

## HAUTPFLEGE

# Schönheit kommt von Ihnen

**Probleme mit der Haut sind oft die Folge falscher Pflege.** Für eine gesunde Haut braucht es keine Luxusprodukte, vielmehr muss man wissen, welche Seifen und Cremes zum eigenen Hauttyp passen – und sie richtig anwenden. Text: Susanne Wagner

**D**ie Pflege der Haut beginnt mit einer gesunden Lebensführung. Gegen die vorzeitige Alterung der Haut kann man viel tun: auf eine ausgewogene Ernährung achten, genug schlafen, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken, sich konsequent vor der Sonne schützen.

Auch anderen Umwelteinflüssen wie Wind, Kälte oder trockener Heizungsluft ist unsere Haut Tag für Tag ausgesetzt. Bis zu einem gewissen Grad schützt sich die Haut dank dem natürlichen Säureschutzmantel selbst. Bei vielen Menschen ist dieser Schutz jedoch aus dem Gleichgewicht geraten: So können etwa chemische Bestandteile von Kosmetika den Schutzmantel angreifen. Auch die falsche Pflege oder zu häufiges Waschen belasten die Haut. Denn jeder Waschvorgang reinigt nicht nur von Schmutz und Schweiß, sondern entzieht der Haut zudem Feuchtigkeit und Fett. Die Haut reagiert darauf häufig mit Rötungen, Rissen oder einem Juckreiz.

Die richtigen Pflegeprodukte können dazu beitragen, die Barrierefunktion der Haut wiederherzustellen; Zufuhr von Feuchtigkeit verhindert zudem, dass die Haut weiter austrocknet und noch mehr gereizt wird.

Im Prinzip brauchen junge Menschen mit gesunder Haut im Alltag jedoch nur gerade ein Minimum an Pflege. Denn junge Haut erholt sich viel schneller: Schon wenige Minuten nach dem Duschen oder Waschen verfügt sie über ausreichend Feuchtigkeit und Fett, um ihre Schutzfunktion wiederaufzunehmen. Doch schon ab ungefähr 30 Jahren beginnen die Talgdrüsen langsamer zu arbeiten. Die Folge: Die Haut trocknet schneller aus und spannt häufig. Einfach irgendeine Creme einzuschmieren kann jedoch eine ganze Reihe unerwünschter Wirkungen haben, denn jeder Hauttyp braucht spezifische Pflege, um den natürlichen Schutzmechanismus erhalten zu können:

## Pflegeprodukte: Salben, Lotionen und Co.

- Salben enthalten nur wenig Wasser und eignen sich zum Einfetten der Haut.
- Cremes sind Mischungen aus Wasser und Öl. Nachtcremes sind etwas dicker und fetthaltiger (Wasser-in-Öl-Emulsionen). Tagescremes sind milchiger, feuchtigkeitshaltiger und leichter auf der Haut zu verteilen (Öl-in-Wasser-Emulsionen).
- Lotionen (Lösungen) bestehen aus Stoffen, die in Wasser oder Alkohol aufgelöst wurden. Sie kühlen die Haut.
- Peelings (Waschcremes mit winzigen Schleifpartikeln) helfen, die obersten, abgestorbenen Hautschüppchen zu entfernen und die Haut frischer aussehen zu lassen.
- Masken lässt man ein paar Minuten einwirken. Bei trockener und empfindlicher Haut führt eine Maske zusätzlich Feuchtigkeit zu. Bei fettiger Haut und Mischhaut wirkt eine Reinigungsmaske Unreinheiten entgegen.

## Hautreinigung: Achten Sie auf den pH-Wert

Der pH-Wert gibt bei wässrigen Lösungen den Säuregrad an. Die Skala reicht von pH 0 für stark saure Lösungen bis 14 für stark alkalische Laugen. Wasser besitzt den Neutralwert von pH 7. Bei gesunder Haut liegt der Säureschutzmantel bei einem pH-Wert zwischen 4 und 6,5. Normale Seife greift den natürlichen Säureschutz der Haut an. Besser sind daher spezielle pH-neutrale Seifen, hautneutrale (leicht sauer eingestellte) Syndets oder seifenfreie Waschlotionen.

→ **Die normale Haut** weist eine ausgeglichene Talgproduktion auf. Sie ist feinporig, fühlt sich glatt und geschmeidig an. Am besten reinigt man sie mit einer milden Seife oder mit einem Syndet (synthetische Tenside). Nach der Reinigung reicht das Auftragen einer Feuchtigkeitscreme aus. Die normale Haut mag ein Zuviel an Pflege nicht.

→ **Die trockene Haut** ist sensibel und feinporig. Sie produziert ganz allgemein zu wenig Fett und ist auch nicht in der Lage, Feuchtigkeit lange zu binden. Sie ist zudem rau, spröde, eher empfindlich und neigt zu frühzeitiger Faltenbildung. Sie sollte mit einem alkalifreien Waschsyndet gereinigt werden, eine fetthaltige Feuchtigkeitscreme am Morgen und am Abend beugt der Austrocknung vor.

→ **Die fettige Haut** ist grossporig und produziert zu viel Talg. Sie neigt zu Hautunreinheiten. Die Reinigung sollte mit einer milden Seife, einem Reinigungsgel oder einer Waschlotion erfolgen. Ein antibakterielles Gesichtswasser beruhigt Entzündungen. Nach dem Waschen ist ein fettfreies Gel oder eine leichte Feuchtigkeitscreme die optimale Lösung.

→ **Die Mischhaut** zeigt auf Stirn, Nase und Kinn (sogenannte T-Zone) ölige Bereiche. Die Wangen hingegen sind normal bis trocken. Die T-Zone ist am besten mit einem milden Gesichtswasser, der Rest des Gesichts bloss mit warmem Wasser zu reinigen. Es gibt Tages- und Nachtcremes speziell für Mischhaut, je nach Bedarf kann die T-Zone beim Eincremen auch ausgelassen werden. →



**STEFANIE, 21**

→ **Die sensible Haut** ist zart und feinporig. Sie reagiert auf Umwelteinflüsse mit Rötungen und Spannungsgefühlen. Morgens sollte man sie mit lauwarmem Wasser reinigen und eine leichte Tagescreme speziell für sensible Haut auftragen. Abends wird die Haut mit einer milden, pH-neutralen Waschlotion gereinigt. Eine auf den Hauttyp abgestimmte Nachtcreme rundet die Pflege ab.

→ **Die alternde Haut** zeigt Faltenbildung und Trockenheit sowie Verlust der Elastizität und Straffheit. Am besten reinigt man sie mit einem Waschsyndet oder auch mit

Babyseife. Die Pflegeprodukte sollten ausreichend Feuchthaltefaktoren enthalten, zum Beispiel Urea (Harnstoff), Milchsäure oder Glycerin. Wasser-in-Öl-Emulsionen verhindern zusätzlich das Austrocknen der Haut. Fettkomponenten wie Jojobaöl oder Sheabutter empfehlen sich, weil sie der normalen Zusammensetzung des Hauttalgs entsprechen.

Das Angebot an Hautpflegeprodukten ist beinahe unüberschaubar gross: Für jeden Hauttyp und für jedes Hautproblem gibt es mittlerweile spezielle Produkte, zu deren Wirkung die Werbung eine Fülle von mehr

oder weniger phantastischen Versprechungen macht. Gerade auch die Männer sind vor einigen Jahren als Konsumenten von Hautcremen entdeckt worden. Entsprechend gibt es auch für die meist etwas robustere Männerhaut mittlerweile eine breite Palette von diversen Salben, Cremes sowie Lotionen.

Es sind aber nach wie vor hauptsächlich die Frauen, die dazu neigen, ihre Haut mit übermässiger oder falscher Pflege und Kosmetik zu belasten. Das häufige Resultat dieser allzu intensiven Pflege: Allergien oder Ausschläge. Dermatologen bezeichnen diese Art von Erkrankung als periorale Dermatitis. Die Ursache dafür kann beispielsweise eine Unverträglichkeit von Konservierungs- oder Duftstoffen sein.

Die falsche Hautpflege kann auch die Mikroflora der Haut aus dem Gleichgewicht bringen. Eine deutliche Verbesserung stellt sich häufig erst bei einer Umstellung auf Produkte mit einem hautähnlichen pH-Wert ein (siehe auch «Pflegeprodukte: Salben, Lotionen und Co.», Seite 12).

Zudem hängt die Qualität einer Pflegecreme in keiner Weise von ihrem Preis ab: Wie verschiedene Tests von Konsumentenmagazinen in der Vergangenheit immer wieder ergeben haben, sind die günstigeren Cremes häufig genauso gut wie die sündhaft teuren Luxusprodukte! Wenn Sie Ihrer Haut tatsächlich regelmässig etwas Gutes tun wollen, achten Sie vor allem darauf, dass Sie immer die für Ihren Hauttyp passenden Reinigungs- und Pflegeprodukte verwenden. ■

## Körperpflege: Richtig duschen und baden

Wasser lässt die Hornschicht der Haut aufquellen. Wenn gleichzeitig Seife den Säureschutzmantel angreift, kann sich die Haut nicht mehr vor Keimen und chemischen Substanzen schützen. Mit der richtigen Körperpflege schonen Sie Ihre Haut.

- Höchstens einmal am Tag duschen. Stellen Sie das Wasser beim Duschen oder Baden nicht zu heiss ein.
- Duschen mit einem hautverträglichen Duschgel ist schonender als Baden.
- Manchmal reicht Katzenwäsche: Die Haut dankt es Ihnen, wenn Sie ab und zu einen Tag lang weder baden noch duschen.
- Milde und pH-neutrale Duschgels sind hautverträglicher.
- Geizig sein mit Seife oder Syndet: Kurz einseifen reicht, dann mit viel Wasser abwaschen.
- Lange Bäder oder sehr heisses Wasser trocknen die Haut aus.
- Rubbeln Sie die Haut anschliessend nicht ab. Insbesondere nach Ölbädern darf die Haut nur sanft trockengetupft werden.
- Nach dem Duschen oder Baden sollte trockene Haut rückgefettet werden: am besten mit einer reichhaltigen Wasser-in-Öl-Emulsion, einer Feuchtigkeitscreme für den Körper oder einem Körperöl. Das Öl zieht am besten ein, wenn die Haut noch feucht ist.

Geistig vital
Erfolgreich im Beruf
Voll dabei
Das Studium im Griff



**IQ-Energy®**

**IQ-Energy steigert die geistige Leistungsfähigkeit, fördert Gedächtnis, Lernvermögen und Konzentration.**

In Ihrer Apotheke oder Drogerie.  
[www.alpinamed.ch](http://www.alpinamed.ch)