

### 1. Was ist denn im Winter anders?

Die Ansprüche Ihrer Haut verändern sich oft sogar im Laufe eines einzigen Tages, selbstverständlich hat sie dann auch in den verschiedenen Jahreszeiten und ganz besonders im Winter andere Ansprüche. Durch die kälteren Temperaturen draußen und die trockenere Luft drinnen ist ihre Schutzschicht jetzt sehr gefordert. Winterluft enthält wenig Feuchtigkeit, und diese Trockenheit tut der Epidermis, also der obersten Hautschicht, nicht gut. Ihre Barriere wird durchlässiger, sodass mehr Feuchtigkeit austreten kann – damit sinkt die Durchfeuchtung der Haut. Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen, durch die schlechtere Durchblutung wird die Haut vermindert mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ein Serum als zusätzlicher Pflege-Step kann das alles gut ausgleichen.

### 2. Was ist der Unterschied zwischen Creme und Serum?

Ein Serum ist in der Regel ein dünnflüssiges Gel mit einer hohen Konzentration an Wirkstoffen, die durch eine geringere Molekülgröße mit bestimmten Trägersubstanzen tiefer in die Haut eindringen, um dort überhaupt Effekte erreichen zu können. In einer Creme finden sich deutlich mehr Öle und Fette.

### 3. Seren sind meistens recht teuer – warum?

Das hängt mit den Wirkstoffen zusammen, die eben höher konzentriert sind – der Herstellungsprozess ist aufwendiger, allein die Trägersubstanzen bestehen oft z. B. aus ausgeklügelten biomimetischen, also die Natur nachahmenden Peptiden.

### 4. Was sollte mein Winterserum denn unbedingt können?

Achten Sie auf Wirkstoffe, die Feuchtigkeit binden und in der Haut halten können, um einer Austrocknung und Störung der Hautbarriere vorzubeugen. Die Top drei sind hier D-Panthenol, Aloe vera und Hyaluronsäure. Vitamin A und C in hoher Dosis sind eine gute Möglichkeit, Fältchen vorzubeugen. Jedoch ist auf die Konzentrationen und eine niedrige Molekülgröße zu achten (das erkennen Sie, wenn die Inhaltsstoffe in der Liste auf „-peptid“ oder „-nano“ enden), da der Effekt verpufft, wenn die Wirkstoffe im Serum nicht tief genug in die Haut eindringen können.

Unser Experte: der Münchner Dermatologe Dr. med. Daniel S. Müller ([skinmanager.net](http://skinmanager.net)). Er ist Spezialist für ästhetische Dermatologie und personalisierte Hautpflege



SEREN gehören zur High Society der Pflegeprodukte. Im Winter sollte man spätestens eins in die Routine einbauen

# Konzentration!

### 5. Welcher Step in meiner Routine sollten Seren sein?

Seren sollten nach Reinigung/Toner und vor der Gesichtscrème aufgetragen werden.

### 6. Wie viel nimmt man?

Nur eine kleine Menge, je nach Serum genügen ein bis zwei Pumpstöße oder zwei bis drei Tropfen.

### 7. Wie trage ich sie richtig auf?

Am besten werden Seren in fünf kleinen Punkten, jeweils auf Stirn, Wangen, Nase und Kinn, aufgetragen und dann leicht mit flachen Händen eingedrückt. Nach einer kurzen Einwirkphase von etwa einer Minute können Sie dann wie gewohnt Ihre Gesichtscrème verwenden.

### 8. Wie finde ich raus, welches Serum zu mir passt?

Wer sich bei der riesigen Auswahl vorm Beauty-Regal unsicher ist, lässt am besten einmal eine Hautanalyse beziehungsweise eine Beratung bei einem Dermatologen oder zumindest bei einer erfahrenen Medizinkosmetikerin machen, denn es ist extrem wichtig, dass man nicht einfach „drauflos“ behandelt. Schildern Sie dem Experten auch, was Sie sich von einem Serum erhoffen. Übrigens: Man kann sich auch ein ganz individuelles Serum bei einem Dermatologen anmischen lassen. **G**

Redaktion: Brigitte Haase



Mit Antioxidantien wie Ginseng, schützt vor Umweltschäden: „Urban Celebrity“ von Sepai, um 60 Euro

Mit Vitamin C gegen freie Radikale: „Vitamin C Serum“ von Muti, um 80 Euro

Mit Gelée royale für tollen Glow: „Abeille Royale Double R“ von Guerlain, um 120 Euro

Mit Tamanu-Öl für gestresste Winterhaut: „Capture Youth Intense Rescue“ von Dior, um 95 Euro

Mit Hyaluron für viel Feuchtigkeit: „Rescue Diver“ von Elixseri, um 110 Euro

Mit Glykolsäure für reine Haut (Säuren besser im Winter verwenden, da die Sonne schwächer ist): „Deep Purifying Serum“ von Team Dr. Joseph, um 50 Euro