

# Strahlende Augen und Blicke, die betören

Die Münchner Dermatologin Dr. Marion Moers-Carpi und die Berliner Make-up-Artistin Miriam Jochims geben Tipps.

VON KATHARINA ROLSHAUSEN

**MÜNCHEN** Augen sind nicht einfach nur Sinnesorgane. Manche nennen sie „die Fenster zur Seele“, andere das „Tor zur Welt“. Blickkontakt ist ein wichtiger Teil in der menschlichen Kommunikation und der Augenausdruck kann Aufschluss über den Gemütszustand des Gegenübers geben. Bei einer Umfrage, bei der die schönsten Augen der Welt ermittelt wurden, landeten unter anderem die Schauspielerinnen Sophia Loren, Audrey Hepburn, Elizabeth Taylor, Angelina Jolie und Charlize Theron unter den ersten Zehn. Hochglanzfotos der prominenten Frauen mit den betörenden Blicken zeigen meist perfekt geschminkte Augen, ohne Fältchen oder Makel – strahlend schön, von Problemzonen keine Spur.

Doch ohne Make-up sind bei Menschen die Zeichen der Zeit oftmals deutlich zu sehen. „An der seitlichen Augenpartie bilden sich sowohl bei Männern als auch Frauen durch das Lachen Fältchen. Das sind sogenannte mimische Falten oder Lachfalten“, erklärt Dr. Marion Moers-Carpi, Dermatologin aus München. Davon betroffen sei auch der Bereich unter dem Auge, wo die Haut zudem besonders dünn ist und sehr viel Pflege bedarf.

Ab dem 20. Lebensjahr nehme die Produktion des Kollagens, das als Gerüst der Haut dient, um etwa ein Prozent pro Jahr ab. Weitere Ursachen für die Faltenbildung sind der Hautärztlin zufolge UV-A-Strahlung, Nikotin und genetische Veranlagung. Auch die Schlafposition spiele eine Rolle. Deshalb rät die Hautärztin: „Um Falten zu vermeiden, ist es sinnvoll, auf dem Rücken zu schlafen.“ Beim seitlichen Liegen könnten „Knautschfalten“ entstehen.

In ihrer Praxis behandelt Moers-Carpi Patienten, die mit ihrer Augenpartie unzufrieden sind. Um Mimikfalten zu reduzieren, verwende sie Botulinumtoxin, auch als Botox bekannt. Wirkungsvoll seien

auch Injektionen mit Hyaluronsäure, die für die Wasserspeicherung im Bindegewebe sorgt und die Haut aufpolstert, weshalb sie auch als Zusatz für Augencremes sehr beliebt ist.

Stark ausgeprägte Hängelider werden nach Angaben der Ärztin meist vom Plastischen Chirurgen operiert. Es gebe auch die Möglichkeit, diese mit dem Laser oder einer neuartigen Plasma-Technik zu behandeln, was allerdings aufwendig sei und mehrere Tage Auszeit mit sich bringe. Kleinere Erfolge ließen sich mit Fruchtsäure- oder Milchsäurepeelings erzielen, die die Haut straffen.

Unerlässlich sei neben der sorgfältigen Pflege mit Augencreme und Sonnenschutz auch die Reinigung: „Schmutz- und Staubpartikel verstopfen die Haut, was ebenso zu Falten führen kann. Ebenso wichtig ist das Entfernen des Make-ups“, betont Moers-Carpi. Sie empfiehlt dafür milde Reinigungsprodukte wie sogenanntes Mizellenwasser, das Schmutz und Fett sanft entfernt.

Hausmittel wie schwarzer Tee oder Gurkenscheiben, die gegen dunkle Augenringe helfen sollen, und auch Thermalwasserspray sind nach Angaben der Dermatologin geeignet, die Haut zu befeuchten. Dass dies wichtig für strahlende schöne Augen ist, betont auch Miriam Jochims. Sie ist Make-up-Spezialistin aus Berlin. Bevor die Berlinerin zu ihren Schminkutensilien greift, kümmert sie sich um den Bereich unter den Augen. „Damit die Haut in diesem Bereich frisch aussieht, trage ich gerne vor dem eigentlichen Make-up ein Serum auf.“ Die Intensivpflege sollte da-

**„Um Falten zu vermeiden, ist es sinnvoll, auf dem Rücken zu schlafen.“**

Marion Moers-Carpi  
Dermatologin

Der Granatapfel enthält Wirkstoffe, die Fältchen und Pigmentflecken vorbeugen sollen.

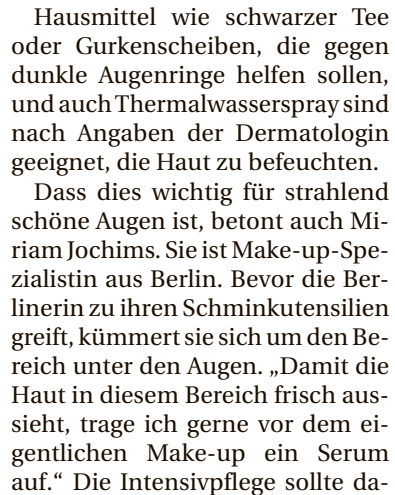


FOTO: KAI REMMERS/DPA



Einer Umfrage zufolge zählt Schauspielerin Charlize Theron zu den Frauen mit den schönsten Augen der Welt.

FOTO: MATT CROSSICK/PA WIRE/DPA

bei auf Hauttyp und -alter abgestimmt sein. Bei dunklen Schatten unter den Augen verwendet sie flüssigen Concealer, ein Produkt zum Abdecken kleinerer Makel. „Ich tupfe ein wenig davon mit einem Schwämmchen oder Finger auf, damit er sich mit dem Serum verbindet.“ Ist der Bereich unter den Augen orange-gelblich, kann dies mit einem Korrektor neutralisiert werden. Zur Fixierung eigne sich ein hochwertiger, sehr feiner Puder.

Concealer ist für Jochims auch die erste Wahl für das Augenlid: „Das sorgt für einen gleichmäßigen Teint und hellt das Auge automatisch auf.“ Wichtig sei, die Innenwinkel nicht zu vergessen. Damit das Make-up länger hält, kann auch hier ein feiner Puder verwendet werden.

Beim Lidschatten empfiehlt die Visagistin helle Farben mit leichtem Schimmer, wie zum Beispiel Champagner-Töne. „Das bringt die Augen zum Strahlen, denn die Glanzpartikel reflektieren das Licht bei jeder Bewegung.“ Ideal sei ein Produkt mit cremiger Textur, das sich einfach aufzutupfen lässt. Um die Augenform zu betonen, könne die Lidfalte in einem dunkleren Ton geschminkt werden.

Für besonders wichtig hält die Make-Up-Spezialistin Wimperntusche. „Erst kommt die Wimperntusche zum Einsatz, um den feinen Härchen einen schönen Schwung zu verleihen. Danach wird die Mascara großzügig ein- bis zweimal vom Ansatz bis zur Spitze aufgetragen.“ Statt dem klassischen Schwarz rät sie zu Lila oder Bau. „Damit werden die Augen zum Hingucker. Das sieht gerade im Sommer sehr schön aus.“ Für einen zusätzlichen „Frischeffekt“ könne etwas Rouge auf die Augenbrauenknochen aufgetragen werden.

Lidstrich und Kajal eignen sich dafür, Akzente zu setzen. Die Make-up-Artistin greift auch hier gerne zur Farbe: „Ein dunkler Pflaumentön geht immer. Das sieht in jedem Alter gut aus.“

## Stiftung Warentest vergleicht feste und flüssige Shampoos

**BERLIN** (tha) Ob Haarseifen und feste Shampoos im Vergleich mit Flüssigshampoos bestehen können, hat Stiftung Warentest geprüft. Von 18 getesteten Produkten erhielten 14 die Note „Gut“, darunter alle flüssigen Haarwaschmittel, und drei „Befriedigend“. Eine Haarseife wurde nur mit „Ausreichend“ bewertet, da sie einen allergenen Duftstoff enthält, der in den Inhaltsstoffen nicht aufgelistet wurde. Mit dem Prädikat „Mogelpackung“ erhielt ein festes Shampoo, da der Karton nur zu 70 Prozent gefüllt war.

Auch die Ökobilanz der Produkte wurden verglichen. Das Fazit der Tester lautet: „Feste Haarpflegeprodukte verbrauchen bei der Herstellung und beim Transport weniger Energie.“ Die größte Umweltbelastung entstehe jedoch durch den Wasserverbrauch und die Erwärmung des Wassers bei der Haarwäsche selbst. Beziehe der Verbraucher diese Faktoren in den Vergleich mit ein, dann schrumpfe der Unterschied zwischen festen und flüssigen Shampoos.

## Duftende Kräuter im Fußbad

**LÜBECK** (tha) Tipps für ein wohlthuendes Fußbad gibt es von Marna Tilting, Fußpflegerin an der Uniklinik Lübeck. Sie empfiehlt Kräuter-Zusätze, die nicht nur angenehm duften, sondern auch ganz unterschiedlich wirken: „Lavendel, Rosmarin und Thymian fördern die Durchblutung. Die Gerbstoffe in Zaubernuss und Eichenrinde mindern Fußschweiß.“ Für eine zarte Haut Sorge Rosenöl, das mit etwas Milch oder Sahne vermischt wird.

Das Fußbad sollte etwa 35 Grad warm sein und höchstens fünf bis zehn Minuten dauern, sonst weichen Haut und Nägel zu sehr auf.

Produktion dieser Seite:  
Katharina Rolshausen  
Jessica Becker

# Südfrüchte entfalten in Kosmetik ihre pflegende Wirkung

**BONN** (tha) Von A wie Ananas bis Z wie Zitrone reicht die Liste der Südfrüchte. Diese sind nach Angaben des Duden „aus den Tropen oder Subtropen importiert“. Doch manche davon wachsen auch in unseren Breiten, etwa Avocado, Kaki und Papaya. Wie die meisten Obstsorten sind auch die Exoten reich an Vitaminen, Mineralien und anderen gesunden Inhaltsstoffen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 250 Gramm Obst auf den täglichen Speiseplan zu setzen.

Davon kann auch die Haut profitieren, wie das Magazin Instyle am Beispiel der Wassermelone erklärt:



Der Granatapfel enthält Wirkstoffe, die Fältchen und Pigmentflecken vorbeugen sollen.

FOTO: KAI REMMERS/DPA

„Sie hat einen hohen Anteil an Vitaminen und Antioxidantien, weswegen sie dem Alterungsprozess der Haut entgegenwirkt. Außerdem gilt die Frucht als natürlicher Hautbräuner, der vor Sonnenschäden schützt.“ Wassermelonen bestehen zu 93 Prozent aus Wasser und hätten deswegen nicht nur eine erfrischende Wirkung im Sommer, sondern schenken der Haut natürliche Feuchtigkeit.

Für einen strahlenden Teint sorgen Bananen, die Kalium und Vitamin B6 enthalten. Im Granatapfel stecken Vitamine C und E, Kalium, Zink und Beta-Karotin, die Haare zum Glänzen bringen sowie Fältchen und Pigmentflecken vorbeugen. Und Avocado sei ein „wahrer Beauty-Alleskönner“.

Südfrüchte spielen auch in der Kosmetik eine Rolle, erklärt die Plattform wellness.de. Allerdings sei noch nicht bewiesen, dass die Inhaltsstoffe immer in ausreichender Menge vorhanden sind, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Als bewährtes Anti-Aging-Mittel gelte Papaya: „Sie ist durchblutungsfördernd und darüber hinaus auch entzündungshemmend. Demzufolge kann sie bei Pickeln, Mitessern oder Akne ein guter Helfer sein.“ Bei spröden

Lippen könne etwas zerdrücktes Papaya-Fruchtfleisch für Zartheit sorgen. Reich an Wirkstoffen seien auch Ananas sowie Acai- und Goji-Beeren.

Einige Rezepte für selbstgemachte Kosmetik enthalten Südfrüchte. Bei trockener Haut schlägt die Zeitschrift Amicella eine fruchtige Maske vor. Dafür wird eine reife Banane zerdrückt und aufs Gesicht aufgetragen. Die Einwirkzeit beträgt 15 Minuten. Also feuchtigkeitsspendender Zusatz eigne sich Avocado, für eine aufhellende Maske werden je ein Teelöffel Honig und Zitronensaft untergemischt.

Auch ein Granatapfelpeeling ist einfach herzustellen. Zwei Esslöffel der fleischigen Samen werden mit vier Esslöffel Kristallzucker und zwei Esslöffel Kokosöl vermischt. Das Peeling wird unter der Dusche mit kreisenden Bewegung aufgetragen und anschließend abgespült.

Ob selbstgemachte oder gekaufte Kosmetik mit exotischen Früchten: Dabei wird nicht nur die Haut gepflegt, sondern auch der Nase geschmeichelt. Zitrusdüfte wie Orange, Mandarine und Zitrone bilden eine eigene Duftfamilie. Sie gelten als erfrischende Begleiter für den Sommer.

## MELDUNGEN

### Enthaarungscreme kann die Haut reizen

**FRANKFURT** (tha) Einfach in der Handhabung aber mit hohem Risiko für Hautreizungen und allergische Reaktionen – so lautet das Öko-Test-Urteil zu Enthaarungscremes. Bei diesen Produkten weichen chemische Zusätze die Haare auf und lassen sie ausfallen. Das Ergebnis halte bis zur vier Wochen an, die Methoden sollte aber nicht dauerhaft angewendet werden.

### Trinken auf Vorrat funktioniert nicht

**BAIERBRUNN** (tha) Die hohen Temperaturen im Sommer lassen den Körper vermehrt schwitzen. Deshalb benötigt er mehr Flüssigkeit. Doch große Portionen „runterzuschütten“ ist nicht sinnvoll, erklärt die Apotheken Umschau: „Unser Darm kann nur etwa 500 bis 800

Milliliter Wasser pro Stunde aufnehmen, der Rest wird einfach wieder ausgeschieden.“ Besser sei es, jede Stunde ein kleines Glas Wasser zu trinken und auf sein Durstgefühl zu hören.

### Gesichtsbürsten sorgen für einen frischen Teint

**MÜNSTER** (tha) Elektrisch angetriebene Bürsten zur Hautreinigung sollen Umweltschmutz, Bakterien und Keime sowie Make-up besonders gründlich entfernen. Zudem sorgen sie für einen frischen, rosigen Teint. Dr. Werner Voss, Hautarzt aus Münster, urteilt: „Elektrische Gesichtsbürsten stimulieren die Hautfunktionen – und das ist positiv, wenn es in Maßen geschieht.“ Er rät, die rotierende Bürste abends in Kombination mit einer milden Waschlotion oder Reinigungsmilch zu benutzen, allerdings nur bei gesunder, nicht entzündeter Haut.

# Wohltuende Massagen mit Steinen

Neben warmen Lava- und kalten Marmorsteinen können auch Edelsteine zum Einsatz kommen.

**ZWEIBRÜCKEN** (tha) Rund 40 Grad warm sind die geschliffenen Lava-Steine, die bei der Hot-Stone-Massage eingesetzt werden. Die Internetseite www.wellness.info stellt die Methode in ihrem Lexikon vor: „Es ist eine wiederentdeckte, ganzheitliche Massagemethode, die auf angenehme Weise die Durchblutung fördert, muskuläre Verspannungen löst und den Lymphfluss unterstützt.“ Ihren Ursprung habe die Behandlung in vielen alten Kulturen, zum Beispiel bei den Ureinwohnern Amerikas oder auch in Asien.

Vor der Hot-Stone-Massage wird der Körper mit duftendem Öl eingerieben, das unterstütze den Entspannung- und Regenerationsprozess. Dann werden die erwärmten Steine auf dem Körper platziert, anschließend folgt eine Massage mit Mandelöl. Zum Schluss werden die



Warme Lavasteine können Verspannungen lindern.

FOTO: ROLF VENNENBERND/DPA

Steine nach und nach in streichenden Bewegungen entfernt.

Nicht mit Wärme, sondern mit Kälte arbeitet die Cold-Stone-Massage. Dabei kommen Marmorsteine zum Einsatz, die auf bis zu minus zehn Grad Celsius herabgekühlt werden, um „Körper und Seele zu

erfrischen“, erklärt die Plattform paradisi.de. Auch bei Kopfschmerzen und Müdigkeit könne die Methode eingesetzt werden. Für belebende Warm-Kalt-Reize können die beiden Methoden kombiniert werden. „Dabei werden zunächst widersprüchliche Spannungen im Körper

erzeugt, die die Selbstheilungskräfte aktivieren und so schließlich zur Wiederherstellung des körperlichen seelischen Gleichgewichts beitragen können.“

Auch Edelsteine können zur Massage verwendet werden. Nach Angaben des Portals massagennet.de zählt die Methode zu den Wellnessmassagen, die zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens dienen. Dabei werde der Körper mit einem leicht angewärmten Massagegriffel, der aus Edelsteinen besteht, und Öl massiert. Die möglichen Wirkungen solle von der Art des Steines abhängen. Bergkristall soll die Wahrnehmung verbessern, Chalcedon soll die Kommunikation fördern, Jaspis mache mutig, Rosenquarz steigere das Einfühlungsvermögen und Bernstein Sorge für ein sonniges Gemüt.