptide, die sonst vor allem in der Hirnanhangsdrüse gebildet werden.“

Diese hauteigenen Neuropeptide sind keine Hormone im herkömmlichen medizinischen Sinne, dennoch haben sie's in sich. Man muss sie sich wie eine Heerschar von kleinen Grenzwächtern vorstellen, die dem Gehirn unablässig melden, ob Gefahr droht – etwa durch Hitze, Kälte ▶



## „Die Nerven liegen blank“

**Klaudia Heidrich, Inhaberin des skinmedics rheinbach, trifft oft Menschen mit dünner und intoleranter Haut. Sie weiß, wie weit die Wirkung guter Pflege reicht.**

**care:** Sind Kunden mit neurosensitiver Haut besondere Kunden?

**KH:** Ja. Nicht bei allen, aber bei vielen liegen die Nerven wirklich blank, allein wegen der Hautprobleme. Manche schämen sich für ihre Haut, manche sind auf das Problem fixiert. Viele sind frustriert, weil sie schon jeden Strohhalm ergriffen haben, aber nichts half.

**Sie arbeiten mit der neuen REVIDERM-Pflegeserie neuro sensitive. Wie ist das Feedback auf die Produkte?**

**KH:** Hervorragend. Nehmen wir ein Beispiel: Ich habe aktuell einen Kunden mit extrem nervöser, schuppender und geröteter Haut. Er sagt ganz deutlich, wie sehr er von der neuen Pflege profitiert. Neuro Sensitive begeistert ihn schon allein deswegen, weil zum ersten Mal in seinem Leben Cremes am Morgen den ganzen Tag ein gutes Hautgefühl verleiht. Früher musste er tagsüber drei, vier Mal nachcremen. Der Juckreiz hat innerhalb weniger Tage deutlich abgenommen, die Rötungen sind zurückgegangen. Langsam tut sich auch etwas bei den Schuppungen.

**Haben Sie zuvor schon einmal mit anderen Pflegelinien ähnliche Erfolge erzielt?**

**KH:** Definitiv nicht.

**Wie wichtig ist die Behandlung an sich für Kunden mit neurosensitiver Haut?**

**KH:** Die Work-Life-Balance stimmt doch bei kaum jemandem. Die wohltuende Pause im Institut ist bei vielen nötig, ganz besonders bei Kunden mit neurosensitiver Haut. Unmittelbar tut es schon gut, dass sich endlich jemand ihre Probleme anhört. Dazu kommt der entspannende Effekt der Behandlung.

**Nimmt das Phänomen der „dünnen“ Haut zu??**

**KH:** Ich arbeite seit gut zehn Jahren als Kosmetikerin, und früher hatte ich nicht so viele Kunden mit neurosensitiver Haut. Ich glaube, dass der stetig wachsende Druck sich auch hier manifestiert.

Scharfkantiges oder Parasiten – oder ob alles im Wohlfühlbereich ist, weil die Umgebungstemperatur stimmt, man im Idealfall Hautkontakt hat und weich gebettet ist. 25 solcher Botenstoffe aus der Haut wurden mittlerweile entdeckt.

Im Einzelnen wirken die Botschaften der Neuropeptide ziemlich banal. „Juckreiz am linken Ohr läppchen“ etwa klingt nicht so, als könne es einen Menschen aus der Bahn werfen, oder? In der Summe sieht die Sache aber ganz anders aus. Wenn nicht nur das linke Ohr läppchen juckt, sondern der gesamte Körper, dann geht das wohl jedem unter die Haut. Was kein Problem ist, solange das große Kribbeln ein einmaliges, leicht erklärbares Problem ist. Hat man etwa bei der Wahl des Picknick-Platzes einen Ameisenhaufen übersehen, melden die Neuropeptide flächendeckend: Gefahr!, man legt die Decke woanders hin und alles ist gut. Immer mehr Menschen erleben diese Alarmstufe aber Tag für Tag, ohne dass weit und breit auch nur eine einzige Ameise krabbelt, sie einen Sonnenbrand haben oder in einem überhitzten Raum sitzen.

### Sicht- und spürbarer Teufelskreis

Eine einheitliche oder verbindliche Definition für übermäßig stark reagierende Haut gibt es nicht: Begriffe wie sensible, hypergene, intolerante oder neurosensitive Haut werden für ein und das selbe Phänomen verwendet, erklärt die Kosmetologin Dr. Sabine Gütt. Die Symptome sind aber immer die gleichen. „Kernmerkmale sind eine gestörte Hautschutzbarriere, die Stressfaktoren schlechter abwehrt, eine veränderte Mikroflora mit weniger Artenvielfalt und Dominanz einzelner Bakterienstämme, ein erhöhter und damit nicht mehr gut saurer pH-Wert und eine neurogene Entzündung.“ Wegen dieser neurogenen Komponente reden viele Experten heute lieber von neurosensitiver als von sensibler Haut. Das Paradebeispiel für diesen Zustand ist die Hauterkrankung Neurodermitis, deren Behandlung aber Sache von Dermatologen ist.

Schauen wir uns die hauteigenen Botenstoffe, die bei neurosensitiver Haut eine zentrale Rolle spielen, einmal genauer an. „Es handelt sich um eine Sammelbezeichnung für eine große Zahl von Peptiden, die über ihre Wirkung als Neurosekrete das Verhalten sowie das Gleichgewicht des Organismus, hier der Haut, in vielfältiger Weise beeinflussen“, erklärt Sabine Gütt. Sind solche hauteigenen Botenstoffe im Übermaß vorhanden oder werden sie verstärkt produziert, lösen sie einen Entzündungsprozess aus. Vereinfacht ausgedrückt kann man sich diese Peptide im Ausnahmezustand wie eine Garde hochnervöser Polizisten vorstellen, die bei jeder Kleinigkeit – und sei sie noch so harmlos – Alarm schlagen und zum Angriff übergehen.

Der Haut tut der so entstehende Daueralarm nicht gut. „Die übermäßig exprimierten Neuropeptide stellen die Hautkapillaren weit, wodurch die Haut rot wird, erhöhen die Durchlässigkeit der Blutgefäßwände, was Schwellungen und Ödeme auslösen kann, und sie verursachen Missempfindungen und Juckreiz.“ Sichtbare Anzeichen sind Rötung der Haut, Fältchen, Schuppung und Schwellung. Zu den subjektiven Anzeichen gehören Stechen, Spannungsgefühl, Hitzeempfinden, Juckreiz und Brennen. Und als wäre das nicht schon ärgerlich genug, pushten sich die Symptome auch noch gegenseitig.

Um neurosensitive Haut so weit zu beruhigen, dass der Gang zum Arzt und die Verwendung medizinischer Externa gar nicht erst nötig werden, braucht es einen breit gefächerten Maßnahmenkatalog, bei dem an erster Stelle die konsequente Vermeidung von Stressfaktoren steht (mehr dazu im Kasten rechts). Entscheidend für eine grundlegende Verbesserung des Hautkomforts ist aber die sorgfältig durchdachte Pflege.

„Ein gut aufeinander abgestimmtes Pflege- und Wirkstoffkonzept kann positiv regulieren“, erklärt Sabine Gütt. Allergiekritische Duft- und Farbstoffe in der täglichen Pflege sind genauso tabu wie unangemessene Reinigungs- und Pflegemaßnahmen. Ebenso der Gebrauch von 0815-Emulsionen mit vielen Emulgatoren, da sie die Hautbarriere zusätzlich schwächen und noch durchlässiger machen. „Ideal sind Produkte mit einer Extraportion an Ceramiden zur Verstärkung des Hautschutzes und mit einem pH-Wert deutlich unter 5, da dies die natürliche Mikroflora der Haut erhält, also die Besiedlung mit Keimen.“

### Was allen unter die Haut geht

Das i-Tüpfelchen in einem neurokosmetischen Pflegekonzept sind Wirkstoffe, die aufgeschreckte „Hautpolizisten“ beruhigen und entstressen. „Solche biomimetischen ‚de-stress peptide‘ können den Prozess der neurogenen Entzündung in der Haut positiv beeinflussen.“ Ihre Wirkweise ist (wer hätte es anders erwartet) smart: Sie hemmen etwa die Bildung des Botenstoffes „Substanz P“ (für „pain“, englisch: Schmerz), der bei Daueralarm in neurosensitiver Haut ein ganz besonders agiler Brandstifter ist. Antwort darauf, welche Regeln bei der Pflege neurosensitiver Haut helfen und wie ein gut aufeinander abgestimmtes Pflege- und Wirkstoffkonzept aussehen kann, finden Sie weiter rechts. ▶

**” Neurosensitive Haut lässt sich mit einem Choleriker vergleichen: Der kleinste Reiz kann einen Wutausbruch verursachen. “**

Dr. Sabine Gütt, Kosmetologin

## Bitte nicht!

### Was neurosensitiver Haut schadet

- Häufiger Wasserkontakt und warme Bäder -> entzieht schützende Lipide
- viele Tenside (z. B. stark schäumende Reinigungsprodukte) -> entfetten
- Alkohol (z. B. in alkoholhaltigen Tonics) -> trocknet aus
- basische Reinigungs- oder Pflegeprodukte (z. B. Seife) -> grundsätzlich meiden (zu vermeiden)
- Duftstoffhaltige Produkte -> können Irritationen bis hin zu Allergien auslösen
- Emulgatoren/PEGs (Polyethylenglykole) -> schwächen die Hautbarriere
- Reinigungsbürsten -> entfernen wertvolle Schutzfette aus der Hornschicht
- Produkte mit sehr hohem Wasser- bzw. Feuchtigkeitsgehalt (z.B. Hydrogele) -> brennen auf aufgekratzter oder hochsensibler Haut
- Vitamin-C- und Retinol-Produkte -> werden schlecht vertragen
- Reiben oder Kratzen der juckenden Haut -> verstärkt alle Probleme



Klares No-go: Entfettende, schäumende Duschgele stressen die hauteigenen Botenstoffe

Foto: iStock.com/YakobchukOlena

Stellt sich zum guten Schluss noch die Frage: Wen betrifft das Thema der außer Rand und Band geratenen Hautpolizisten eigentlich. Nur Neurodermitiker? Sabine Gütt schüttelt den Kopf. „Verträgliche Schonkost tut doch auch allen Menschen gut, genauso wie Entspannungstechniken – wenngleich es für die mit besonders empfindlichem Magen oder dünnem Nervenkostüm am wichtigsten ist!“ Sie sieht in der Praxis, dass es sich mit beruhigender Hautpflege ähnlich verhält. „Haut und Nerven sind extrem eng verknüpft, schon entwicklungsphysiologisch. Jede psychische Anspannung schlägt sich auf die Haut nieder und jede Missempfindung, die wir auf der Haut spüren, hat einen Einfluss auf unsere Stimmung.“

### Die Bedeutung einer intakten Hautbarriere nimmt zu

Kein Wunder, dass De-stress-Hautpflege in Fachkreisen immer mehr Aufmerksamkeit erhält. „Wir beobachten einen weltweiten Trend zu ‚Neurocosmetics‘, also zu Produkten, die zu einer gestärkten und anhaltend beruhigten Haut führen“, berichtet Dr. Gütt und prognostiziert: „Dieser Trend wird anhalten, solange wir wachsendem Druck in der Arbeit ausgesetzt sind, unsere Freizeit mit Überaktivitäten zupacken und uns dem Phänomen der ‚hyper-connected world‘ erbarmungslos unterwerfen.“ Einleuchtend: Wenn die Welt verrückt spielt, kann eine stabile Haut nicht schaden.

Das gilt nebenbei bemerkt auch auf ganz praktischer Ebene, denn eine intakte Schutzbarriere hilft sicher gegen äußere Stressfaktoren wie Feinstaub oder Pollen. Kontakt mit ihnen können wir leider nicht verhindern, aber unsere Haut durch kluge Pflege zu stärken, das liegt in unserer Hand. Das betonen auch Hautärzte, die immer wieder daran erinnern, dass die Dermatologie nicht selten heilen muss, was durch jahrelange Verwendung ungeeigneter Kosmetik verursacht wurde.

Schließlich – und damit wären wir wieder bei dem Thema Hormone – hilft eine entstresste Haut, unsere ohnehin schon überstrapazierte Stresshormonachse zu entlasten. Zum einen, weil eine Rötung oder Schuppung sich schwer verbergen lässt und sozialen Stress verursachen kann, was wiederum die Hautprobleme vergrößert und weiteren Stress auslöst. Und zum anderen, weil im hochkomplizierten Uhrwerk der Botenstoffe eben nicht nur Drüsen wie die Hypophyse den Ton angeben, sondern auch die Haut, die als Umschlagplatz und Quelle von Hormonen ihre Bedeutung als Organ einmal mehr verdeutlicht. ■

## Test: Habe ich neurosensitive Haut?

### Welche Merkmale kennen Sie von Ihrer Haut?

- Rötungen 1
- Rote hektische Flecken 2
- Spannungsgefühl 1
- Hitzegefühl, Brennen 2
- Kribbeln oder Stechen
- Kleine Hautschüppchen 1
- Deutlich sichtbare Schuppung 2
- Trockenheit 1
- Sonnenempfindlichkeit

### Treffen folgende Sätze auf Sie zu?

- Ich trage nie Wolle, weil ich sie als sehr juckend empfinde 2
- Im Flugzeug brennt oder spannt meine Haut 1
- Ich reagiere häufig auf Kosmetikprodukte 2
- Wenn ich mich kratze, entstehen langanhaltende sichtbare Kratzspuren 2
- Nach dem Duschen oder Baden spannt meine Haut 1
- Bei Kälte brennen meinen Wangen regelrecht 2
- Ich lebe in einer Großstadt 1
- Um die Augenschwille die Haut schnell an 2
- Nach einem Rubbel-Peeling ist mein Gesicht lange rot und meine Haut brennt 1
- Selbst wenn ich meine Haut morgens eincreme, spannt sie kurz im Laufe des Tages 1
- Wenn ich in die Sauna gehe, ist meine Haut schnell und über lange Zeit sehr rot 1

### Wurde bei Ihnen eine dieser Krankheiten diagnostiziert?

- Neurodermitis 2
- Schuppenflechte 2
- Kontaktdermatitis 2

### Auflösung

**Bis 10 Punkte:** Dass Haut auf starke chemische oder mechanische Reize reagiert, ist in einem gewissen Rahmen normal. Sie können also beruhigt sein. Sie sollten dennoch auf eine hautberuhigende Pflege achten.

**10 bis 20 Punkte:** Ihre Haut scheint bereits irritiert und sensibel zu sein. Hautberuhigende Pflege und Vermeidung der No-gos von S. 27 können Ihre Haut stabilisieren und eine Verschlechterung ausschließen.

**Ab 20 Punkte:** Sie haben wahrscheinlich neurosensitive Haut. Die Vermeidung der No-gos von S. 27 und ein Pflegesystem wie Neuro Sensitive von REVIDERM können Ihre Haut widerstandsfähiger machen und dazu beitragen Ihren Hautkomfort wieder herzustellen.

## Back to balance

### Grundregeln und optimale Produkte für eine kluge Rundum-Versorgung zarter Haut.

Neurosensitive Haut reagiert auf Stress durch falsche Pflege empfindlich. „Farb-, Duft- und Parfumstoffe sind daher tabu“, betont Dr. Sabine Gütt. Die richtige Pflege hat einen gut sauren pH-Wert (unter pH5), sie nutzt hautidentische Moleküle und enthält nur wenige Emulgatoren. Und ganz wichtig: Sie ist homogen, sprich aus einem Guss. „Produktdurcheinander kann schaden“, warnt die Kosmetologin. Eine optimale Lösung bietet die neuro sensitive Serie von REVIDERM – hier im Überblick.



REVIDERM neuro sensitive de-stress eye cream

REVIDERM neuro sensitive double de-stress serum day & night

REVIDERM neuro sensitive emergency care

neuro sensitive double de-stress serum  
Kalzium stabilisiert die Widerstandskraft, ein biomimetisches de-stress Peptid beruhigt die irritierte Haut.

neuro sensitive de-stress emergency care  
SOS-Paste gegen akute Irritationen, stärkt die Barrierefunktion der Haut, stoppt mit einem Boswellia-Zink-Komplex entzündliche Symptome.

REVIDERM neuro sensitive de-stress toner

neuro sensitive de-stress toner  
Extra niedriger pH-Wert, mit hoch wirksamem Aqua-Booster. Durchfeuchtet nachhaltig, stabilisiert die Mikroflora, beruhigt.  
neuro sensitive de-stress cleanser  
Bi-Gel zur schonenden Reinigung. Extra niedriger pH-Wert, bewahrt den natürlichen Säureschutz, stabilisiert die Mikroflora.

REVIDERM neuro sensitive de-stress cleanser

REVIDERM neuro sensitive de-stress body & hand cream

neuro sensitive de-stress body & hand cream  
Mildert mit biomimetischem de-stress Peptid Irritationen, stimuliert durch einen Filaggrin-Booster die Produktion hauteigener Feuchthaltefaktoren (NMF) nachhaltig.

neuro sensitive de-stress cream / neuro sensitive de-stress cream rich  
Neurokosmetische 24-h-Cremes mit extra niedrigem pH-Wert, je nach Hautzustand mit mehr oder weniger Lipidgehalt.

REVIDERM neuro sensitive de-stress cream  
REVIDERM neuro sensitive de-stress cream rich

Foto: YskobchukOlena/Stockphoto.com



# Under cover

Rötungen lassen sich mit etwas Know-how und den richtigen Produkten perfekt kaschieren, ohne die sensibilisierte Haut zu stressen. 6 goldene Regeln von Star-Visagist Amin Nia.



## Zur Person – Amin Nia

Amin Nia bekannt aus zahlreichen TV-Auftritten und Shows, u.a. bei proSieben und Germanys Next Topmodel X, leitet European Make-up Artist's. Zum Klientel des bekannten Star-Make-up-Artisten gehören viele Stars, Models, Designer und Musiker. Für wunderschöne, strahlende Gesichter und faszinierende Looks sorgte er u.a. bei der Bambi-Verleihung, der Premiere-Show von Sex and the City 2 und der MTV Fashion-Show. Seinen Bekanntheitsgrad erlangte der Wahl-Münchner mit persischen Wurzeln, in der Sendung (Umstyling-Aktionen) taff auf PRO7 und wurde über Nacht zum Shootingstar. Er unterstützt seit 2018 als Beauty-Expert taff-Live.

www.aminnia.com

Foto: iStock.com/abrin\_photo

hautnah

### 1. Das richtige Make-up benutzen

„Kunden mit empfindlicher Haut reagieren nicht selten skeptisch, wenn ich meinen Make-up-Koffer öffne. Wenn sie an einem Tag mehrmals nachgeschminkt werden müssen – und das ist bei Jobs vor der Kamera die Regel – würde ihre Haut abends regelrecht glühen, erzählen sie. Aber hier kann ich wirklich jeden beruhigen. Es gibt hautfreundliche Foundations, die durch ihre Textur, spezielle Pigmente und hilfreiche Zusatzstoffe den Teint perfektionieren und gleichzeitig die Haut verwöhnen. Gerade für den Alltag, wenn der Look nicht kameraauglich sein muss, helfen schon kleine Portionen unkompliziert und effizient, wenn man das optimale Produkt richtig nutzt.“

**TIPP für natürliche leichte Deckkraft:** REVIDERM secret foundation serum mit Soft Focus-Effekt mit extra zarter Textur, Radikal- und Hautimmunschutz sowie UV-Filter



### 3. Schatten aufhellen

„Dunkle Stellen – z. B. unter den Augen – helle ich mit Concealer auf. Je sensibler die Haut, desto wichtiger sind eine sehr leichte Textur und gut deckende, hautfreundliche Pigmente mineralischen Ursprungs.“

**TIPP:** für gezielte Aufhellung: REVIDERM Bright Up Minerals flüssiger Concealer mit mikrosphärischen Mineralien



### 5. Nicht aufs Finish verzichten

„Immer wieder höre ich von Kunden mit sensibler Haut, dass sie keinen Puder benutzen, weil sie Hautreaktionen und Trockenheit befürchten. Jammerschade! Gute Produkte fixieren den Look, man muss also nicht nachschminken, und können das Hautgefühl sogar noch verbessern.“



**TIPP für ein hautfreundliches Finish:** REVIDERM Mineral Shine Stopper, mattiert, spendet Feuchtigkeit, passt zu jedem Teint – loser, transparenter Puder mit mikronisierten Pigmenten.

### 2. Tupfen statt Rubbeln

„Ich stelle fest, dass Schwämmchen beim Auftragen schneller zu unnötiger Hautreizung führen. Schonender trägt man die Foundation in einer leichten Kreisbewegung mit den Fingern auf, denn dann kann man den Druck sensibler dosieren. Und wenn sich Linien abzeichnen: auf keinen Fall rubbeln. Am besten, man tupft das Make-up dann sanft ein.“

### 4. Auf mineralische Pigmente setzen

„Bei Rötungen wie bei Couperose nutze ich nur Produkte mit mineralischen Pigmenten – sie decken effizient, aber hautschonend Teint-Unebenheiten ab. Für leichte Verfärbungen verwende ich ein leichtes Fluid, wenn die Rötungen deutlicher sind, setze ich auf hochpigmentierte Camouflage-Produkte.“

**TIPP für hohe Deckkraft:** REVIDERM Selection Stay On Minerals, cremiges Fluid mit glättendem Effekt, LSF 15, Moisturizern, hält 16 Stunden.

**Für sehr hohe Deckkraft:** REVIDERM Mineral Cover Cream, auch geeignet bei Hautunreinheiten und Mikro-Entzündungen (erhältlich in sechs Nuancen).



### 6. Rote Probleme mit Grün lösen

„Hat der Teint deutliche oder größere rote Partien – etwa bei Rosazea – arbeite ich mit der Komplementärfarbe Grün. Man tupft die Produkte gezielt auf die Problemstellen auf und appliziert dann die Foundation, so entsteht ein makelloser Teint.“

**TIPP:** für gezielte Abdeckung: REVIDERM Mineral Cover Cream in Nuance 2GR Olive, gleicht durch die grünlichen Pigmente Rötungen effizient aus.







# Skin Food

Das Geheimnis liegt im Darm. Längst ist erwiesen, dass eine gesunde Darmflora einen wesentlichen Einfluss auf unsere Lebenserwartung hat. Und auch auf unsere Haut. Wertvolle Fettsäuren, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine können aus einem Festschmaus echte Anti-Aging-Cuisine machen!

Ein Paradebeispiel ist unser Rezept mit Bachsaibling, Beluga-Linsen und Brokkoli. Der Saibling aus der Familie der Lachsfische ist reich an wertvollen Mineralien wie Phosphor, Eisen, Vitaminen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Die Beluga-Linsen sind wahre Eiweißpakete, und Brokkoli macht seinem Ruf als Superfood mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffen alle Ehre. Mit diesen drei Hauptbestandteilen haben wir schon ein leckeres Gericht, um unsere Haut optimal mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Freie Radikale werden dabei eingedämmt und der Alterungsprozess unserer Haut wird verzögert. Anti-Aging also nicht nur von außen, sondern auch von innen. Denn wer möchte schließlich nicht noch länger jung und frisch aussehen?

Die Zubereitung mag auf den ersten Blick überraschen. Fisch bei nur 80 Grad Celsius garen? Diese Methode nennen wir Köche „confieren“. Ursprünglich wurden so Lebensmittel haltbar gemacht, doch seit einiger Zeit erlebt die Methode ein Revival als Geheimnis für Fleisch- und Fischgerichte. Probieren Sie's aus, es schmeckt wirklich super. Wir sagen schon einmal: Guten Appetit!

*Wenn man „Anti-Aging“ hört, denkt man wahrscheinlich an eine Pflege, die auf die Haut aufgetragen wird. Doch Anti-Aging geht auch anders. Chefkoch Kai Grimm aus dem Hause REVIDERM verrät wie...*

## Bachsaibling mit Brokkoli-Mousse

Der Süßwasserfisch Saibling aus der Familie der Lachsfische ist – noch – ein Geheimtipp als extra gesunde, ganzjährig verfügbare und regionale Alternative zum klassischen Lachs. Zusammen mit der Linsenvinaigrette und dem Brokkoli-Mousse ergibt er eine ebenso delikate wie hautfreundliche Mahlzeit.



Skinfood at it's Best: Bachsaibling, Brokkoli und Beluga-Linsen sind Anti-Aging-Stars für Feinschmecker

### Zubereitung

- Belugalinsen in 250 ml Wasser mit Zitronenthymian und Lorbeerblatt 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, zuletzt salzen.
- Schalotte fein würfeln, in Olivenöl mit Fenchelsamen und Chili anschwitzen. Mit Rohrzucker leicht karamellisieren, mit Balsamico ablöschen. Gemüsebrühe und Linsen zugeben.
- Pfifferlinge in etwas Olivenöl scharf anbraten, in die Linsenvinaigrette geben.
- 500 ml Olivenöl mit Ingwer und Zitronengras kurz auf ca. 60 ° C erhitzen.
- Bachsaibling 15 Min. in 500 ml Wasser mit 2 EL Meersalz einlegen, danach abspülen, anschließend trocken tupfen.
- Filets im Bräter mit dem handwarmen Öl übergießen, bis sie komplett bedeckt sind. 10 bis 15 Minuten bei 80 ° C garen.
- Broccoli dämpfen, mit Sesamöl und Salz zu einer glatten Creme mixen.
- Mousseline mit einem Löffel zu Nocken formen, den Bachsaibling anlegen.
- Mit der Linsenvinaigrette leicht übergießen, mit fein geschnittenen Radieschenscheiben und Kräutern garnieren.

### Zutaten

- 4 Bachsaiblingfilets à ca. 120 g
  - 600 ml Olivenöl
  - 2 Stängel Zitronengras
  - 1 Stück Ingwer (nussgroß) in Scheiben geschnitten
  - 100 g Belugalinsen
  - 150 g Pfifferling
  - 1 Stück Broccoli
  - 1 kleine Schalotte
  - 100 ml Gemüsebrühe
  - 3-4 Stk. Radieschen
- Zum Würzen: Zitronenthymian-Zweig, Lorbeerblatt, je 1 Messerspitze Chili getrocknet und Fenchelsamen, 1 TL Rohrzucker, Salz, 4 cl Balsamico, 1 TL Sesamöl, Kerbel, Pimpernelle, Dill, Schnittlauch

# Blatt- gold

Acht Logenplätze für das herbstliche Naturschauspiel: In diesen Hotels zwischen Lappland und Südtirol kann man den Blättern in aller Ruhe beim Rotwerden zusehen.



relax



## Baumhäuser und Traumhäuser

Sich einmal wie Robin Hood im Sherwood Forest fühlen? Geht ganz einfach. Wer im San Luis Hotel eincheckt und zum ersten Mal eines der Chalets und Baumhäuser betritt, fühlt sich der Natur ganz nahe: Die durch und durch stilvoll und luxuriös gestalteten Bleiben fügen sich organisch in den Wald ein. Die Anlage ist eines jener stilisierten Bergdörfer, die derzeit boomen und den Flair vergangener Zeiten einfangen. Mit dem kleinen Unterschied, dass dem Stil von anno dazumal eine ordentliche Portion Luxus hinzugefügt wurde. Die Lodges aus Altholz locken mit Annehmlichkeiten wie freistehender Badewanne, Privatsauna, Kamin und Whirlpool auf der Terrasse, für noch mehr Wohlbefinden sorgt eine scheuengroße Badehalle mit Pool, offenem Kamin und Sauna. Falls das noch nicht reicht können jederzeit Massagen, Treatments mit heimischen Kräutern oder eine Session beim Personal Trainer gebucht werden. Für den Speiseplan gilt: Junges Gemüse und alte Sorten aus eigenem Anbau treffen auf mediterranen Einfluss. Typisch Südtirol – eine Kombi, die sich lohnt.

### Hotel San Luis

Vöranerstraße 5 · I-39010 Haflling  
Tel. +39 (0) 473 279570 · [www.sanluis-hotel.com](http://www.sanluis-hotel.com)  
Preis pro DZ / VP/ Nacht ab 356 Euro



## Einsteigen und ankommen

Der Urlaub fängt auf dem Parkplatz der Bergbahn in Lana an. Fürs Auto, das bleibt nämlich hier stehen, und für die Insassen. Die laden ihre Koffer in die Gondeln und aufwärts geht's. Sieben Minuten später ist das Ziel erreicht: das vigilius mountain resort auf 1500 Meter, das sich mit seiner schnörkellosen Holz-Glas-Fassade perfekt in die Natur einfügt. Wandern, rodeln, Schneeschuhwandern – egal was der Plan ist, man hat eine Pole Position. Auch für den Ausblick ins Etschtal und auf die fernen Dolomiten, an denen man sich drinnen (durch riesige Glasfronten) und draußen (auf den großzügigen Terrassen) nicht satt sehen kann. Im Hotel bleiben lohnt sich aber auch, schon wegen des konsequent in reduziertem Bergchic gehaltenen Einrichtung, aber auch wegen des vielfältigen Sportprogramms, Musikabenden, Kochkursen und Yoga-Retreats. Wobei eine Talfahrt jetzt in eine fünfte Jahreszeit entführt – den Keschnriggl. Von Oktober bis November feiert die Ferienregion Lana den „Keschnbam“ (Kastanie). Am besten gleich mehrere Tage einplanen. Es lohnt sich – auf und unterhalb des Vigiljochs.

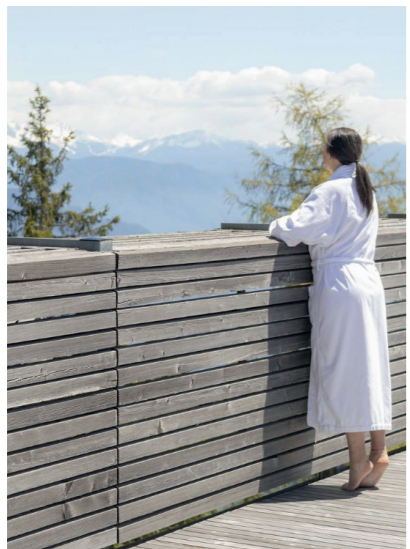
### **Vigilius Mountain Resort**

Villenerweg 2

I-39011 Lana

Tel. +34 (0) 9562 42790 · [www.vigilius.it](http://www.vigilius.it)/[www.visitlana.com](http://www.visitlana.com)

DZ ab 280 Euro / Nacht



## Ein himmlisches Plätzchen

1756 bekamen Salzburger Priester das Land auf 1100 Metern Höhe, daher der Name „Priesteregg“. Bauern bewirtschafteten es und zahlten dafür einen Obolus. Die heutigen Besitzer Huwi und Renate haben aus dem Refugium das perfekte Bergdorf geschaffen. Die ein- und zweistöckigen Chalets, darunter das Bogner-Chalet mit eigenem Pool, sind nach alten Vorbildern gebaut. Zeitgemäße Technik wie das TV versteckt sich diskret hinter Fronten aus altem Holz. Wer will, genießt hier vollkommene Abgeschiedenheit. Kein Zaungast kann die Idylle stören, auf Wunsch kommen Essen, Massage und Kosmetiktreatment ins Chalet. Trotzdem sollte man unbedingt einen Abend in „Huwi Alm“ nur ein paar Schritte unterhalb der Chalets verbringen, um in uriger Atmosphäre selbstgezüchtetes Galloway-Fleisch, selbstgeräucherten Fisch und das legendäre „Hut“-Barbecue zu genießen. Im Winter lockt auch noch die hippe Alm-Wirtschaft „Hendl-Fischerei“ auf dem Asitz, ausgefallen im Design und Auswahl der Speisekarte. Auch hier heißen die Betreiber Huwi und Renate, die scheinbar unerschöpfliche Energie haben: Ab Dezember gibt's Neues auf dem Priesterhügel – dann sind das großzügige Bad unterhalb des Dorfes sowie zwei neue Luxus-Chalets fertig.

### **Priesteregg Premium ECO Resort**

Sonnberg 22 · A-5771 Leogang

Tel. +43 6583 82550 · [www.priesteregg.at](http://www.priesteregg.at)

Bergchalet ab 552 Euro

© Günter Standl



Fotos: © vigilius mountain resort



# Meister- schmiede

Kosmetikerinnen haben Tag für Tag hautnahen Kundenkontakt. Doch erst mit dem richtigen Netzwerk können sie echte Hautexpertinnen werden.



Wissen ist Macht. Wissensplattformen wie Wikipedia sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Und ein Leben ohne Google – die Suchmaschine, die gefühlt alles weiß – lässt sich heute kaum noch vorstellen. Echte Kompetenz braucht aber mehr: eine fundierte Aus- und Weiterbildung, Netzwerke, Austausch und Inspiration.

Das Aus- und Weiterbildungsprogramm von REVIDERM ist ein Paradebeispiel für eine solche nachhaltige, fundierte und motivierte Wissensvermittlung. Der Unternehmensgründer Dr. Klaus Laeschke legte mit einem Leitgedanken den Grundstein: Das Wissen um die Haut und ihre Funktionsweise ist das A & O guter Behandlungen, so lautete sein Credo. Jeder Kunden braucht eine professionelle und individuelle Hautberatung, damit er sich gut aufgehoben fühlt und seine Bedürfnisse gestillt werden. Deshalb stehen die Wissens- und Kompetenzförderung für über 10.000 Kosmetikerinnen und Kosmetiker in Deutschland, Österreich, der Schweiz und weltweit bei REVIDERM im Zentrum allen Handelns.

Wirklich fundiertes Know-how über die Haut, die hochwertigen Wirkstoffe, die in den REVIDERM Produkten enthalten sind und ihre richtige Anwendung lässt sich mit einem Wochenendseminar nicht vermitteln, das kann sich wahrscheinlich jeder vorstellen. Eine stete

”  
**Wir machen unsere Kosmetikerinnen zu echten Hautexperten.“**

Konstanze Dengler,  
Director Customer Service,  
Education & Training bei REVIDERM

“

Fortbildung gemäß der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und des ständigen technologischen Fortschritts ist für anspruchsvolle Kosmetikerinnen essentiell. Hier hebt sich REVIDERM deutlich von vielen Mitbewerbern ab, erklärt Konstanze Dengler, Director Customer Service, Education & Training.

„Bereits seit 1986 überträgt REVIDERM die aktuellen Erkenntnisse der Medizin auf die Kosmetik. Über die Jahrzehnte haben wir unsere Kompetenz und unseren Erfahrungsschatz immer mehr ausgeweitet. Und genau jene Erfahrung gepaart mit der Leidenschaft für das Thema Haut und Hautpflege hat uns zu der Marke gemacht, die wir heute sind. Die Werte Erfahrung, Vertrauen und Leidenschaft sind Teil unserer Unternehmens-DNA. Wir nehmen unser Qualitätsversprechen sehr ernst, was wir mit dem Siegel True Care und ‚Made in Germany‘ untermauern.“

Das umfangreiche, auf mehreren Säulen basierende Schulungs- und Betreuungskonzept zu jedem Produkt, zu Produktanpassungen und zu Neuprodukten findet teils in der REVIDERM academy statt, teils durch den Area Trainer in den Instituten. So ist gewährleistet, dass jede Kosmetikerin zu jeder Zeit über die Wirkstoffe eines Produkts Bescheid weiß und optimal auf das individuelle Hautbild jedes Kunden reagieren kann. „Die Faustregel Nummer 1 lautet bei uns: Jede Haut ist individuell und so will sie auch behandelt werden.“ Ganzjährig stattfindende Geräte- und Make-up-Schulungen erweitern die Kenntnisse. Es gibt sogar eine bestimmte Anzahl an Seminaren, die die Kosmetikerinnen pro Jahr besuchen müssen. „Unser oberstes Ziel ist, dass die Kunden nur nach höchstem Standard behandelt werden. Wir machen unsere Kosmetikerinnen zu echten Hautexperten.“

## Austausch liegt im Trend

Weltweit versuchen immer mehr Unternehmen, ihre Mitarbeiter durch Mentorenprogramme bestmöglich zu fördern und zu fördern. Im REVIDERM Kompetenzpaket sind solche gezielten Vernetzungen bereits fest etabliert. „Mentoring fördern wir schon lange. Erfahrene Kosmetikerinnen geben bei diesem Modell ihr Wissen an junge, motivierte Kolleginnen weiter“, erklärt Konstanze Dengler. Der Benefit sei enorm, beteuert sie. „Wir können unsere Kosmetikerinnen zwar bestmöglich ausbilden, aber die wahren Experten sind diejenigen, die tagtäglich vor Ort sind und die Kunden behandeln. Sie wissen, welche Probleme und Wünsche die Kunden haben. Daher erachten wir unsere Plattformen zum Informations- und Wissensaustausch als besonders wertvoll.“ Von der Vernetzung und dem regelmäßigen Kontakt profitieren übrigens beide Beteiligte, denn für die „alten Hasen“ bedeutet der Austausch mit jungen Kolleginnen oftmals einen Motivationsschub und eine Wissensvertiefung.

## Gipfeltreffen

**Drei Beispiele für die Fortbildungswelt von REVIDERM Talent & Coach**

Das 2013 eingeführte Mentorenprogramm erlebte in diesem Jahr ein Refresh, doch die Ausrichtung bleibt die gleiche. Beim Talent & Coach Programm von REVIDERM nehmen versierte Haut-Expertinnen als Coach junge Nachwuchs-Talente an die Hand, verraten ihnen ihre persönlichen Tipps für den Geschäftsalltag, bieten Erfahrung, Fachwissen, Motivation und Unterstützung. Von der Praxis in die Praxis! Ein inspirierender Austausch, der beiden Seiten Spaß und Erfolg bringt und das REVIDERM Knowhow am Kunden sichert.

## Toskana Summer Camp

Das REVIDERM Toskana Summer Camp steht unter dem Dach des „Talent & Coach“-Programms. An fünf Tagen können neue und altgediente REVIDERM Kosmetikerinnen in traumhafter Umgebung in der Toskana fernab von den alltäglichen To-dos lernen, reden und genießen. Neben exklusiven Experten-Vorträgen, wissenschaftlichem Input und Business-Coaching stehen hier auch Erholung und Genuss auf dem Programm.

## Symposium Medical Beauty

Die REVIDERM AG ist seit 2011 Veranstalter des erfolgreichen Symposiums MEDICAL BEAUTY, einer Plattform für Erfahrungsaustausch und Networking unter Kollegen und Fachexperten aus Kosmetik und Medizin. Durch hochkarätige Referenten hat sich der Fachkongress fest in der Beauty-Branche etabliert, weil er in herausragender Weise der Verknüpfung von Medizin und Kosmetik Raum gibt. Hier lernen auch Ärzte dazu: Das Symposium wird von der Bayerischen Landesärztekammer als Fortbildungsveranstaltung anerkannt. ■