

MAKEUP MYTHEN AUF DEM PRÜFSTAND

Puder verstopft die Poren, Makeup lässt die Haut schneller altern und Zahnpasta hilft gegen Pickel. Diese Beauty-Mythen halten sich hartnäckig - doch was ist wirklich dran? Wir decken die größten Irrtümer auf und erlernen die richtigen Makeuptechniken dazu.

1. Puder verstopft die Poren
2. Makeup lässt die Haut schneller altern
3. Durch Pumpen bekommt man mehr Wimperntusche aufs Bürstchen
4. Zahnpasta hilft gegen Pickel
5. Concealer sollte immer einen Ton heller sein als das Makeup
6. Man muss sich täglich abschminken
7. Wimpernzangen lassen die Wimpern brechen
8. Vergrößerte Poren können durch spezielle Produkte verkleinert werden
9. Hautpflegeprodukte müssen regelmäßig getauscht werden
10. Eyeliner verkleinert die Augen
11. Jeden Tag die Haare waschen hilft gegen fettig Ansätze
12. Makeup verursacht Pickel
13. Nagellack trocknet schneller wenn man pustet
14. Nagellack schädigt die Nägel
15. 100 Bürstenstriche am Tag sorgen für glänzendes Haar
16. Rasieren lässt die Haare schneller nachwachsen
17. Von Schokolade bekommt man schlechte Haut
18. Tägliches Peeling sorgt für zarte Haut
19. Naturprodukte sind besser für die Haut
20. Glanz und Highlighter machen alt

1. Puder/Makeup verstopft die Poren

...und lässt die Haut nicht atmen. Das hat vielleicht vor 50 Jahren gestimmt. Heute aber ein Mythos! Früher enthielten Foundations und Puder nämlich häufig quellfähiges Reismehl, das sich in den Poren absetzte und Unreinheiten verursachte. Heute jedoch ist Make-up extrem weit entwickelt: Pflegende Stoffe machen aus Foundation und Co. wahrhaftigen Luxus für die Haut. Verstopft wird da nichts mehr. Make Up kann die Haut sogar schützen: Vor Schmutzpartikeln und Schadstoffen. Abschminken sollte man sich am Ende des Tages aber trotzdem.

2. Makeup lässt die Haut schneller altern

Diese Aussage könnte vor 50 Jahren noch gestimmt haben, weil Kosmetikprodukte dann noch nicht die höchste Qualität hatten. Heute enthalten die meisten Kosmetika feuchtigkeitsspendende und schützende Inhaltsstoffe, Vitamine und Antioxidantien, die eine vorzeitige Hautalterung verhindern. Es ist also nicht das Make-up, das der Haut schadet, sondern eine falsche Vorbereitung der Haut vor dem Auftragen des Make-ups und das fehlende Abschminken vor dem Schlafengehen. Die Fähigkeit der Haut, das Eindringen fremder Mikroorganismen zu verhindern, ist eingeschränkt, wenn die Haut also vor dem Auftragen von Make-up nicht ausreichend gereinigt wird, dann kann es zu Hautproblemen kommen.

3. Durch Pumpen bekommt man mehr Wimperntusche aufs Bürstchen

Hierbei handelt es sich nicht wirklich um einen Mythos, wohl eher um eine schlechte Angewohnheit. Natürlich nimmt die Bürste mehr Wimperntusche auf, wenn wir pumpen. Das liegt ganz einfach daran, dass die Wimperntusche durch den zusätzlichen Sauerstoff verdichtet wird. Aber gleichzeitig pumpt man Bakterien ins Fläschchen! Damit reduziert man die Lebensdauer der Mascara, da sie schneller schlecht wird und dadurch auch schneller austrocknet. Und noch schlimmer: die Bakterien können Entzündungen man Auge auslösen.

4. Zahnpasta hilft gegen Pickel

Viele greifen gern zur Zahnpasta-Tube, sobald sie einen Pickel erspähen. Die meisten Produkte enthalten jedoch Fluor und/oder Menthol. Beide Inhaltsstoffe können bereits vorhandene Entzündungen sogar verschlimmern und zu Juckreiz führen.

5. Concealer sollte immer einen Ton heller sein als das Makeup

Grundsätzlich stimmt das, aber es kommt auf den exakten Farbton an. Einfach nur heller als das Makeup kann auch nach hinten losgehen. Denn, ist der Concealer zu hell oder zu kühl, kann das leider kontraproduktiv sein und für extra Augenringe und einen Grauschleier um die Augen sorgen. Wähle lieber einen Ton aus, der zu deiner Haut passt, jedoch etwas wärmer ist. Je apricotfarbener ein Concealer ist, desto mehr werden Augenringe kaschiert.

6. Man muss sich täglich abschminken

Stimmt! Täglich bildet sich im Gesicht eine unsichtbare Schicht aus Hautschuppen und Schmutzpartikeln. Wenn dann noch Make-up-Rückstände dazu kommen, wird es schwer, die Haut ohne Reinigung gesund zu halten. Die Haut arbeitet nachts mehr als tagsüber, daher sollte man ihr dafür freie Bahn schaffen und sie nicht bei ihrer Tätigkeit behindern. Auch wenn es abends noch so spät ist: Abschminken und das Gesicht reinigen sollte zum Ritual gehören wie Zähne putzen.

7. Wimpernzangen lassen die Wimpern brechen

Richtig! Eine Wimpernzange solltest du nie, niemals, nie nach dem Tuschen der Wimpern benutzen, sondern, wenn wirklich nötig nur direkt davor. Durch das Auftragen der Mascara werden Wimpern fest und störrisch. Werden sie nun mit Hilfe der Wimpernzange mechanisch in eine Form presst, besteht die Gefahr, dass sie abbrechen.

Auch auf die Schutzpölsterchen der Metallschienen sollte man achten. Die Pölsterchen zum Schutz der Wimpern beim Formen, sind üblicherweise aus Gummi, Silikon oder auch Samt. Bei manchen sehr günstigen Wimpernzangen fehlen sie leider ganz. Der Effekt: Hier werden die Wimpern direkt auf dem blanken Metall gebogen. Kein Wunder, wenn die Wimpern dann brechen. Durch die mechanische Einwirkung auf die Wimpern verlieren diese bei permanentem Einsatz der Zange dauerhaft an Schwung. Besser: ein Wimpernlifting!

8. Vergrößerte Poren können durch spezielle Produkte verkleinert werden

Mythos! Es gibt drei Hauptgründe für vergrößerte Poren: genetische Veranlagung, Alterung und eine Fehlfunktion der Talgdrüsen. 1. Unsere Genetik lässt sich nicht verändern. 2. Auch der Alterungsprozess lässt sich nur verlangsamen, aber nicht stoppen. 3. Durch eine gezielte Tiefenreinigung und Peelings kann man helfen, Unreinheiten, abgestorbene Hautzellen und Talg zu lösen und somit eine Überproduktion zu vermeiden. Dadurch lässt sich die Pore in der genetisch veranlagten Größe behalten und eine Vergrößerung durch übermäßige Talgproduktion eindämmen. Aber Verkleinern kann man eine Pore nicht! Man kann lediglich optisch eine Minderung erzielen.

9. Hautpflegeprodukte müssen regelmäßig getauscht werden

Die Abhängigkeit von bestimmten Kosmetik Produkten ist ein Mythos. Stoffe, die in der einen oder anderen Form abhängig machen, werden nicht als Inhaltsstoffe verwendet (einschließlich Hormone, Schmerzmittel und Anabolika). Wenn ein bestimmtes Produkt hilft, gepflegt und gesund auszusehen, dann ist es das Richtige für die Haut und es gibt keinen Grund, es zu wechseln. Allerdings ändern sich die Bedürfnisse der Haut, z.B. durch äußere Einflüsse oder den Alterungsprozess. Daher kann es vorkommen, dass das ein oder andere Produkt plötzlich nicht mehr passt. Dann darf gerne auf ein neues Produkt gewechselt werden.

10. Eyeliner verkleinert die Augen

Richtig! Da dunkle Farben und breite Linien das Auge optisch verkleinern, sollte man lieber auf einen breiten, dunklen Eyeliner verzichten. Helle Töne und Highlighter öffnen stattdessen das Auge und lassen es größer erscheinen. Grundsätzlich gilt: je kleiner das Auge, desto dünner sollte der eyeliner sein.

11. Jeden Tag die Haare waschen hilft gegen fettig Ansätze

Fettiges Haar? Da hilft nur Waschen! So zumindest der Irrglaube. Tatsächlich ist es aber sogar kontraproduktiv. Häufiges Waschen entfernt andauernd den natürlichen Fettfilter der Haare, sodass der Kopfhaut signalisiert wird: Da muss noch mehr Fett produziert werden. Wer sich also jeden Tag die Haare wäscht, darf sich nicht wundern, wieso die Ansätze so schnell nachfetten. Sinnvoller ist es, alle zwei bis drei Tage das Haar zu waschen. Anfangs wird sich die Umstellung merkwürdig anfühlen, die Kopfhaut unangenehm ölig, allerdings braucht der Körper nicht mehr als einige Tage, um sich der neuen (und gesünderen) Waschroutine anzupassen. Wichtig ist ebenfalls das richtige Shampoo: Wer leicht fettende Haare hat, sollte auf Shampoos ohne Silikone zurückgreifen.

12. Makeup verursacht Pickel

Mythos! Wenn deine Haut nach dem Auftragen des Make-ups mit Pickeln reagiert, liegt es meist daran, dass du diese Marke einfach nicht so gut verträgst oder die Inhaltsstoffe nicht passend für deinen Hauttyp sind. Daher empfiehlt es sich vor dem Kauf einen Hauttest zu machen.

Das richtige Reinigen von Schwämmen und Pinseln ist ein weiterer wichtiger Punkt!

13. Nagellack trocknet schneller wenn man pustet

Nagellack trocknet dann, wenn das Lösungsmittel in ihm vollständig verdampft. Pustest du auf deine frisch lackierten Nägel, verlangsamst du diesen Prozess durch deinen warmen und feuchten Atem allerdings. Das Pusten bewirkt also genau das Gegenteil.

Besser: In spezielle Nageltropfen oder Schnellrocknersprays investieren, die den Lack in Windeseile trocknen lassen. Mythos!

14. Nagellack schädigt die Nägel

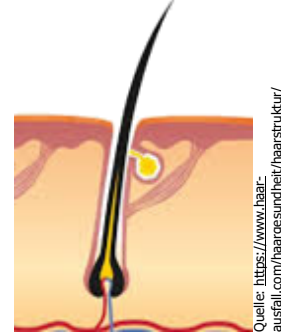
Mythos! Luft zum Atmen brauchen Nägel nicht, da sie aus leblosem Horn bestehen und sowieso nicht atmen. Wir wissen nicht, wie es vor einigen Jahrzehnten war, allerdings kann man heute versichern, dass Nagellack nicht schlecht für die Nägel ist. Im Gegenteil: Lacke enthalten heutzutage pflegende Proteine, die die Nägel stärken und schützen. Allerdings solltest du mit Shellac, der unter UV-Licht gehärtet wird, vorsichtig sein. Er dichtet Nägel ab und macht sie dünner. Auch sieht es mit acetonehaltigem anders Nagellackentferner aus – damit können die Nägel rissig und spröde werden. Besser sind schonende Produkte mit pflegenden Ölen.

15. 100 Bürstenstriche am Tag sorgen für glänzendes Haar

Nicht wirklich ein Mythos, denn die Haare können danach wirklich glänzen. Das liegt dann allerdings nicht an deinen Bemühungen, sondern eher daran, dass sie fettig sind. Bürstest du immer vom Ansatz bis in die Spitzen, verteilst du damit schön den Talg deiner Kopfhaut. Mit Pflege hat das dann aber wenig zu tun. Hundert Bürstenstriche müssen es also nicht sein. Bleib lieber dabei, die Haare zweimal täglich zu bürsten, mit der richtigen Bürste.

16. Rasieren lässt die Haare schneller nachwachsen

Mythos, hier täuscht lediglich der Eindruck. Denn das Haarwachstum wird in der Wurzel gesteuert und hat nichts mit der Haarentfernungsmethode zu tun. Die nachwachsenden Härchen erscheinen nur dicker, weil diese zuvor vom Rasierer gerade abgeschnitten wurden, meist an der dicksten Stelle. Auch das Haarwachstum wird nicht angeregt.



17. Von Schokolade bekommt man schlechte Haut

Das hört man seit seinen Teenager-Tagen: Am schlechten Hautbild ist garantiert die süße Verführung schuld! Dass man durch Schokolade Pickel bekommt, ist eines der meistgeglaubten Beauty-Mythen überhaupt. Tatsächlich ist die schlechte Wirkung von Schokolade auf das Hautbild nie wissenschaftlich nachgewiesen worden. Denn die nervigen Hautunreinheiten entstehen durch übermäßige Talgproduktion und verstopfte Poren – beides ist meist erblich bedingt. Eine Theorie: Pickel entstehen vor allem durch Stress. Und unter Stress-Situationen greifen viele Menschen zu Schokolade, daher der Zusammenhang. Die Süßigkeit an sich soll aber keine negativen Folgen auf unseren Teint haben. Ein Mythos!

18. Tägliches Peeling sorgt für zarte Haut

Mythos! Wenn dem so wäre, wäre das Geheimnis der zarten Pfirsichhaut wohl längst entschlüsselt. Leider ist aber sogar das Gegenteil der Fall: Zwar reinigt ein Peeling gründlich, entfernt abgestorbene Hautschuppen und Unreinheiten, regt die Neubildung von Zellen an und macht die Haut schön zart. Wer es aber zur täglichen Routine macht, strapaziert seine Haut unnötig – sie wird gereizt, neigt zu Rötungen und trocknet aus. Besser: alle 4-6 Wochen ein stärkeres/ chemisches Peeling durchführen, als ständig die Haut belasten.

19. Naturprodukte sind besser für die Haut

Mythos! Nicht für jeden Hauttyp sind Naturprodukte die bessere Lösung, im Gegenteil. Naturprodukte enthalten oft sehr viel Alkohol, da dies eines der wenigen Mittel zur natürlichen Konservierung ist. Dieser trocknet die Haut aber stark aus. Eher schwierig daher für trockenen Hauttypen. ABER: immer INCI-Listen beachten. Eine weitere Methode zur Konservierung ist mit ätherischen Ölen. Allerdings müssen diese in einer sehr hohen Konzentration zugefügt werden, dass sie höchst allergieauslösend wirken können. Finger weg bei empfindlicher und gestresster Haut.

Aufgrund des hohen Anteils von natürlichen Duft- und Wirkstoffen kann also Naturkosmetik bei besonders empfindlicher Haut Allergien auslösen. Für Sensibelchen und jene, die mit Unreinheiten zu kämpfen haben, sind synthetische Produkte oft passender.

20. Glanz und Highlighter machen alt

Mythos! Highlighter an der richtigen Stelle, lässt das Gesicht frischer und jünger erscheinen – „Anti Aging Highlight“.

Verzichtet man auf groben Glanzlidschatten und setzt stattdessen auf leichte Schimmerprodukte zaubert dies ein jugendliches Strahlen ins Gesicht.