

# Unnötiges weglassen



**DR. SUSANNE STEINKRAUS, 44.**  
Die Expertin für ästhetische Dermatologie und Lasermedizin bietet in ihrer Praxis in Hamburg ein breites Behandlungsspektrum an

**Täglich:** Morgens wasche ich nur mit Wasser, dann trage ich ein antioxidatives Serum und eine getönte Feuchtigkeitspflege auf. Vor dem Schlafengehen helfen Waschgel mit sanften Säuren und eine elektrische Reinigungsbürste, den Glow meines Teints weiter zu erhalten. Zur Nacht nutze ich noch retinolhaltige Pflege.  
**Extras:** Zwei- bis dreimal wöchentlich verwende ich Glykolsäure-Pads. Einmal im Monat gönne ich mir eine

**Hydrafacial-** oder **Jetpeel-** Behandlung. In der kalten Jahreszeit achte ich insbesondere auf meine Hände, die vom häufigen Desinfizieren in Leidenschaft gezogen werden. Gegen die Trockenheit helfen Nagelöl und feuchtigkeitsspendende Handcreme mit Urea.  
**Highlight:** Generell begeistern mich die diversen Kombinationsbehandlungen, die mit Needling, Retinol, TCA-Peptid-Peeling, Botulinum und Hyaluron heute möglich sind.



**PEELING**  
Fruchtsäure-Pads für strahlende Haut: „Classic Clean AHA Glow & Refine“ von **Dalton**, über [dalton-cosmetics.com](http://dalton-cosmetics.com), 40 Stk., ca. 30 €



**ANTI-AGE**  
„Texture Reform Gentle Resurfacing Serum“ mit Retinol von **Shani Darden**, 30 ml, ca. 95 €



**HANDPFLEGE**  
„Skincair Pro Age Granatapfel Hand Schaum-Creme“ von **Allpresan**, 35 ml, ca. 6 €



**SAUBERMANN**  
Elektronische Gesichtsbürste aus Silikon: „Luna 3“ von **Foreo**, ca. 200 €



**SANFT**  
Reinigt mit Mizellen: „Aloe Effect Milder Reinigungsschaum“ von **CD**, 150 ml, ca. 4 €



**UV-BLOCKER**  
Sonnenschutz: „Solvinea Med LSF 50+“ von **Dermasence**, 150 ml, ca. 26 €, in Apotheken



**OVERNIGHT**  
„Fruits Fruchtsäure-Creme“, **Dr. Kitzinger**, über [drkitzinger.com](http://drkitzinger.com), 50 ml, ca. 90 €



**EYECATCHER**  
Augenpflege „Eyes“ von **Dr. Fatemi**, über [dr-fatemi-skincare.de](http://dr-fatemi-skincare.de), 15 ml, ca. 79 €

# Inhalte prüfen



**ANNA TERSTEEG, 28.** Die Kosmetologin und Kosmetikerin leitet den Bereich Schulung und Weiterbildung bei der medizinischen Hautpflegemarke Dermasence

**Täglich:** Mir ist wichtig, wie die Wirk- und Konservierungsstoffe in den Produkten zusammenspielen. Morgens reinige ich, versorge die Haut mit Augenpflege, Serum und Sonnenschutz mit LSF 50+, den ich täglich verwende, um Hautalterung vorzubeugen. Vorm Zubettgehen fokussiere ich mich auf Regeneration und Erneuerung der Zellen und verwende daher ein Glykolsäure-Produkt. Daher peele ich auch nicht zusätzlich.

**Extra:** Einmal wöchentlich lege ich eine *Sheetmask* mit Kollagen zur Durchfeuchtung der Haut auf. Im Sommer nehme ich alternativ ein Aloe-vera-Gel direkt aus dem Kühlschrank. Das ist super hydratisierend.  
**Highlight:** Ich bin nicht so ein Entspannungsmensch und bevorzuge Effekt-Behandlungen. Einmal im Monat lasse ich daher bei der Kosmetikerin ein chemisches Peeling zur Porenverfeinerung machen – mittelintensiv und ohne *Downtime*.