

Weiß, was der Haut gut tut und wie man ihren Alterungsprozess hinauszögert: Dr. Daniel S. Müller hat Medizin in Heidelberg studiert und ist Facharzt für Dermatologie und Venerologie



INTERVIEW - VON SVEN BARTHEL

# SCHÖNHEIT: WAS IST MACHBAR?

*ALLES, UND ZWAR WIRKLICH ALLES, WAS SIE SCHON IMMER ZUM THEMA HAUTVERJÜNGUNG WISSEN WOLLTEN, VERRÄT IHNEN DER MÜNCHNER DERMATOLOGE DR. DANIEL S. MÜLLER IN DIESEM INTERVIEW EXKLUSIV FÜR WIR!*

**Herr Dr. Müller, Sie bezeichnen sich als SKINMANAGER, wie sind Sie auf diesen Begriff gekommen und was verstehen Sie darunter?**

Die Haut ist unser größtes Organ. Damit sie gesund und schön bleibt, setze ich als Mediziner auf einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, der individuelle Behandlungspläne und die persönliche Betreuung für meine Patienten vorsieht - wie ein Manager, der verantwortungsvoll ein großes Unternehmen leitet. Ganzheitlich bedeutet, dass meine Behandlungen an der Hautoberfläche beginnen, wir die Haut aber auch von innen heraus schönzaubern, zum Beispiel durch Unterspritzungen oder durch Ernährungsberatung.

**Auf welche Behandlungsmethoden sind Sie spezialisiert?**

Ich habe mich der ästhetischen Medizin mittels minimalinvasiver Eingriffe verschrieben. Dabei soll möglichst wenig geschnipelt werden, das Skalpell nur selten zum Einsatz kommen. Ich biete in meiner Praxis Anti-Aging-Prophylaxe an und rate jedem, sich diese zu gönnen. Denn mit der Haut verhält es sich wie mit den Zähnen. Wer die nicht pflegt, braucht irgendwann ein künstliches Gebiss. Auch zum ästhetisch tätigen Hautarzt kommen viele Menschen erst, wenn die Haut schon so erschlafft ist, dass nur noch größere Eingriffe ihre Erwartungen erfüllen könnten. Mit minimalinvasiven Eingriffen, wie regelmäßigen Unterspritzungen oder dem Fadenlifting, altert die Haut viel entspannter und mit sichtbar weniger Falten.

**Welche der von Ihnen angewandten Behandlungsmethoden haben den größten visuellen Effekt?**

Das ist die Unterspritzung mit Hyaluronsäure. Damit lassen sich Volumenverluste ausgleichen und Gesichter

neu konturieren. Das Ergebnis ist sofort sichtbar. Auch das Fadenlifting liefert sofort sichtbare Resultate. Hier werden Fäden unter die Haut injiziert, die mit der Mimik mitgehen. Die Haut wirkt unmittelbar nach Abschluss der Behandlung praller und zeigt weniger tiefe Falten.

**Fäden, die in die Haut injiziert werden das klingt recht schmerzhaft. Um was für Fäden handelt es sich hier, und wie wirken diese auf die Faltenreduzierung?**

Diese Fäden sind aus Materialien, die auch wieder komplett verstoffwechselt und abgebaut werden können. Häufig sind sie mit kleinen Widerhaken versehen, sodass gewisse Areale gezielt gestrafft werden können. Während des Abbauprozesses ummantelt der Körper die Fäden mit körpereigenem Kollagen, sodass es zusätzlich noch zu einer Festigung und Nachstraffung kommt. Abhängig von den Fäden kann die Haltbarkeit maximal 2-3 Jahre sein.

**Was sind die gefragtesten Methoden in Ihrer Praxis?**

Die Klassiker sind nach wie vor die Botulinumtoxininjektionen und die Hyaluronsäureunterspritzungen, gefolgt vom Fadenlifting. Sehr beliebt ist auch unsere neu eingeführte Triple-Therapie zur Fettreduktion. Das ist eine schmerzfreie Kombinationstherapie aus dem Einfrieren von Fett, der Verabreichung einer Fettweg-Spritze und einer Stoßwelle. Zuerst wird durch den gezielten Energieentzug mittels Kältebehandlung ein Absterben der Fettzellen hervorgerufen. Dies führt letztendlich zur Zerstörung der Fettzellen. Der vollständige Abbau und Abtransport der Fettzellen auf natürlichem Weg über das Lymphsystem ist nach etwas 10-12 Wochen abgeschlossen. Da das umliegende Gewebe im Vergleich zum Fettgewebe nicht auf Kälteanwendung reagiert, gilt die Behandlung als sicheres und schonendes, minimalinva-

sives Verfahren. Die darauf injizierte Säure löst weitere Fettzellen auf und löst eine Entzündungsreaktion aus, wodurch sich das Gewebe im Verlauf zusammenzieht und strafft, die Stoßwelle regt den Lymphabfluss an und verteilt die injizierte Lösung homogen im Gewebe für schöne Übergänge. Es wird eine mechanische Druckwelle erzeugt, die über einen Applikator auf den menschlichen Körper übertragen wird, sich im Gewebe ausbreitet und dort Reaktionen auslöst. Alles in einer Sitzung.

**In welchem Umfang lässt sich mit dieser Methode das Körperfett reduzieren, wie lange hält das Ergebnis und was kann der Patient zum langen Erhalt des Ergebnisses beitragen?**

Das ist natürlich immer ganz individuell von der behandelten Zone des jeweiligen Patienten abhängig und wird vom Arzt in der Behandlungsplanung ausführlich mit dem Patienten besprochen. Die Ergebnisse sind dauerhaft, da Fettzellen sich nach Absterben nicht erneut bilden können. Im Gegensatz zu anderen Zellen im menschlichen Körper können sich Fettzellen nicht neu bilden, sondern vorhandene können sich nur vergrößern oder verkleinern. Natürlich kann der Patient mit einem gesunden Lebenswandel (Ernährung, Sport etc.) zu seinem lang anhaltenden Wohlbefinden beitragen.

**Klären wir das doch bitte hier und jetzt ein- für alle Mal: wann Botox, wann Hyaluron?**

Hyaluron ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und eine Substanz, die der Körper selbst herstellen kann. Im Laufe der Jahre nimmt diese Fähigkeit jedoch ab. Hyaluronsäure hilft, statische Falten wieder aufzufüllen. Damit lässt sich zum Beispiel die Nasolabialfalte weicher zeichnen oder die Tiefe der Tränenrinnen reduzieren. Es eignet sich zusätzlich hervorragend zur Konturierung von Gesichtspartien – der Arzt kann hier quasi wie ein Bildhauer arbeiten. Botulinumtoxin ist ein Muskelrelaxans, somit ein Mittel, das die Muskulatur entspannt. Klassische Mimikfalten, zum Beispiel wie Zornes-, Stirn- und Lachfalten, werden dadurch lahmgelegt, reduziert und daran gehindert, sich tiefer in die Haut einzugraben.

**Wie lässt sich bei einer Botoxbehandlung das sogenannte Maskengesicht vermeiden?**

Nicht zu viel injizieren und die richtigen Injektionspunkte kennen, die ein natürliches Äußeres erhalten. Das heißt: diese Behandlungen am besten bei einem verantwortungsbewussten und erfahrenen Arzt durchführen lassen.

**Hyaluronsäure in der Arterie könnte diese verstopfen und zu einem Infarkt führen. Wie stellen Sie sicher, dass Sie bei der Unterspritzung keine Gefäße treffen und verletzen?**

Auch die erfahrensten Ärzte der Welt können unerwünschte Nebenwirkungen nicht zu 100% ausschließen, durch das sogenannte Aspirieren (bei Rückziehen des Spritzenstempels kann sich Blut in der Spritze zeigen, wenn man in einem Gefäß ist) und durch genaue Kenntnis der Anatomie sowie durch bestimmte Injektionsmethoden lassen sich Risiken jedoch reduzieren.

**Botox soll auch bei Migräne helfen. Wie ist das möglich?**

Da hier unter anderem auch Spannungskopfschmerz und Muskelverkrampfungen eine Rolle spielen, kann Botulinumtoxin hier sehr hilfreich sein! Hier wird Botulinumtoxin anders als in der ästhetischen Medizin eingesetzt. Nach genauer, individueller Analyse der Triggerpunkte mit dem Patienten erfolgen dort Injektionen. Dafür gibt es natürlich keinen Standard. Da ich auch auf die Migränebehandlung mit dieser Methode spezialisiert bin, kann ich auch langjährigen Migränepatienten hiermit bis zur Beschwerdefreiheit helfen, was ihnen eine vollkommen neue Lebensqualität ermöglicht.

**Wie oft im Jahr muss man Hyaluron und Botox nachspritzen lassen?**

Kommt auch immer auf die Indikation, den Injektionsort und den Vernetzungsgrad der Hyaluronsäure an: Zur oberflächlichen Auffrischung alle sechs Monate, Lippen ca. einmal im Jahr. Präparate, die man zum Beispiel zur Konturierung von Wangenknochen, Kinnlinie, etc. einsetzt, zeigen auch Haltbarkeiten von 1,5 bis 2 Jahren. Botox alle drei bis sechs Monate.

**Wie lange braucht es, bis das Ergebnis nach einer Behandlung sichtbar ist?**

Die Ergebnisse von Hyaluronbehandlungen sind sofort sichtbar. Die Wirkung des Botox beginnt circa zwei Tage nach dem Spritzen und ist nach ca. zehn Tagen voll ausgeprägt.

**Kurz und knapp – Ihr Fazit zu folgenden Methoden ...**

**Ultherapy:**

Ein nichtinvasives Lifting-Verfahren mittels Ultraschall, das bis zu 4,5 Millimeter in den tieferen Hautschichten wirkt und dort das Bindegewebe erwärmt, was eine bewusste „Verletzung“ verursacht und somit die Wundheilung mit Kollagenbildung anregt. Bei der Regeneration ziehen sich schlaffe Kollagenfasern wieder zusammen, wodurch ein glättender Effekt der Haut erzielt wird. Im Prinzip nicht schlecht, denn es gibt keine Schädigung der Hautoberfläche und keine Ausfallzeiten für den Patienten, jedoch muss der eigene Körper hier bei der Straffung sehr stark mitarbeiten und darauf hat der Arzt keinen Einfluss.

**Hydra-Facial:**

Eine Ausreinigung der Poren mit einer Art Gesichtsaustaubsauger und anschließender Hydratation der Haut durch das Auftragen von pflegenden Wirkstoffen. Eine tolle kosmetische Methode zur Auffrischung des Gesichts, aber ohne bleibenden Effekt. Gut geeignet vor einem Event und zur regelmäßigen Anwendung zur Verbesserung der Hautoberfläche.

**Mesotherapie:**

Beim Mesolift wird ein individuell auf die Hautbedürfnisse des Patienten abgestimmter Wirkstoffcocktail, zum Beispiel aus Hyaluronsäure, Vitaminen und Aminosäuren, mittels Mikroinjektionen in die mittlere Schicht der Haut eingebracht. Gut geeignet für eine Glättung feiner, oberflächlicher Fältchen.

Nadelstiche für ein strafferes Hautbild:  
Die Mikroverletzungen regen die  
Kollagenbildung an



Foto: Adobe Stock

**Vampirlift:**

Hier werden Wachstumsfaktoren aus dem Blut der Patienten extrahiert und anschließend unter die Haut gespritzt. Durch die Wachstumsfaktoren wird die Kollagenbildung angeregt. Im Ergebnis haben wir hier ein superfrisches, glattes Hautbild. Ich setze beim Vampirlift zusätzlich gerne noch Hyaluronsäure ein, um die Vorteile der Kollagenbildung und die Auffrischung durch die Hyaluronsäure zu kombinieren und so einen maximalen Effekt für den Patienten zu erzielen. Eine komplett natürliche Behandlung, weil keine Fremdstoffe eingeführt werden.

**Micro-Needling:**

Mittels eines Dermarollers oder Stempels, der mit einer Vielzahl kleiner, feiner Nadeln besetzt ist, fügt man der Haut Mikroverletzungen zu. Daraufhin aktiviert der Körper vermehrt die Kollagen-, Elastin- und Hyaluronproduktion, um die Schäden wieder zu reparieren. Zudem können die im Anschluss an das Needling aufgetragenen Pflegewirkstoffe durch die kleinen Löcher tiefer in die Haut eindringen.

Das Verfahren eignet sich gut zur Abschwächung von Narben und Stärkung des Bindegewebes.

**Das Micro-Needling lässt sich doch mit einem Handroller daheim durchführen, warum sollte man dafür zum Arzt gehen?**

Gegen die Anwendung von Dermarollern für zu Hause ist nichts einzuwenden, wenn dies mit der notwendigen Hygiene korrekt durchgeführt wird. Dem Arzt ist es in der Praxis jedoch gestattet, Needlingpens mit größeren Eindringtiefen zu verwenden, die dann auch einen besseren Effekt und andere Möglichkeiten haben.

**Macht es Sinn, verschiedene Methoden miteinander zu kombinieren, oder sollte man bei einer bleiben?**

Unbedingt. Bei den meisten meiner Patienten wende ich inzwischen Kombinationstherapien an. Weil sich damit einfach natürlichere Ergebnisse erzielen lassen als mit nur einer Methode. Fadenlifting, Konturierung mit Hyaluron, Entspannung mit Botox und Hautglow durch das Vampirlift. Der Trend geht eindeutig zur Kombinationstherapie. Und dies zu Recht, denn es ist ja ganz einfach: Werden die Vorteile der einzelnen Therapien kombiniert, dann kann man für den Patienten das optimale Ergebnis herausholen. Dies entspricht meinem ganzheitlichen Ansatz. Um natürliche Ergebnisse zu erzeugen, muss man die verschiedenen Areale auch mit den für sie optimalen Therapien behandeln. Denn verschiedene Indikationen erfordern verschiedene Therapieschwerpunkte.

**Was kennzeichnet ein gutes Behandlungsergebnis?**

Wenn der Patient erholt aussieht, dessen Freunde aber keinen medizinischen Eingriff dafür ausmachen können.

„Die ästhetische Medizin ist eine Medizin wie jede andere, nur haben wir hier glücklicherweise weniger Notfälle, aber auch das Privileg, Menschen glücklich zu machen.“



**Jedes Jahr hört man von angeblich neuen und teils skurrilen Beauty-Behandlungen der Stars. Wie stark werden solche „Hollywood-Treatments“ vom Normalbürger bei Ihnen nachgefragt?**

Alles, was in der Boulevard-Presse vorgestellt wird, wird auch nachgefragt. Doch natürlich mache ich nicht jeden „Trend“ mit. Ich muss schauen, was davon meinen Patienten wirklich hilft. Wenn eine dieser „Hollywood-Methoden“ wissenschaftlich fundiert ist, bin ich aber durchaus bereit, diese auch anzuwenden.

**Oft ist die Rede von Inhaltsstoffen wie Schnecken-schleim, Schlangengift, Gold, Diamantenstaub, Vogelkot und sogar Zellen aus den Vorhäuten koreanischer Babys, die bei Gesichtsbehandlungen angeblich in die Haut geschleust oder in Cremes gemischt werden sollen – schlagzeilenträchtiger Humbug oder exotische, aber wirksame Wunderwaffen gegen Falten?**

Die Haut hat eine Schutzschicht, die uns vor Schadstoffen, aber auch vor Wirkstoffen schützt. Wenn diese nun nur von außen aufgetragen werden, können sie lediglich einen geringfügigen Effekt haben. Wirken können sie nur, wenn sie in eine gewisse Tiefe der Haut gelangen. Das gilt auch für die in Ihrer Frage genannten Stoffe. Was diese betrifft, muss man das Ganze ein wenig abstrahiert betrachten. Wenn zum Beispiel von Vogelkot die Rede ist, heißt das natürlich nicht, dass man Patienten frischen Vogelschiss auf die Haut schmiert, sondern ein daraus gereinigtes Extrakt, wo der hohe Säuregehalt peelende Effekte hervorrufen kann. Gold regt zum Beispiel die Bildung von Kollagen an. Doch in der Haut ist es eben auch ein Fremdkörper. Manche reagieren darauf abstoßend. Wer es hingegen verträgt, kann damit möglicherweise ein gutes Ergebnis erzielen. Man muss bei solchen exotischen Stoffen genau schauen, ob deren Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen ist oder nicht.

**Wie halten Sie sich über Neuerungen in Ihrem Bereich auf dem Laufenden?**

Das findet viel im Austausch mit internationalen Kollegen zum Beispiel auf Kongressen statt oder durch die Teilnahme an Vorträgen. Es gibt in Europa zwei große Ästhetik-Kongresse, den „Aesthetic & Anti-Aging Me-

dicine World Congress“, der in Monte Carlo stattfindet, oder den „International Master Course on Aging Science“ in Paris. Hier werde ich mit anderen Kollegen als Key Opinion Leader eingeladen, um Vorträge über Neuerungen zu halten und über Problematiken zu diskutieren, aber auch Hands-on-Workshops zu bestimmten Behandlungsmethoden zu geben. Neben meiner Tätigkeit als Dermatologe in München bin ich noch Ärztlicher Direktor der Privatklinik YUVELL in Wien, die viele wissenschaftliche Studien mit Patienten zu neuen Präparaten durchführt, die erst noch auf den Markt kommen sollen. Dadurch erfahre ich auch aus erster Hand, was an Neuerungen sinnvoll ist und was nicht.

**Was ist eine wirksame Methode zur Behandlung von Akne-Narben?**

Hier kommt es natürlich auch immer auf die Art und Ausprägung dieser Narben an. Auch hier gibt es ein paar effektive Therapien und auch hier ist meist eine Kombination daraus anzuwenden: Diese reichen von der sogenannten „Subzision“, das heißt Lockerung der Narbenstränge in der Tiefe mit einer Nadel, über tiefe Peelings, Needling sowie abtragende oder fraktionierte Laseranwendung und nicht zuletzt Narbenglättung mit der Plasma-Technologie, die meist etwas schonender als Laser ist. Wichtig ist hier, dass der Patient die für ihn richtige Therapie mit dem Fachmann bespricht.

**Warum sind Beauty-Behandlungen so teuer?**

Qualität kostet. Materialien, die unter höchsten Reinheitsgeboten hergestellt werden, bedeuten einen höheren Aufwand für die Hersteller und sind für uns Ärzte im Einkauf natürlich auch teurer. Gerade bei Hyaluronsäure gibt es auch wahnsinnig viele Billiganbieter, wo man aber nicht genau weiß, wo das Material herkommt – geschweige denn den Grad der möglichen Verunreinigung kennt! Und wenn ich mir etwas in meinen eigenen Körper spritzen lasse, sollte man dies nicht nur aus rein finanziellen Gesichtspunkten betrachten. Ist einmal eine unerwünschte Nebenwirkung mit einem minderwertigen Präparat entstanden, ist es oft schwer, dies wieder komplett in den Griff zu bekommen. Hinzu kommt unsere Erfahrung durch unsere lange Ausbildung, die es inklusive Medizinstudium locker auf 12 Jahre schafft. Dadurch wissen wir Ärzte im Unterschied zu anderen, an welchen Stellen wir unbedenklich spritzen können, und können Risiken besser einschätzen. Diese Expertise schlägt sich natürlich auch im Preis für die Behandlungen nieder. Aber ich muss sagen, dass medizinische Beauty-Behandlungen in den letzten zehn Jahren immer erschwinglicher wurden.

**Was halten Sie von Beauty-Behandlungen to go?**

Seriöse Ärzte bieten meines Erachtens so etwas in aller Regel nicht an. Eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung ist bei körperlichen Eingriffen unerlässlich. Im McDrive-Verfahren lässt sich eine solche allerdings nicht aufbauen. Zudem muss man sich für gute Ergebnisse so viel Zeit wie nötig nehmen – bei „To-go-Konzepten“ halte ich das für nicht möglich.

**Inzwischen weiß jeder, dass sich Falten nicht wegcremen lassen, dennoch ist das Angebot an frei verkäuflichen Anti-Aging-Cremes riesig. Was können diese Cremes maximal leisten, was darf der Kunde von einer Anti-Aging-Pflege mindestens erwarten?**

Diese Cremes können kurzfristig durch Wassereinlagerungen Falten ein bisschen mildern, aber langfristig eben nicht. Verwenden Sie immer eine Creme mit Lichtschutz, auch im Winter! Ich bin ein Gegner dieser maximal überteuerten Cremes. Eine ordentliche Pflege muss nicht 400 Euro kosten. Die vollbringen auch nicht die Wunder, die sie versprechen. Und überhaupt: Jede Haut hat unterschiedliche Bedürfnisse. Glauben Sie wirklich, dass eine standardisierte Creme all den unterschiedlichen Hauttypen optimal gerecht werden kann!?

**Viele Hautärzte haben eine eigene Pflegelinie, wodurch unterscheiden sich diese Pflegelinien von den Pflegeprodukten aus Parfümerien und Drogerien?**

Bei den Pflegelinien der Hautärzte muss der Patient unterscheiden, ob es sich um gewöhnliche Pflegeprodukte eines Kosmetikherstellers handelt, auf die der Dermatologe nur noch seinen Namen drucken lässt, oder ob er selbst wissenschaftlich an der Entwicklung seiner Creme mitgearbeitet und dabei seine Erfahrungen und Wissen als Arzt hat mit einfließen lassen. Was übrigens in den wenigsten Fällen geschieht. Bereits fertig eingekaufte Pflegeserien, denen ein Dokortitel verpasst wurde, unterscheiden sich kaum von denen in der Drogerie.

„Cremes können Therapien nicht ersetzen!“

**Auch in Ihrer Praxis werden Hautpflegeprodukte verkauft. Um was für eine Art Pflege handelt es sich dabei?** Dabei handelt es sich auch um eine eigene Pflegelinie, die in Nizza/Cote d'Azur hergestellt wird. Zusammen mit Ärzten und Biologen wurde eine Grundsubstanz entwickelt, die aus Hyaluronsäure und einem pflegenden Öl besteht und Bio-Peptide enthält, um die Wirkstoffe tief in die Haut transportieren zu können. Diesem Basis-Serum können meine Patienten in meiner Praxis bis zu drei Wirkstoffe beimischen lassen, die den Bedürfnissen ihrer Haut dienen. So erhält man eine möglichst optimal auf die eigene Haut abgestimmte Pflege. Unsere Haut ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Klar, es gibt die Unterteilung in sechs Hauttypen von sehr hell bis dunkelbraun oder die Einordnung der Haut nach ihrer Beschaffenheit von trocken bis unrein. Doch für eine wahrhaftige Aussage über unser Hautbild müssen bedeutend mehr Faktoren berücksichtigt werden. Hinzu kommt, dass sich die Bedürfnisse der Haut im Laufe der

Jahre grundsätzlich ändern, die Haut aber sogar schon im Laufe des Tages verschiedene Ansprüche hat, morgens andere wie abends und natürlich auch zwischen den Jahreszeiten. Im Sommer braucht die Haut eine andere Pflege als im Winter. Daher bekommt jeder Patient nach einer genauen ärztlichen dermatologischen Hautanalyse seine eigene, auf seine Bedürfnisse individualisierte Pflegeserie mit den Wirkstoffen für seine Bedürfnisse.

**Sie behandeln auch Haarerkrankungen. Was sind Haarerkrankungen?**

Haarausfall kann eine Erkrankung sein – je nach Ursache, ausgelöst beispielsweise durch Autoimmunerkrankungen, Pilze oder Stress. Bei erblich bedingtem Haarausfall hilft ein Shampoo allein nicht. Es bedarf hier einer Therapie, die im Ruhezustand befindlichen Haarwurzeln, die jedoch noch nicht abgestorben sein dürfen, wieder zu aktivieren. Dies kann durch das Injizieren von Plasma des eigenen Blutes, welches körpereigene Wachstumsfaktoren enthält, geschehen. Aber es können auch bestimmte Medikamente oder Lösungen zum Auftragen infrage kommen. Die optimale Therapie kann auch hier wieder durch eine persönliche Beurteilung des Befundes durch den ärztlichen Haarspezialisten herausgefunden werden.

**Warum gibt es eigentlich immer noch keine Pille gegen Haarausfall?**

Die Tablette gegen Haarausfall gibt es ja – „Finasterid 1mg“. Nur Frauen können sie nicht anwenden, da der Wirkstoff Finasterid aus einem Prostata-Medikament abgeleitet wird. Männern bringt die Tablette durchaus wieder ein paar Haare zurück. Männer mit erblich bedingtem Haarausfall sollten sie sicherheitshalber prophylaktisch einnehmen, wenn nicht andere Medikationen, Krankheiten oder Nebenwirkungen dagegensprechen.

**Was ist Ihrer Meinung nach die größte Beauty-Lüge?**

Viel hilft viel!

