

Sich wohlfühlen

Gesunde Haut lässt einen Menschen **strahlen**, gut aussehen und ist damit für die Außenwirkung immens wichtig. Doch das sollte nicht der einzige Grund sein, sich gut zu pflegen.



A glass of water with aloe vera gel and water splashing against a blue background. The glass is filled with water, and aloe vera gel is visible at the bottom. Water is splashing out of the glass, creating a large, curved splash. The background is a solid blue color.

DIE HAUT LIEBT FEUCHTIGKEIT

Ist sie intakt, hat sie einen Feuchtigkeitsgehalt von mindestens zehn Prozent. Durch Sonnenbäder oder trockene Heizungsluft verdunstet ein Teil davon. Wenn die Haut im Alter dann auch noch weniger Feuchtigkeit speichern kann, ist es schnell zu wenig. Dann sollen Cremes und Lotionen den Feuchtigkeitshaushalt wieder erhöhen. Das ist jedoch nur begrenzt möglich, da durch die Hornschicht kaum Wasser eindringen kann. Wenn überhaupt, helfen lipidhaltige Cremes, den Feuchtigkeitshaushalt in der Balance zu halten. Umso wichtiger ist es, Flüssigkeit von innen her aufzufüllen. Zwei Liter Wasser pro Tag sind das beste Anti-Aging-Mittel. Wer langfristig weniger trinkt, wird es auch daran merken, dass die Haut schlaff, trocken und faltig wird.

Nur junge Haut ist noch straff und makellos. Kollagenfasern verleihen ihr Elastizität, feuchtigkeitsbindende Strukturen lassen sie prall erscheinen. Doch im Laufe der Jahre nimmt die Menge an Kollagen ab und die Hautstruktur wird brüchiger – es kommt zu Falten, Runzeln und trockener, schuppiger Haut. Eine gute Pflege kann diese Alterung aufhalten. Nicht nur aus kosmetischen Gründen, denn eine intakte Haut ist als Grenzorgan zwischen innen und außen auch für die Gesundheit des Organismus wichtig.

Dreifach geschützt Die Haut besteht aus drei Schichten: Der oberen Hautschicht (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis). Die drei sind unterschiedlich aufgebaut und erfüllen verschiedene Funktionen, sind aber miteinander verzahnt. Die Unterhaut besteht hauptsächlich aus Fett und lockerem Bindegewebe. Sie ist verschiebbar und bildet somit ein flexibles Polster, das darunter liegende Strukturen wie Muskeln oder Knochen schützt. In der mittleren Hautschicht, der Dermis, befinden sich Haarwurzeln, Talg- und Schweißdrüsen. Außerdem versorgt sie die Epidermis mit Nährstoffen. Diese oberste Hautschicht wiederum verfügt über Sinneszellen, die Schmerz- und Berührungsimpulse wahrnehmen. Schuppenartig übereinanderliegende Hornzellen bilden schließlich die äußere Barriere. Die Hornzellen werden kontinuierlich abgestoßen und durch neue ersetzt. Gesunde Haut hat einen pH-Wert von knapp unter fünf, besitzt also ein saures Milieu. Dieser „Säureschutzmantel“ verhindert ein Eindringen von

schädlichen Mikroorganismen, genau wie die Hautflora. Sie wird aus Bakterien und Pilzen gebildet, was auf den ersten Blick widersinnig erscheint. Diese Mikroorganismen sind jedoch in der Menge, in der sie auf der Haut vorkommen, gesundheitlich unbedenklich. Gleichzeitig verhindert die dichte Besiedlung mit ihnen aber, dass andere, gefährliche Keime durch die Hautbarriere dringen können. Erst, wenn der Säureschutzmantel der Haut aus dem Gleichgewicht gerät, können sich auch die eigentlich harmlosen Mikroorganismen der Hautflora so stark vermehren, dass sie Gesundheitsschäden auslösen können.

Aus der Balance Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut merklich, da kollagenbildende Zellen absterben. Studien haben gezeigt, dass sie nur eine bestimmte Lebensdauer haben, sodass die Regeneration von elastischen Kollagenfasern nicht unendlich möglich ist. Davon betroffen sind vor allem Frauen nach der Menopause, da bei ihnen der Kollagengehalt der Haut um 30 Prozent absinkt. Hormonell bedingt nimmt auch die Produktion von Hyaluronsäure ab. Hierdurch kann Feuchtigkeit nicht mehr so gut gebunden werden, die Haut wird trockener. Die Talgproduktion geht ebenfalls immer weiter zurück. Ein gesunder junger Mensch produziert etwa ein bis zwei Gramm Talg pro Tag. Dieser legt sich wie ein Schutzfilm auf die Haut, bevorzugt an Stellen, die der Umwelt stärker ausgesetzt sind, wie Stirn, Nase und Kinn. Verringert sich die Talgproduktion, verlieren diese exponierten Stellen einen Teil ihres Schutzes. Die Funktion der Hautbarriere wird immer mehr gestört: Strukturen wer-

VORSICHT

Generell sollte man der Haut nicht zu viel zumuten. Vor allen Dingen sie um die Augen ist sehr dünn und empfindlich, hier sollten Pflegeprodukte, wenn überhaupt, nur durch sanftes Klopfen eingebracht werden. Für die restliche Haut gilt: regelmäßige Pflege und so früh wie möglich damit beginnen. Ab 20 Jahren beginnt die Haut bereits mit dem Alterungsprozess. Auch, wenn sie dann noch frisch und jugendlich aussieht, kann man hier bereits die Weichen für das spätere Aussehen und die Gesundheit stellen.

den umgebaut, die äußere Hornschicht wird brüchig, das Bindegewebe schwach. Die Haut kann ihre Schutzfunktion jedoch nur aufrechterhalten, so lange diese Komponenten noch funktionieren und gut zusammenarbeiten. Die Haut vor dem Altern zu schützen ist also nicht nur ein kosmetisches Bedürfnis, sondern auch ein medizinisches. Wer gesund bleiben will, braucht gesunde Haut – so lange wie möglich.

UV-Strahlen meiden Nur etwa zehn Prozent des Alterungsprozesses der Haut sind genetisch bedingt. Dementsprechend kann man mit der passenden Pflege viel bewirken. Der größte Feind einer intakten Haut ist ultraviolettes Licht, auf das 80 Prozent der Alterung zu-

rückzuführen sind. Es fördert die Entstehung freier Radikale, die wiederum die Immunabwehr schwächen und Schäden am Erbgut hervorrufen können. UV-Licht wirkt sich außerdem direkt auf das Kollagendepot aus, indem es zum einen die Kollagensynthese hemmt, zum anderen aber auch aktiv seinen Abbau fördert. Wird die Haut dem UV-Licht zu lange und zu intensiv ausgesetzt, droht Hautkrebs. Jeder Sonnenbrand ist eine schwere Verletzung und sollte unbedingt vermieden werden. Um das Hautaltern aufzuhalten, empfiehlt sich generell die Verwendung einer Tagescreme mit einem UV-A- und UV-B-Lichtschutzfaktor von 12 bis 15 an sonnigen Tagen, auch in der kalten Jahreszeit.

Genau wie UV-Licht tragen auch Gifte wie Nikotin, Alkohol, einige Medikamente oder Drogen zur Bildung von freien Radikalen bei. Sie lassen die Haut nachgewiesenermaßen schneller altern und sollten daher vermieden werden.

Hautpflegetyp erkennen

Bevor Ihre Kunden jedoch auf gut Glück kaufen, sollten Sie ihnen raten, zuerst einmal ihren Hauttyp zu bestimmen. Wer ihn nicht kennt, läuft Gefahr, der Haut mit den falschen Pflegeprodukten mehr zu schaden als zu nutzen.

- ▶ **Trockene Haut** meist feinporig, wirkt dünn und zart, hat zu wenig Feuchtigkeit
- ▶ **Fettige Haut** meist grobporig, wirkt dick und uneben, glänzt
- ▶ **Mischhaut** Fettige T-Zone (Stirn, Nase, Kinn), Rest des Gesichts trocken
- ▶ **Normale Haut** feinporig, weder zu trocken noch fettig glänzend.

Als besondere Hauttypen kommen noch die reifere Haut (bereits deutliche Fältchen- oder Faltenbildung, Altersflecken und/oder Äderchen, meist eher trocken und dünn) und die empfindliche Haut hinzu. Letztere bezeichnet eigentlich keinen eigenen Typ, sondern eine Haut, die zu Rötungen und Allergien neigt. Menschen mit trockener Haut neigen jedoch häufiger dazu, auch eine empfindliche zu haben.

Was passt zu wem? Fettige Haut ist, von der medizinischen Seite her gesehen, die gesündeste Haut – wenn man sie richtig pflegt. Bei ihr werden die Talgdrüsen dazu angeregt, zu viel Talg zu produzieren. Dieser legt sich jedoch wie ein Schutzfilm über die

Haut, sodass die Barrierefunktion bei fettiger Haut sehr gut gegeben ist. Menschen mit diesem Hauttyp entwickeln daher meist auch erst sehr spät Falten. Häufig ist der Feuchtigkeitsanteil der Hornschicht aber zu

gering, sodass die Haut nach Wasserkontakt spannt. Außerdem können die Talgdrüsen leicht verstopfen, dann bilden sich unansehnliche Mitesser. Wird an ihnen herumgedrückt,

können sie sich entzünden. Darüber hinaus glänzt fettige Haut meist sehr, ist nicht feinporig und daher weit vom erstrebenswerten Porzellanteint entfernt. Bei richtiger Pflege kann man aber Entzündungen vorbeugen,

der Haut genügend Feuchtigkeit zuführen und das Glänzen in den Griff bekommen. Ihre Kunden sollten auf keinen Fall fetthaltige Pflegeprodukte benutzen. Leichte Emulsionen, die

der Haut Feuchtigkeit spenden, sind besser geeignet. Bei fettiger Haut muss besonders auf die Reinigung geachtet werden. Alkoholhaltige Tinkturen oder Reinigungspads befreien die Poren besonders gut von über-

»Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut merklich, da kollagenbildende Zellen absterben.«

Anzeige

Reicht ein Pflaster?
Mit Tyrosur® erreichen Sie mehr!

Für die ganze Familie



Tyrosur® – 2-fach aktiv!

- Grundlage Hydro-Gel: Fördert den natürlichen Selbstheilungsprozess*
- Wirkstoff Tyrothricin: Wirkt gegen bakterielle Wundinfektionen*



*Zur Behandlung kleiner infizierter Wunden, wie z. B. Riss-, Kratz- oder Schürfwunden.

Tyrosur® Gel, Wirkstoff: Tyrothricin. Zusammensetzung: 100 g Gel enthalten 0,1 g Tyrothricin. Sonstige Bestandteile: Cetylpyridiniumchlorid 1 H₂O, Propylenglykol, Ethanol 96 %, Carbomer (40 000 – 60 000 mPa·s), Trometamol, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Zur lindernden Behandlung von kleinflächigen, oberflächlichen, wenig nässenden Wunden mit bakterieller Superinfektion mit Tyrothricin-empfindlichen Erregern wie z. B. Riss-, Kratz-, Schürfwunden. Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe. Nicht zur Anwendung auf der Nasenschleimhaut. Nebenwirkungen: Sehr selten kann es zu Überempfindlichkeitserscheinungen, wie z. B. Brennen auf der Haut, kommen. Warnhinweis: Enthält Propylenglycol! Stand der Information: Januar 2014. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden, Telefon: 06101/539-300, Fax: 06101/539-315, Internet: www.engelhard.de, www.tyrosur.de, E-Mail: info@engelhard.de

► geeignet, die viel Feuchtigkeit und zudem noch antibakterielle Wirkstoffe enthalten. Menschen mit diesem Hauttyp sollten sich möglichst nicht ans Gesicht fassen, um eine Übertragung von Keimen zu vermeiden.

Trockene Haut altert schneller, weil ihr die schützende Talgschicht fehlt und sie zudem mehr Feuchtigkeit verliert. Dadurch spannt und schuppt sie häufig. Ebenso kann sie angeboren sein oder auch erst durch Krankheiten entstehen. So gehen etwa Nierenprob-

Wirkstoffe beinhalten. Zu heißes Wasser beim Duschen oder Waschen trocknet die Haut zusätzlich aus und sollte vermieden werden. Viele Menschen mit diesem Hauttyp nutzen Vaseline oder Melkfett. Davor sollten Sie Ihre Kunden jedoch warnen, da diese Substanzen dazu führen, dass die Haut von selbst weniger Flüssigkeit aus dem Körper aufnimmt und so eine Trockenheit noch gefördert wird.

Mischhaut ist am schwierigsten zu pflegen, denn ein Teil benötigt fetthaltige Produkte,

Wer **empfindliche Haut** hat, sollte vor allen Dingen auf Parfum- und Duftstoffe in den Produkten verzichten. Meist kommen Menschen mit empfindlicher Haut besser mit einer Pflege für trockene Haut zurecht, oft werden sie jedoch mehrere Produkte ausprobieren müssen, um herauszufinden, welche am wenigsten Irritationen auslösen. Wichtig ist, das Wasser nicht zu heiß werden zu lassen, nicht zu stark an der Haut zu reiben und Produkte mit hautberuhigenden Inhaltsstoffen zu wählen.

treiben, was übrigens für alle Hauttypen gilt. Morgens sollte sich die Reinigung – außer bei Menschen mit fettiger Haut – tatsächlich nur aufs Notwendigste beschränken. Es genügt, sich kaltes Wasser ins Gesicht zu spritzen. Das schließt die Poren und macht wach. Eine gründliche Reinigung sollte abends vor dem Zubettgehen stattfinden, um Schmutz und Keime abzuwaschen. Dekorative Kosmetik muss selbstverständlich ebenfalls gründlich entfernt werden. Am besten trägt man, bevor man sich schminkt, eine dünne Schicht Gesichtscreme oder -emulsion auf. Diese schützt die Haut vor den Inhaltsstoffen der Kosmetik und sie dringt nicht so tief in die Poren ein, was Entzündungen vorbeugt. Außerdem lässt sie sich so abends wesentlich leichter und mit geringerem mechanischem Aufwand wieder entfernen, was die Haut ebenfalls entlastet.

Peelings entfernen die oberen Hornschüppchen schneller, die Durchblutung wird angeregt, die Haut rosigt. Häufiger als ein Mal pro Woche sollten sie jedoch nicht angewendet werden, da sie auch zu Hautreizungen führen können.

Eine Gesichtsbürste kann die Durchblutung ebenfalls anregen. Dabei sollte man sie unter Aussparung der Augenpartie mit kreisförmigen Bewegungen übers Gesicht führen, ohne sie dabei zu fest auf die Haut zu pressen. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*

HILFE VON AUSSEN

Bei Wirkstoffen in Anti-Aging-Präparaten ist zur Vorsicht geraten. Sie müssen durch die tote Hornhautschicht in die lebenden, unteren Hautschichten gelangen. Die Hornschicht wurde aber konzipiert, um die Haut vor eindringenden Substanzen zu schützen – als solche sieht sie auch Wirkstoffe in Cremes an. Mit Hyaluronsäure angereicherte Produkte haben daher nur eine oberflächliche Wirkung. Produkte, die als Maske angewandt werden, erzielen einen geringfügig besseren Effekt. Steigern kann man ihn noch, indem man vorher mit warmem Wasserdampf dazu beigetragen hat, dass sich die Poren öffnen. Tiefer in die Hautschichten eindringen sollen auch Nanoemulsionen, deren Wirkstoffe als winzige Nanopartikel vorliegen.

leme und Diabetes häufig mit trockener Haut einher. Hat sich der Hauttyp Ihrer Kunden unerklärlicherweise plötzlich verändert, sollten Sie auf diese Möglichkeit hinweisen. Für betroffene Kunden sind fetthaltige Pflegeprodukte zu empfehlen, zum Beispiel mit Shea-Butter, Jojobaöl und Lanolin. Trockene Haut muss mehrmals am Tag eingecremt werden, in der Nacht kann eine fetthaltige Maske gut einwirken. Alle Reinigungsprodukte sollten rückfettende

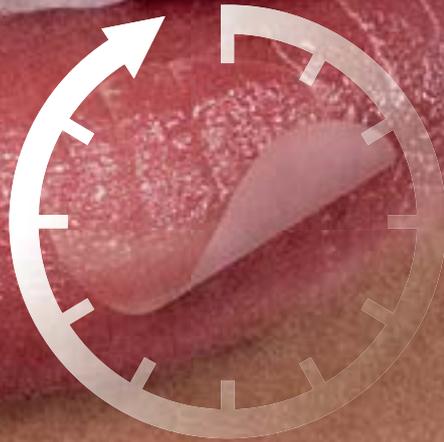
ein anderer Teil sollte auf keinen Fall noch mehr Fett zugeführt bekommen. Am besten reinigen Betroffene das Gesicht tatsächlich mit zwei Produkten: einer leichten, fettfreien Emulsion für die T-Zone und einem rückfettenden Produkt für die Wangen. Danach sollten sie die T-Zone noch mit einem alkoholgetränkten Wattepad nachreinigen, damit der überschüssige Talg entfernt wird. Auf die Wangenpartie gehört hingegen eine fetthaltige Creme.

Reife Haut braucht spezielle Pflege. Als wirksam gegen die Faltenbildung und die Umbildung feuchtigkeitbindender Strukturen haben sich Produkte mit Vitamin A, C und E sowie das Coenzym Q10 erwiesen. Sie regen die Zellneubildung an, was in fortgeschrittenem Alter besonders wichtig ist.

Nicht überstrapazieren
Normale Haut verträgt sowohl fetthaltige Cremes als auch Emulsionen. Trotzdem sollte man hier die Pflege nicht über-

BERATUNGS-TIPP

Das COMPEED® Patch lässt sich ganz einfach mit Make-Up überschminken.



Bis zu 12 Stunden ununterbrochene Wirkung.^[1]

Cremes mit 5% Aciclovir erfordern in der Regel alle 4 h eine neue Anwendung.



Das COMPEED® Herpesbläschen-Patch wirkt in jedem Stadium des Herpesausbruchs.

Virale Phase: Das Patch fungiert als Virenschutzschild und reduziert das Ansteckungsrisiko aus der Wunde heraus.

Wundheilungsphase: Das Patch verdeckt das Herpesbläschen, reduziert Krustenbildung und beschleunigt den natürlichen Wundheilungsprozess der Haut.

Compeed®

Nichts kann dich stoppen.

www.compeed.de

[1] Klinische Studie an 174 Personen, 2013