

Birgit Huber

haut.de: Pflege und Reinigung der Gesichtshaut

Tipps je nach Hauttyp,
Jahreszeit und Alter



health&media

Birgit Huber

haut.de: Pflege und Reinigung der Gesichtshaut

Tipps je nach Hauttyp, Jahreszeit und Alter

Impressum

haut.de: Pflege und Reinigung der Gesichtshaut Tipps je nach Hauttyp, Jahreszeit und Alter

1. Auflage 2017

Autorin: Birgit Huber

Redaktion: Online-Portal www.haut.de;
unter Mitarbeit von Klaus Afflerbach und Anna Küchel-Müller

Gestaltung und Layout: Katharina Merz

E-Book-Herstellung: health&media GmbH

Verlag:

health&media GmbH

Dolivostr. 9

D-64293 Darmstadt

www.health-media.de

ISBN: 978-3-945409-10-7

Copyright © health&media 2017

Bildnachweise: Titelbild: © JenkoAtaman / fotolia.com, Kapitel 1: Bild 1 © Harald Bolten / fotolia.com, Kapitel 1: Bild 2 © kasto / fotolia.com, Kapitel 2.1.1 © Terriana / fotolia.com, Kapitel 2.1.2 © Vera Kuttelvaserova / fotolia.com, Kapitel 2.3.2 Männerhaut © djile / fotolia.com, Kapitel 2.3.2 Reife Haut © JenkoAtaman / fotolia.com, Kapitel 3; 3.2.1; © Picture-Factory / fotolia.com, Kapitel 3.1.1 © Lars Zahner / fotolia.com, Kapitel 4.3.1 © puhhha / fotolia.com, Kapitel 4.1 © gosphotodesign / fotolia.com, Kapitel 4.2.1 © rico287 / fotolia.com, Kapitel 4.2.3 Intensivpflege für die Augenpartie © Dan Race / fotolia.com, Kapitel 4.2.3 Ampullen © Elena Abrazhevich / fotolia.com, Kapitel 4.2.3 Anti-Aging – Gegen vorzeitige Hautalterung kann man etwas tun © Kaspars Grinvalds / fotolia.com, 4.2.3 Gesichtspflege für die reife Haut © michaeljung / fotolia.com, Kapitel 4.2.3 Crememasken © Piotr Marcinski / fotolia.com, Kapitel 5 © Tyler Olson / fotolia.com, Kapitel 6 © JPC-PROD / fotolia.com, Kapitel 6.1.2 © dkidpix / fotolia.com, Kapitel 6.2.11 © stockpics / fotolia.com, Kapitel 6.3 © Dr_Kateryna / fotolia.com, Kapitel 8 Individualisierte Kosmetik © olly / fotolia.com

Bibliografische Information:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Rechtlicher Hinweis: Die in diesem Werk wiedergegebenen Gebrauchsnamen, Handelsnamen und Warenbezeichnungen können auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein und unterliegen als solche den gesetzlichen Bestimmungen. Der Inhalt wurde sorgfältig recherchiert, bleibt aber ohne Gewähr für Richtigkeit und Vollständigkeit.

Nachdruck oder Kopien dieses Werkes nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Inhalt

Vorwort	7
1 Historie – Wiege der Kosmetik	8
2 Die Haut und ihre Funktionen	11
2.1 Aufbau der Haut	11
2.1.1 Ständiger Neubeginn	11
2.1.2 Hautalterung	13
2.1.3 Wirksames Puffersystem	14
2.2 Aufgaben der Haut	14
2.3 Hauttypen und Hautzustände	15
2.3.1 Die Hauttypen	16
Normale Haut – wer sie hat, hat's leicht	17
Fettige Haut	17
Trockene Haut	19
Mischhaut	20
Empfindliche Haut	20
2.3.2 Hautzustände:	
Alters- und geschlechtsbedingte Hautunterschiede	21
Männerhaut	21
Unreine Haut – auch eine Frage des Alters!	23
Reife Haut	26

3 Gesichtereinigung und -pflege	31
3.1 Die erste Stufe der systematischen Gesichtspflege: Gesichtereinigung	31
3.1.1 Die Produkte	32
3.2 Die Nachreinigung – die zweite Stufe der systematischen Gesichtspflege	39
3.2.1 Die Produkte zur Nachreinigung	39
3.3 Eine besondere Art der intensiven Reinigung und Vorbereitung zur Pflege: Das Peeling	41
3.3.1 Die Produkte mit Peelingeffekt	42
3.4 Spezialreinigung: Make-up- und Augen-Make-up-Entferner	47
3.4.1 Die Produkte zur Spezialreinigung	47
3.5 Spezielle Produkte für die Reinigung: Masken und Pflaster	49
4 Gesichtspflege	51
4.1 Tipps zur Gesichtspflege	52
4.2 Die Produkte zur Gesichtspflege	54
4.2.1 Tagespflege	54
4.2.2 Nachtpflege	59
4.2.3 Spezialpflegeprodukte	60
Intensivpflege für die Augenpartie	61
Hals und Dekolleté	63
Pflege-Masken	63
Ampullen	65
Pflege gegen vorzeitige Hautalterung – Anti-Aging	68
Gesichtsmasken	72

5 Formulierungstypen in der Kosmetik	75
5.1 Emulsionen	76
5.2 Multiple Emulsionen	76
5.3 Mikroemulsionen	77
5.4 Gele	77
5.5 Fluids	78
5.6 Öle	78
6 Inhaltsstoffe von Gesichtspflegeprodukten	79
6.1 Grundsubstanzen der Produkte	81
6.2 Einige Wirkstoffe	82
6.3 Kosmetische Hilfsstoffe	92
7 Zur Haltbarkeit der Produkte	98
8 Aktuelle Trends in der Hautpflege – Ausblick	100
Literatur und weiterführende Quellen	105

Die Autorin

Birgit Huber ist Lebensmittelingenieurin und Leiterin des Bereichs Schönheitspflege beim Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW e.V.). Sie verfügt über fast 30 Jahre Berufserfahrung in der Kosmetikbranche. Als anerkannte Expertin für kosmetische Mittel wirkt sie in unterschiedlichen Gremien mit, so zum Beispiel in der Kosmetik-Kommission beim Bundesinstitut für Risikobewertung, im Vorstand des IVDK (Informationsverbund Dermatologischer Kliniken) sowie in diversen europäischen Kommissionen. Häufig sind Beiträge von Birgit Huber mit Hintergrundinformationen zu kosmetischen Fragestellungen in internationalen und nationalen Zeitschriften sowie Fachbüchern zu finden.



Vorwort

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“ Beim Blick in den Spiegel stellt sich oft die Frage nach vielfältigen Kriterien von „Schönheit“. Kritische Betrachter schauen nach Details: Zeigen sich schon Fältchen, wirken Gesichtspartien erschlaft, sind irgendwo Rötungen zu entdecken, ist die Haut eher trocken oder neigt sie zur Ausbildung eines fettigen Films? Es stellt sich außerdem die Frage, wie sich die Ausstrahlung meiner Haut optimieren lässt, also wie ich mir etwas Gutes tun kann und damit auch für ein „attraktives Aussehen“ nach außen Sorge.

In der Schönheitspflege nimmt das Thema Gesichtspflege einen bedeutsamen Raum ein. haut.de widmet sich mit diesem Buch den zentralen Fragen zu Gesichtereinigung und Gesichtspflege. Dabei stehen allerdings nicht die eher „dekorativen Tipps“ im Vordergrund, sondern vor allem die grundsätzlichen und zugleich individuellen Bedingungen, die je nach Hautbeschaffenheit, Alter und äußeren Einflüssen auf die Gesichtshaut einwirken. Die Redaktion von haut.de ist sehr froh darüber, in Birgit Huber eine Autorin gewonnen zu haben, die für alles „Wissenswertes“ rund um die Hautpflege zuständig ist.

Schönheitspflege ... ein weites Feld... das Internetportal www.haut.de bietet umfassende Informationen und Services zum Thema Körperpflege und Kosmetik. Interessierte können alles über den Aufbau von Haut, Haaren sowie Zähnen erfahren und zusätzlich Wissenswertes über die Zusammensetzung von Körperpflegeprodukten, ihre Funktionen und Inhaltsstoffe abfragen. Da zunehmend Fragen nach Inhaltsstoffen in den Fokus der Konsumenten treten, bietet haut.de einen umfassenden INCI-Service an, der im Detail zu Inhaltsstoffen kosmetischer Mittel informiert. Der haut.de-INCI-Service, mit Informationen zu mehr als 20.000 Inhaltsstoffen steht auch als App kostenfrei zur Verfügung.

Wir widmen uns weiterhin der fundierten und werbefreien Verbraucherinformation.

Klaus Afflerbach

Chefredakteur – haut.de, Darmstadt, Januar 2017

1 Historie – Wiege der Kosmetik

Bereits Höhlenfunde aus der Steinzeit zeigen, dass Öle und verschiedene Essenzen zur Pflege der Haut benutzt wurden. Als Wiege der Kosmetik gilt das alte Ägypten. Beide Geschlechter salbten ihre Körper mit Tinkturen und Ölen, schminkten Lippen und Wangen in verschiedenen Rottönen, zogen die Brauen mit Stibium nach und färbten die Augenlider mit pulverisiertem Malachit. Das geheimnis- und sagenumwobene Mineral Malachit (ein dunkelgrünes Carbonatmineral) steht seit jeher für Schönheit, Sinnlichkeit, Verführung und Neugier und wurde in allen Kulturen (Ägypten, Antike, Europa) einer Göttin geweiht. Vorsicht: Das lösliche Kupfer im Malachitstaub ist allerdings giftig. Auch Stibium („Antimon“ oder „Grauspießglanz“, Halbmetall – chemisches Zeichen: Sb) zu verwenden, kann heute nicht mehr zur Nachahmung empfohlen werden. Antimon ist giftig und kann ähnliche Symptome verursachen wie Arsen oder Blei.

Wesentlicher Bestandteil der Bestattungsrituale war die Beigabe von Toilettenartikeln. Erste Beispiele fanden sich in Gräbern aus der prädynastischen Zeit (4300-3000 v. Chr.). In Ägypten entstand auch der Gedanke, die Schönheit eines Toten beziehungsweise die Unversehrtheit der Körperhülle zu erhalten und ihre Vollkommenheit für das Leben im Jenseits zu bewahren. Im Laufe der Jahrhunderte wurde aus diesem Brauch die immer perfektere und bis heute bewunderte Konservierung des Leichnams durch Balsamierung.

Über den Stand der Hautpflege zu pharaonischer Zeit geben medizinische Papyri Aufschluss. Der umfangreichste dieser Papyri ist der „Papyrus Ebers“. Darin heißt es beispielsweise: „Je eine Einheit Gummi von Terebinthe (Pistazienbaum), Wachs, frischem Behenöl und Zyperngras werden fein zerrieben, in Pflanzensaft gegeben und täglich ins Gesicht gerieben.“ Es beseitigt die Falten im Gesicht. Behenöl ist ein Pflanzenöl aus den Samen des Meerrettichbaumes (*Moringa oleifera*), welcher auch heute noch in einigen arabischen Ländern angebaut wird. Es enthält vermutlich natürliche Antioxidanzien. Gegen trockene Haut empfiehlt der Papyrus „Galle vom Rind, Öl, Gummi und Straußenei-Mehl mischen, mit Pflanzensaft verdünnen und täglich das Gesicht damit waschen“.

Nofretete, Gattin des Pharaos Echnaton (um 1370 v. Chr.), und Cleopatra (um 47 v. Chr.) schätzten den Saft der Aloe vera zum Erhalt ihrer Schönheit. Von Cleopatra ist außerdem überliefert, dass sie ausgiebig in erwärmter Eselsmilch badete, um ihre Haut geschmeidig zu halten. Das Rezept einer nährenden, Falten vorbeugenden Gesichtsmaske aus Eselsmilch, Honig und Mehl ist von der römischen Kaiserin Poppaea Sabina (um 62 n. Chr.) überliefert.



In den folgenden Jahrhunderten trat die körperliche Pflege zunächst in den Hintergrund. Erst im 11. Jahrhundert wurden die frühen medizinischen Berichte des Arztes Galen, der 153–201 n. Chr. in Rom gelebt hatte, wiederentdeckt. Sie bildeten die Grundlage der Medizin und Körperpflege bis über die Renaissance (Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit, zwischen 1400 und 1600) hinaus.

Im Spätmittelalter erfolgte die Trennung von Kosmetik und Medizin in zwei eigenständige Bereiche. Henri de Mondeville (1260-1320), Arzt für Chirurgie und Anatomie und Lehrer der Anatomie in Montpellier (Frankreich), unterschied zu Beginn des 14. Jahrhunderts in seinem Lehrbuch der Chirurgie zwischen pathologischen Veränderungen der Haut, die medizinisch therapiert werden müssen, und verschönernden Behandlungen der Haut, für die Kosmetika zuständig sind. Das war der erste schriftlich dokumentierte Schritt zur Unterscheidung der Disziplinen Kosmetik und Dermatologie.

Als einer der Vorreiter in Sachen „moderne Kosmetik“ gilt Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836), Arzt und Professor in Jena und Berlin. In seinen Schriften bezeichnet er die medizinische Kosmetik als „Hautkultur“, als ein Mittel zur Verlängerung des Lebens. Allerdings war die Kosmetik zu diesem Zeitpunkt noch weit von seriöser

Wissenschaftlichkeit entfernt, und es haftete ihr noch viel Mysteriöses an. Sie war durchdrungen von magischen und abergläubischen Praktiken und stand der geheimnisumwitterten Lehre der Alchemie nahe.

Etwa ab den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts erlebte die pflegende Kosmetik einen weiteren entscheidenden Wandel: Wirkstoffe, Hilfsstoffe und Grundlagen wurden zunehmend wissenschaftlich erforscht, ihre Wirkung an und in der Haut nachvollzogen und dokumentiert. Heute tragen moderne hautpflegende Kosmetikprodukte nicht nur zur Schönheit, sondern auch zur Gesunderhaltung des Hautorgans bei.



2 Die Haut und ihre Funktionen

2.1 Aufbau der Haut

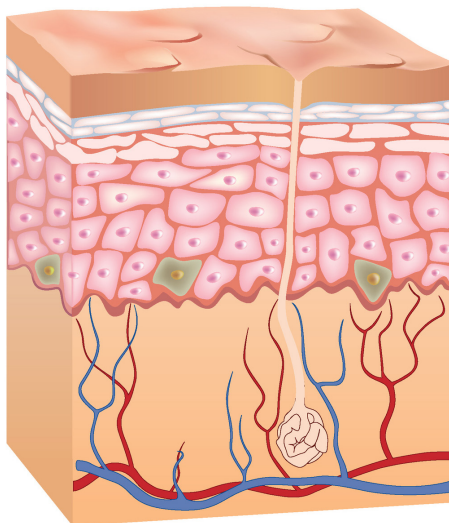
Die Haut ist eines der wichtigsten und zugleich mit einer Gesamtfläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern das größte Organ des menschlichen Organismus. Sie umgibt den Körper mit einer Hülle, die gleichermaßen als Barriere und Kontaktschwelle zur Außenwelt dient. Als aktives Organ mit einem hochkomplizierten System nimmt die Haut Reize aus der Umwelt auf, gibt Signale an die Umgebung ab und steht in engem Verbund mit dem Immunsystem. Zur Verdeutlichung einige Zahlen: Im Durchschnitt wiegt die Haut insgesamt etwa 14 Kilogramm und macht damit ungefähr 20 Prozent des Gesamtkörpergewichts aus. Täglich wächst sie um 0,002 Millimeter. Sie enthält ein Viertel des im Körper gespeicherten Wassers, und das ist eine ganze Menge Feuchtigkeit, denn der Mensch besteht zu 70 Prozent aus Wasser. In einem Quadratzentimeter Haut befinden sich etwa 600.000 Zellen, davon 5.000 Sinneszellen, 4 Meter Nervenbahnen, 100 Schweißdrüsen, 1 Meter Blutgefäße, 15 Talgdrüsen, 5 Haare und 150.000 Pigmentzellen.

Gebildet wird die Haut aus drei fest miteinander verbundenen Schichten, die verschiedene Funktionen haben. Von außen nach innen gesehen, sind dies die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis) und die Unterhaut (Subcutis). Epidermis und Dermis werden zusammen als Cutis bezeichnet.

2.1.1 Ständiger Neubeginn

Die kleinsten lebenden Einheiten des Körpers sind Zellen. Sie entwickeln sich in einem kontinuierlichen Prozess durch Zellteilung aus einer Stammzelle. Die Haut unterliegt so einer ständigen Erneuerung, ihre Regeneration erfolgt in der Oberhaut (Epidermis). Nach der Teilung bleibt eine der Tochterzellen dauerhaft in der Basalzellschicht, also der untersten Schicht der Epidermis und teilt sich nach etwa 20 Tagen erneut. Die jeweils andere neue Zelle (Keratinozyt) verbleibt nach der

Trennung von der Stammzelle zunächst für sechs bis sieben Tage in dieser untersten Epidermisschicht, dem Stratum basale, und wandert anschließend langsam durch die verschiedenen Schichten der Epidermis an die Hautoberfläche. Während dieser Wanderung verändert sich die Struktur der Keratinozyten, jeweils in den verschiedenen Schichten der Epidermis: Stratum basale (Basalschicht), Stratum spinosum (Stachelzellschicht), Stratum granulosum (Körnerzellschicht) Stratum corneum (Hornschicht). Zwischen den Zellen befindet sich lipidhaltiger „Zellkleber“, der die Zellen zusammenhält und für die Geschmeidigkeit der Haut sorgt. Je mehr sich die Zellen der Hautoberfläche nähern, desto stärker verhornen sie durch die Einlagerung keratiner Substanzen, also verschiedener wasserunlöslicher Faserproteine. Die Zellkerne der Keratinozyten sterben in der obersten Epidermisschicht angekommen ab, die Zellen werden zu Hornzellen (Korneozyten). Sie bilden schließlich eine flache, dachziegelartige Hornschicht auf der Haut und werden nachfolgend als tote Hautschüppchen abgestoßen. Diese Abstoßung wird auch als Abschilferung bezeichnet. Der gesamte Prozess von der jungen Basalzelle bis zur zellkernlosen Hornzelle verläuft normalerweise in ca. 28 Tagen.



2.1.2 Hautalterung

Der „Zahn der Zeit“ macht auch vor der Haut nicht Halt. Im Gegenteil: Hier zeigt sich das Älterwerden am deutlichsten. Die erblich bedingte Hautalterung setzt etwa mit dem 25. Lebensjahr ein; Altersveränderungen der Haut werden spätestens im vierten Lebensjahrzehnt sichtbar.



Im Zuge des natürlichen Alterungsprozesses verliert die Haut immer mehr die Fähigkeit zur Regeneration. Der Hautstoffwechsel wird langsamer, Durchblutung und Lymphzirkulation verschlechtern sich. Die verminderte Versorgung mit Nährstoffen, die geringere Sauerstoffaufnahme und der langsamere Abtransport von Abfall- und Schadstoffen haben Folgen für die Hautstruktur: Mit zunehmendem Alter schwindet die Elastizität der Lederhaut (Dermis) und das Fettgewebe der Subcutis (Unterhautfettgewebe) wird dünner. Gleichzeitig werden mehr Bindegewebsfasern in der Dermis gebildet, die aber nicht mehr ihre ursprüngliche Dehnbarkeit besitzen, sondern zunehmend verhärtet und ihre Fähigkeit zur Bindung von Wasser verlieren. Die Haut wird dünn, unelastisch, faltig und schlaff. Weil sich die Schweiß- und Talgdrüsen-Sekretion verringert, fehlen wichtige Substanzen für den Aufbau des Hydro-Lipid-Films. Der Säureschutzmantel kann seine Wirkung nicht mehr voll entfalten, die Haut trocknet schneller aus und kann leichter durch Umwelteinflüsse geschädigt werden.

Zu den natürlichen Ursachen kommen weitere Faktoren, die die Hautalterung forcieren: Klima und UV-Strahlen wirken auf längere Sicht ebenso negativ auf den Hautzustand wie Stress, schlechte Ernährung, Nikotin, Alkohol oder dauerhafte psychische Probleme.

2.1.3 Wirksames Puffersystem

Die verhornten, zellkernlosen Zellen (Korneozyten) haben eine wichtige Aufgabe: Sie stellen eine Schutzbarriere gegen Einflüsse von außen dar und verhindern, dass Feuchtigkeit aus der Haut verdunstet. Zusätzlich bildet sich auf der Haut ein Hydro-Lipid-Mantel aus Talg, Schweiß, Lipiden (Fetten), Aminosäuren und den verhornten Zellschuppen. Diese Schicht schützt die Haut nicht nur vor dem Austrocknen, sondern auch vor Keimen und schädigenden Stoffen aus der Umwelt. Außerdem hält sie die Oberfläche der Haut geschmeidig, also glatt, weich und elastisch. Der Hydro-Lipid-Film enthält Substanzen, die die Hautoberfläche auf einen leicht sauren pH-Wert von ca. 4,5 bis 5,5 einstellen. Daher rührt der Name „Säureschutzmantel der Haut“.

Die gesunde Haut ist in der Lage, ihren Säureschutzmantel immer wieder selbst zu regenerieren. Etwa eine Stunde nach einem gründlichen Händewaschen zum Beispiel ist wieder ein normaler pH-Wert aufgebaut. Bei Kleinkindern, älteren Menschen und bei bestimmten Hauterkrankungen funktioniert dieses Puffersystem allerdings nicht immer reibungslos. Auch genetische und hormonelle Faktoren sowie die Jahres- und Tageszeit, die Luftfeuchtigkeit und die Temperatur spielen eine Rolle. Zu häufige und intensive Reinigungsvorgänge können den Hydro-Lipid-Film schädigen und die Haut austrocknen. Auch ein „Überpflegen“ schadet dem natürlichen Gleichgewicht: Durch zu viel Feuchtigkeit quillt die Hornschicht auf, und die Empfindlichkeit der Haut nimmt zu.

2.2 Aufgaben der Haut

Zu den Aufgaben der Haut gehört der Schutz vor Kälte, Hitze und Strahlung ebenso wie vor Druck, Stoß und Reibung. Die Haut verhindert Wärme- und Wasserverlust, schützt vor dem Einwirken chemischer Substanzen und gegen das Eindringen von Keimen, hauptsächlich durch Ausbildung eines Säureschutzmantels. Sie wehrt Mikroorganismen ab und ist in der Lage, verschiedene Wirkstoffe aufzunehmen. Durch das Ausscheiden von Schweiß und über die

Durchblutung reguliert die Haut Feuchtigkeitshaushalt, Körpertemperatur und Kreislauf.

2.3 Hauttypen und Hautzustände

Gezielte Pflege ist etwas sehr Individuelles, da jede Haut anders ist und auf Pflege unter Umständen auch ganz verschieden reagiert. Für eine optimale Pflege müssen daher zunächst die spezifischen Anforderungen jeder Haut ermittelt werden, die sie an die Pflege stellt. Das individuelle Hautbild ergibt sich aus dem Hauttyp und dem aktuellen Hautzustand beziehungsweise der Hautbeschaffenheit sowie den äußeren Belastungen, denen die Haut ausgesetzt ist. Die verschiedenen Hauttypen sind im Folgenden umfassend beschrieben. Doch Vorsicht: Keine Hautdiagnose gilt für die Ewigkeit. Weil sich die Haut kontinuierlich verändert, muss immer wieder überprüft werden, ob die verwendeten Hautpflegeprodukte noch dem tatsächlichen Hautzustand entsprechen.

Wenn wir über Hauttypen sprechen, dann muss man an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es neben den klassischen Hauttypen wie trockene oder fettige Haut auch noch eine Einteilung nach der Lichtempfindlichkeit der Haut gibt. Auch hier wird vom Hauttyp gesprochen. Hier geht es aber um den Schutz der Haut vor der schädlichen UV-Strahlung und der damit verbundenen Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels.

Der amerikanische Dermatologe Thomas Fitzpatrick hat dazu die menschliche Haut in Klassen eingeteilt. Als grobe Basis für die Klassen hat er die Hautfarbe, Augenfarbe und Haarfarbe sowie die Neigung zu Sonnenbrand ausgewählt. Aus diesen Faktoren, die auf langjährigen Erfahrungswerten basieren, kann man eine Eigenschutzzeit für den einzelnen Menschen abschätzen. Dies ist die Zeit, in der die jeweilige Person bei Exposition mit Sonnenstrahlen ohne UV-Schutz einen Sonnenbrand entwickelt. Dieses System hat natürlich Grenzen, da zum Beispiel manchmal auch Menschen mit dunkler Augen- und Haarfarbe leicht zu Sonnenbrand neigen können.

Daher ist es auch hier wichtig, seinen Hauttyp zu kennen und dann auf den richtigen Sonnenschutz zurückzugreifen. Die vier Hauttypen sowie Kinderhaut sind in der folgenden Übersichtstabelle zusammengefasst.

Hauttyp	Hautfarbe	Augenfarbe	Haarfarbe	Sonnenbrand	Eigen-schutz	LSF*
1	sehr hell, blass	meist blau	rötlich	sofort	5-10 Min.	30-50+
2	hell	blau, grün, grau	blond	schnell	10-20 Min.	20-50
3	hell-braun	grau, braun	dunkel-blond	manch-mal	15-25 Min.	15-30
4	braun	dunkel	dunkel	selten	20-30 Min.	10-15
Kinderhaut	sehr hell	alle Augenfarben	alle Haarfarben	sehr schnell	max. 10 Min.	30-50+

2.3.1 Die Hauttypen

Grundsätzlich kann man die Haut in die drei grundlegenden Hauttypen normal, fett (seborrhoisch) und trocken (sebostatisch) einteilen. Man unterscheidet aber noch weitergehend in die fett-feuchte, die fett-trockene, die fettarm-trockene und die fettarm-feuchte Haut. Dabei gilt es zu beachten, dass der Gegensatz von fett nicht trocken, sondern fettarm ist. Der Gegensatz von trocken ist feucht. Der Hautzustand verändert sich zudem im Laufe des Lebens aus verschiedenen Gründen, zum Beispiel durch äußere Einflüsse, Hormonumstellungen, falsche Pflege aber auch durch den Verlust von Elastizität in der Haut durch die geringere Kollagenbildung. Neben diesen Hauttypen gibt es noch Beschreibungen von Hautzuständen wie fahler Haut oder reifer Haut. Fahle Haut zeichnet sich durch einen glanzlosen, grauen

Teint mit schlechter Durchblutung aus. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die Produktion von Neuzellen, die Haut ermüdet und benötigt länger, um sich zu regenerieren. In der Folge verhärteten Kollagene und Bindegewebsfasern und die Feuchtigkeit kann nicht mehr ausreichend gebunden werden. Die Elastizität der Haut lässt nach, erste Fältchen und Linien zeigen sich besonders im Augen- und Mundbereich. Die anspruchsvolle, reife beziehungsweise sehr trockene Haut ist oft unzureichend durchblutet und erscheint dadurch trocken und spröde.

Normale Haut – wer sie hat, hat's leicht

Normale Haut ist glatt, geschmeidig, feinporig und zart. Sie hat genügend Feuchtigkeit und Fett, fettet aber nicht nach. Ihr Spannungszustand ist gut, aber sie spannt nicht. Normale Haut ist problemlos zu reinigen und zu pflegen und nicht so leicht zu reizen. Allerdings muss es nicht dauerhaft bei diesem Hautzustand bleiben. Durch äußere oder innere Einflüsse wie etwa dem längeren Aufenthalt in zentralbeheizten oder klimatisierten Räumen mit trockener Luft kann es dennoch zu Irritationen kommen. Auch Hormonumstellungen oder die falsche Pflege beispielsweise mit einer zu fettreichen Creme können zu Hautunreinheiten oder Hauttrockenheit führen.

Zur Reinigung normaler Haut eignen sich beispielsweise Reinigungsmilch oder -gel, gefolgt von einem alkoholfreien oder -armen Gesichtswasser. Die Pflege wird auf die Jahreszeit, das Alter und äußere Einflüsse abgestimmt. In der Regel wird empfohlen, ein- bis zweimal täglich eine leichte Feuchtigkeitscreme (O/W-Emulsion) aufzutragen.

Fettige Haut

Fettige oder fett-feuchte Haut zeigt sich an einer ölig glänzenden, großporigen Hautoberfläche, vor allem in der T-Zone des Gesichts (Stirn, Nase und Kinn), am Dekolleté und am Rücken. Dort sind besonders viele Talgdrüsen angesiedelt. Bei diesem Hauttyp wirken auch die Haare bereits kurz nach der Wäsche wieder fettig und schwer. Auslöser für fettige Haut ist eine übermäßige Produktion der Talgdrüsen (Seborrhoe), die durch Vererbung, Veränderungen im

Hormonhaushalt und in einigen Fällen durch Witterungseinflüsse und Medikamente ausgelöst werden kann. Eine Seborrhoe ist außerdem vom Alter abhängig; ihren Höhepunkt erreicht sie meist in der Pubertät. Mit zunehmendem Alter geht die Talgdrüsensekretion wieder zurück.

Die fettige Haut ist etwas dicker und robuster als die normale Haut und daher vergleichsweise unempfindlicher gegen mechanische Einwirkungen aber auch gegen Sonneneinstrahlung. Der gut ausgebildete Hydro-Lipid-Film schützt sie vor dem Austrocknen und macht sie widerstandsfähiger gegen äußere chemische oder physikalische Einwirkungen. Andererseits leiden Menschen mit fett-feuchter Haut nicht nur unter dem fettglänzenden Erscheinungsbild, sondern auch unter der Neigung zu Hautunreinheiten und Mitessern, die außerdem eine entscheidende Rolle beim Entstehen von Akne spielen und das Wachstum von Bakterien sowie die Besiedlung mit Pilzen begünstigen.

Nicht die ganze Körperoberfläche muss diesem Hauttyp entsprechen. Arme und Beine beispielsweise können bei der gleichen Person fettarm-trocken sein. Hier ist entsprechend die Anwendung anderer Pflegeprodukte erforderlich.

Für die Reinigung von fettiger oder fett-feuchter Haut eignen sich Syndet oder Reinigungsgel, gefolgt von einem alkoholhaltigen Gesichtswasser. Generell kann diese Haut mit entfettenden Präparaten gereinigt werden. Austrocknende Produkte sind hier nicht zu empfehlen. Die Haut produziert zu viel Fett und kann trotzdem feuchtigkeitsarm sein. Unter Umständen versucht die Haut, die fehlende Feuchtigkeit auszugleichen und produziert zusätzlich Talg- und Hautfett, da sie selbst keine Feuchtigkeit produzieren kann.

Pflegeprodukte müssen sehr fettarm sein; sind die Pflegeprodukte zu fetthaltig, kann eine Akne provoziert werden. Als Tagespflege stehen beispielsweise leichte Feuchtigkeitsgele oder -fluids zur Verfügung. Die Behandlung von Akne oder zu Akne neigender Haut gehört in die Hand des Facharztes, der je nach Ausprägung unterschiedliche Wirkstoffe verschreiben kann. Die Aknetherapie ist eine sehr indivi-

duelle Behandlung. Eine durchgreifende Besserung zeigt sich oftmals erst nach mehreren Wochen oder gar Monaten der konsequenten Behandlung. Als Sonnenschutz eignet sich ein fettfreies UV-Schutz-Gel, das auch der Ausbildung der Mallorca-Akne vorbeugt.

Trockene Haut

Bei der trockenen oder trocken-fettarmen Haut ist häufig der Säureschutzmantel nicht intakt. Durch ihr verringertes Feuchtigkeitsbindevermögen und den geringeren Lipidgehalt erscheint die Haut rau, spröde und rissig, sie bildet Schuppen, Fältchen, juckt und wirkt auch optisch unelastisch und matt. Es können Spannungen, Rötungen und Juckreiz entstehen, trockene, raue Stellen geben der Haut ein unruhiges Erscheinungsbild. Für die trocken-fettarme Haut (Sebostase) gibt es verschiedene Ursachen: Bei der anlagebedingten trockenen Haut wird zu wenig Talg produziert, wodurch die Entwicklung des Hydro-Lipid-Films beeinträchtigt ist. Rückfettung und Wasserbindungskapazität der Haut reichen nicht aus, um den Lipidentzug nach der Reinigung schnell wieder zu kompensieren. Die Haut ist dünn und die Schutzfunktion nach innen und außen eingeschränkt. Für diesen Hautzustand können neben der Vererbung äußere Faktoren wie der Kontakt mit Reinigungs- und Lösungsmitteln, kalt-trockene Witterung, Wind und übermäßige UV-Strahlung sowie trockene Luft in Wohn- und Arbeitsräumen verantwortlich sein. Auch Kinder mit Neurodermitis leiden an trocken-fettarmer Haut, hinzukommen hier jedoch eine Störung der Hautbarriere sowie entzündliche Prozesse. Die Erkrankung muss daher vom Facharzt behandelt werden.

Eine entscheidende Rolle spielt auch das Lebensalter: Viermal mehr ältere als junge Menschen sind von trockener Haut betroffen, denn mit zunehmendem Alter nimmt die Talgdrüsenproduktion ab. Den negativen Begleiterscheinungen, zum Beispiel die durch den gestörten Hydro-Lipid-Film ausgelöste frühzeitige Entwicklung von Fältchen und Runzeln und das Auftreten kleiner, juckender Hautentzündungen, stehen als positive Aspekte die seltenere Neigung zu Hautunreinheiten und Akne gegenüber. Pathogene Keime haben es schwer, sich auf trockener Haut anzusiedeln.

Bei trockener Haut ist konsequente Pflege besonders wichtig. Mit fett- und feuchtigkeitsreichen Produkten lassen sich Spannungs- und Trockenheitsgefühle lindern. Reinigungsprodukte sollten sehr mild sein, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen, das anschließende Gesichtswasser alkoholfrei. Für die Tagespflege eignet sich eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme (O/W-Emulsion, mittlerer Fettgehalt). In der Nacht kann der Fettgehalt noch deutlich gesteigert werden, nun können Fettcremes (W/O-Emulsion, hoher Fettgehalt) zum Einsatz kommen, weil es jetzt auf einen eventuellen Fettglanz auf der Haut nicht ankommt.

Mischhaut

Um Mischhaut, auch als trocken-fettige Haut bezeichnet, handelt es sich, wenn bestimmte Partien des Gesichts wie Stirn, Nase und Kinn, die T-Zone also, die Merkmale fettiger Haut aufweisen, während die Haut auf den Wangen, um die Augen sowie an anderen Körperstellen trocken wirkt. Die trocken-fettige Haut produziert zu viel Talg bei gleichzeitig reduziertem Vermögen, Wasser zu speichern. Trotz fettglänzendem Schimmer treten Symptome wie Schuppung, Spannungsgefühl und Rötung sowie Reizungen auf. Ursache kann eine intensive äußerliche Aknetherapie oder sehr starke UV-Bestrahlung sein. Zur Reinigung kann man Reinigungsgel oder -milch verwenden, das Gesichtswasser sollte möglichst alkoholfrei sein. Als Pflege braucht die Haut jetzt zusätzliche Feuchtigkeit, am besten in Form eines Gels oder ggf. auch einer leichten Feuchtigkeitslotion. Im Zweifel sollte man dazu den Arzt befragen. Zudem ist es natürlich ratsam, starke Sonneneinstrahlung zu meiden und die Aknetherapie in Absprache mit dem behandelnden Arzt anzupassen.

Empfindliche Haut

Die empfindliche Haut ist eher trocken und fettarm. Sie ist sehr dünn und zart, die Haut spannt, brennt, ist schnell irritiert und gerötet. Stresslinien rund um Mund und Augen zeigen die besonders früh einsetzende Hautalterung an. Sie besitzt im Vergleich zum Normalzustand eine gestörte Barrierefunktion. Dadurch kann sie sich nicht ausreichend selbst schützen. Ursache der empfindlichen Haut ist aber

nicht nur eine mangelnde Durchfeuchtung und Durchfettung sondern auch eine gesteigerte Erregbarkeit der durch das Nervensystem beeinflussten Hautzellen. Da der Hydro-Lipid-Mantel mit seiner Schutzfunktion nur unzureichend ausgebildet ist, reichen schon alltägliche Belastungen wie Waschen, Witterungseinflüsse, Umweltreizstoffe, leichte Sonnenbestrahlung oder Parfumstoffe aus, um empfindliche Haut zu irritieren. Bei Hitze und Kälte brennt, kribbelt oder spannt sie, zeigt Rötungen, wird rau, fleckig oder schuppig. Als Ursachen für die empfindliche Haut gelten neben erblichen Faktoren, zum Beispiel eine allergische Disposition, auch ein falsches beziehungsweise übertriebenes Pflegeverhalten.

2.3.2 Hautzustände: Alters- und geschlechtsbedingte Hautunterschiede

Die Beschaffenheit der Haut wird neben Hauttyp und Hautzustand auch vom Lebensalter und dem Geschlecht bestimmt. Während Kinderhaut fettarm und wasserreich ist, gerät bei vielen Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren die Talgdrüsenproduktion aus dem Gleichgewicht. Die verstärkte Talgdrüsenproduktion verursacht öligfettige, unreine Haut. Im höheren Lebensalter, bei den Frauen nach der Menopause, bei den Männern nach dem 65. Lebensjahr, wird die Haut fett- und wasserarm; sie sieht jetzt trocken und faltig aus. Der hauterneuernde Zellstrom von der Keim- zur Hornschicht fließt zwar weiter, aber die Zellen werden nicht mehr voll entwickelt, die Anzahl der Zelllagen nimmt ab.

Männerhaut

Die Unterschiede in der Hautstruktur von Männern und Frauen sind bereits auf den ersten Blick deutlich zu sehen: Da die Oberhaut mehr Zellschichten hat und die Dermis mehr Collagen enthält, ist Männerhaut etwa 20 Prozent dicker als Frauenhaut. Männerhaut hat ein gröberes Hautrelief, ist robuster und kommt mit Umweltbelastungen, wie Sonne oder trockener Luft aus Klimaanlage, besser zurecht. Ein höheres Wasserbindungsvermögen lässt die Haut insgesamt fester

und straffer erscheinen und sorgt länger für ein faltenfreies Aussehen. Der pH-Wert von Männerhaut ist saurer, ihr schützender Hydro-Lipid-Mantel stabiler, und sie ist intensiver durchblutet. Vor Sonne und UV-Strahlen schützt Männer häufig ein dunklerer Teint, denn ihre Oberhaut enthält im Durchschnitt mehr Melanin. Allerdings ist die Neigung zu übermäßiger Verhornung stärker ausgeprägt.



Dagegen ist das Unterhautfettgewebe schwächer ausgebildet als bei Frauen, weshalb sich Männerhaut weniger zart und weich anfühlt. Auch das Bindegewebe sieht bei Männern anders aus: Die kollagenen und elastischen Fasern verlaufen über Kreuz, so dass die gesamte Struktur fester und elastischer wird. Bei Frauen sind die Bindegewebsstränge dagegen fast parallel angeordnet. Daher ist Cellulite für Männer kein Thema, im späteren Alter aber Falten umso mehr.

Bis etwa zum 30. Lebensjahr haben Männer eine deutlich straffere Haut als Frauen. Sie zeigt bis dahin kaum Falten, während Frauen schon mit Anfang 20 die ersten Knitterfältchen um die Augen bekommen können. Aber spätestens ab 35 macht Männerhaut wesentlich schneller schlapp: Die Produktion neuer Hautzellen verlangsamt sich, die Elastizität des Bindegewebes lässt rapide nach. Die Haut verliert ihre Fähigkeit, genügend Feuchtigkeit zu binden.

Männerhaut verfügt über mehr und größere Talgdrüsen, die zudem viel aktiver sind als bei Frauen. Pro zehn Quadratzentimeter Hautoberfläche produzieren Männer täglich zwei bis drei Milligramm Talg, Frauen nur etwa 1,5 Milligramm. Männerhaut ist deshalb in der Regel fettiger und großporiger. Die Talgproduktion und -ausscheidung wird durch männliche Hormone (Androgene) gesteuert. Besonders rasant erhöht sich ihre Produktivität in der Pubertät bis ca. Mitte 20,

also genau in der Zeit, in der junge Männer beginnen, Wert auf ein gepflegtes Äußeres zu legen. Die Talgausschüttung wird durch das männliche Hormon Testosteron und das daraus produzierte Dihydrotestosteron gesteuert und bleibt von der Pubertät bis ins hohe Alter nahezu unverändert hoch. Die Folge ist eine starke Neigung zu Akne, Mitessern und Hautunreinheiten, hinzukommen Fettglanz, große Poren und ein fahler Teint. Die Akne bei jungen Männern verläuft oft schwerer als bei jungen Frauen. Denn um jedes der vielen tausend Barthaare sitzen gleich mehrere Talgdrüsen, deren Absonderungen die Poren verstopfen können, wenn die Oberhaut zu stark verhornt ist. Die Talgdrüsen produzieren aber auch die Lipide, die im Hydrolipidfilm auf der Hautoberfläche die Epidermis schützen und vor dem Austrocknen bewahren. Nimmt ihre Produktion altersbedingt ab, graben sich die Falten viel tiefer in die Haut ein.

Ein Charakteristikum der männlichen Haut ist die starke Behaarung; sie ist deutlich ausgeprägter als bei Frauen. Zwischen 5.000 und 30.000 Haare befinden sich allein in einem Drittel des Gesichts, der Bartzone. Unter dem Einfluss der männlichen Hormone (Androgene) werden Körper- und Barthaare bei Männern deutlich dicker als weibliche Haare, wobei das Barthaar im Schnitt etwa doppelt so dick ist wie ein Kopfhhaar. Die Barthaare wachsen täglich um 0,25-0,4 Millimeter; das entspricht fast 14 Zentimetern im Jahr. Jedes Haar ist von mehreren Haarbalgdrüsen oder Talgdrüsen umrandet. Ebenso wie die stärkere Talgproduktion wird die Behaarung der männlichen Haut durch Testosteron beeinflusst. Die Androgene sind auch dafür verantwortlich, dass vielen Männern schon verhältnismäßig früh die Kopfhare ausgehen.

Unreine Haut – auch eine Frage des Alters!

Bei fettiger und Mischhaut kann es immer wieder zu so genannten Hautunreinheiten kommen. In besonderem Maße sind Jugendliche von „unreiner Haut“ betroffen, die in Wirklichkeit nichts mit Unreinheit oder mangelnder Hygiene zu tun hat, sondern in erster Linie hormonell bedingt ist. Entgegen dieses Wissens ist der Begriff weiterhin gebräuchlich. Wie auch immer man es nennt, viele Teenager leiden in der Pubertät unter Pickeln und Mitessern ebenso wie unter extrem

fettiger, entzündeter und schlecht durchbluteter Haut. Diese zeigen sich am deutlichsten im Gesicht und am oberen Rücken, also dort, wo besonders viele und besonders große Talgdrüsen angesiedelt sind.

Dadurch fühlen sie sich nicht nur in ihrem Erscheinungsbild, sondern häufig auch in ihrem Wohlbefinden und damit in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. Denn gerade in diesem Alter nehmen das Aussehen und die Wirkung auf andere einen hohen Stellenwert ein. Im Extremfall können die Hautprobleme seelische Störungen auslösen: Von Gefühlen der Minderwertigkeit bis hin zur Depression. Eltern werden versuchen, ihre Kinder davon zu überzeugen, dass Menschen nicht in erster Linie nach Äußerlichkeiten beurteilt werden sollten. Dennoch ist es wichtig, pubertäre Pickel ernst zu nehmen und geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Nicht zuletzt, um Spätfolgen wie einer Narbenbildung möglichst vorzubeugen.

Jugendliche Problemhaut, die mehr Jungen als Mädchen trifft, ist eine Art Übergangszustand zwischen normaler, gesunder Haut und der krankhaft veränderten Aknehaut. Die Grenzen dazwischen sind fließend. Dabei ist auch unreine Haut nicht gleich unreiner Haut. Dieser Hauttyp wird in zwei Gruppen unterteilt: Die ölige, unreine Haut glänzt schnell und ist meist großporig. Das führt zu einem gröberen Hautbild, zu Unreinheiten und zu einem unattraktiven Glanz auf der Haut. Typ zwei, die feuchtigkeitsarme, unreine Haut dagegen ist oft rau und schuppig, neigt zu Spannungsgefühlen und Irritationen.

Während der gezielte Einsatz kosmetischer Spezialprodukte bei Pickeln und Mitessern wirkungsvoll helfen kann, lässt sich eine schwere Akne mit kosmetischen Mitteln nicht beheben. Sie gehört in die Hände des Hautarztes. Sollten Hautunreinheiten trotz intensiver Pflege nicht verschwinden oder sich plötzlich stark vermehren, muss unbedingt ein Facharzt hinzugezogen werden, um eine Hautkrankheit auszuschließen oder zu behandeln.

Mitesser – wer kennt sie nicht!?

Der Talg wird von der Talgdrüse an den Haarfollikel abgegeben und weiter an die Hautoberfläche transportiert. Durch die erhöhte

Produktion von Hautfett bilden sich Ansammlungen von Talg und abgestorbenen Hornzellen, die den Ausgang der Talgdrüse verstopfen. Die stark erweiterten, gefüllten Talgdrüsen werden als Mitesser (Komedonen) bezeichnet. Bei geschlossenen Mitessern ist der Trichter des Haarbalgs (Follikel) zwar erweitert, nicht aber die Mündung an der Hautoberfläche; unter der Haut ist ein weißes Pickelchen zu sehen. Bei offenen Mitessern ist auch der Ausführungsgang des Follikels vergrößert. Erscheint der Mitesser dunkel, ist dies in der Regel kein Schmutz, sondern eingelagertes Melanin (Hautfarbstoff) und Produkte von Oxidationsprozessen durch Luftsauerstoff und Bakterien.

Gefürchtet: Entzündungen – Papeln und Pusteln

Häufig wird die Seborrhoe von einer Verhornungsstörung im Haarbalg begleitet. Dabei bilden sich statt loser Hornzellen, die mit dem Talgstrom abtransportiert werden könnten, feste Hornlamellenverbände, die den Talgdrüsenausgang verstopfen. Talg, der nicht mehr an die Hautoberfläche abfließen kann, gelangt in das umgebende Gewebe der Talgdrüse und es kommt zu einer Entzündungsreaktion. Die Verstopfung der Talgdrüsen bildet zudem einen idealen Nährboden für zahlreiche Mikroorganismen. Diese zersetzen den Talg zu Glycerin und freien Fettsäuren, was wiederum irritierend auf die Talgdrüsen wirkt und sie zu erhöhter Produktion anregt. Ein kleiner aber folgenreicher Teufelskreis: Es kommt zu eitrigem Entzündungen im oberen Teil des Mitessers. Die umgebende Haut rötet sich und wird schmerzempfindlich, ein Pickel hat sich gebildet. Auch die Follikelwandung wird durch die freien Fettsäuren geschädigt oder zerstört, sodass der gesamte Follikelinhalt in das umgebende Gewebe gelangen kann und dort ebenfalls Entzündungen hervorruft. Es entstehen Pusteln (Eiterbläschen) und meist etwa erbsengroße, knotige Verdickungen, die auch Papel (von lat.: papula „Bläschen“, „Knötchen“) genannt werden. Entzündlich bedingte Papeln sind gerötet und können sich zu Pusteln weiterentwickeln.

Reife Haut

Sie unterscheidet sich deutlich von der Haut eines jungen Menschen. Sie ist dünner und verletzlicher, ihr Regenerationsvermögen ist vermindert und der Zellverband weniger kompakt. Die Zellerneuerungsphase dauert länger, ebenso ist die Zahl der Zellteilungen begrenzt. In der Oberhaut geht im Alter die exakte Anordnung der einzelnen Schichten verloren, die Nährstoffversorgung nimmt ab und die Verhornung erfolgt nur noch ungleichmäßig. Die Lederhaut wird dünn, das wenige noch vorhandene, dabei qualitativ minderwertige Bindegewebe verhärtet und verliert seine Wasserbindungsfähigkeit.



Daher ist eine der auffälligsten Veränderungen bei der Alterung der Haut ihre zunehmende Trockenheit, die durch Schwankungen im Hormonhaushalt noch verstärkt werden kann. Begleiterscheinungen sind häufig Juckreiz und gelegentlich sogar Austrocknungsekzeme. Die Haut erscheint knittrig, hinzu kommen tiefe Falten und Runzeln, und die Widerstandskraft gegen die mikrobielle Besiedlung mit Keimen und Infektionen ist reduziert.

Im Alter wird die Haut außerdem schuppig, schlaff und spröde; sie neigt zu Einrissen. Die Gefäßwände sind brüchig und schon geringfügige Verletzungen können zu Hautblutungen führen. Weil die elastischen Fasern erlahmen, geht die jugendliche Spannung verloren. Die Pigmentierung wird ungleichmäßig und es bilden sich sogenannte Altersflecken: einzelne, im Sommer dunkelbraune, im Winter etwas hellere Flecken unterschiedlicher Größe. Die Haut ist wenig und dazu ungleichmäßig durchblutet, rote Äderchen scheinen durch und wegen der fehlenden Kapillaren ist der Teint blass. Altersmitesser und kleine Hautgewächse kommen hinzu, zum Teil auch unschöne blau-rote Zeichnungen im Gesicht.

Ursachen der Hautalterung

Im Lauf der Zeit altern alle Organe des Körpers, so auch die Haut. Die Hautalterung ist ein allmählich fortschreitender Prozess, bei dem funktionelle Veränderungen das Aussehen der Haut beeinflussen. Ursachen dafür sind sowohl endogene, das heißt von innen kommende, genetisch bedingte, als auch exogene, das heißt äußere, in der Regel umweltbedingte Faktoren.

Zu den endogenen Auslösern der Hautalterung gehört die nachlassende Aktivität der Talg- und Schweißdrüsen. Dadurch fehlen der reifen Haut wichtige Substanzen für den Aufbau des Säureschutzmantels und des Hydrolipidfilms. Die Wasserrückhaltefähigkeit der Haut verringert sich, ebenfalls die Fähigkeit zur Feuchtigkeitsspeicherung, und es kommt auch in den tieferen Hautschichten zu einem Feuchtigkeitsmangel, der entscheidend zur Bildung von Falten beiträgt.

Daneben führt der gestörte Verhornungsprozess in der reifen Haut zu einer geringeren Produktion wasserbindender, hauteigener Feuchthaltefaktoren wie Aminosäuren, Hyaluronsäure, Pyrrolidincarbonsäure, Glycerin und Harnstoff. Zugleich ist die Hautoberfläche und damit die Verdunstungsfläche durch feine Linien und Falten stark vergrößert. In der Folge nimmt die Widerstandskraft der Haut ab, das Gewebe trocknet aus und erschlafft. Die Haut neigt zu weiterer Faltenbildung und einem müden Aussehen.

Bei der Hautalterung spielen auch Hormone eine Rolle. Durch die reduzierte Östrogenproduktion in der Menopause nimmt der Kollagengehalt in der Dermis ab. Außerdem werden weniger Hautlipide gebildet, es kommt zum Feuchtigkeitsverlust und die Haut wird trockener. In der Folge werden die einzelnen Hautschichten dünner und das stützende Bindegewebe lockert sich zunehmend.

Genetisch festgelegt ist auch der Rückgang der Qualität und der Funktionsfähigkeit der neu gebildeten Zellen. Das Zellregenerationsvermögen nimmt kontinuierlich – nach dem 50. Lebensjahr deutlich verstärkt – ab, wobei der Prozess individuell unterschiedlich stark und zu verschiedenen Zeitpunkten einsetzen kann. Der Qualitätsverlust beruht einerseits auf einer Erschöpfung der Teilungsmechanismen, bei der es auch zur Weitergabe fehlerhafter Informationen kommen kann, andererseits auf einer Unterversorgung von Zellen und Gewebe mit Sauerstoff, Coenzymen und wichtigen Metaboliten.

Ebenfalls genetisch bedingt ist die Verlangsamung des Stoffwechselprozesses in der Haut. Während sich bei jungen Menschen Kollagensynthese und -abbau in etwa die Waage halten, wird dieses Gleichgewicht durch die Aktivität kollagenabbauender Enzyme mit zunehmendem Alter gestört. Die Regeneration der strukturgebenden Kollagene und Elastine in den tiefen Hautschichten verschlechtert sich zunehmend, was zum Rückgang der Hautelastizität führt. Die mit dem Alter nachlassende Regenerationsfähigkeit der Haut zeigt sich eindrucksvoll in der längeren Zeitspanne der epidermalen Hauterneuerung, die sich von 28 Tagen Dauer im jungen Alter auf 40 bis 60 Tage bei der Altershaut ausdehnen kann. Zwar bleibt so die Urlaubsbräune länger erhalten, aber die Bräunung erfolgt im fortgeschrittenen Lebensalter meist unregelmäßig. Das liegt hauptsächlich an der nachlassenden Fähigkeit zur Bildung von Melanin in den dafür spezialisierten Zellen beziehungsweise an einer lokalen Überproduktion von Melanin, die gemeinsam mit dem langsameren Abtransport von Pigmenten die Ursache für die Entstehung der Altersflecken ist.

Das exogene Altern unterscheidet sich von der endogenen Hautalterung sowohl in qualitativer als auch in quantitativer Hinsicht. Auslöser des exogen bedingten Alterungsprozesses sind äußere Einflüsse. Dazu

zählen einerseits bestimmte Lebensumstände, zum Beispiel Stress, falsche Ernährung oder übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum. Außerdem tragen Belastungen wie die UV-Exposition durch starke Sonnenstrahlung, andere Energieeinwirkungen, der Einfluss von Umweltgiften sowie die Reinigungs- und Pflegegewohnheiten zum vorzeitigen Altern der Haut bei.

Da die Haut als äußere Schutzhülle des Körpers im Gegensatz zu den inneren Organen dem Einfluss der Umwelt in besonders hohem Maß ausgesetzt ist, haben die exogenen Faktoren eine größere Wirkung auf die Struktur der Hautschichten und damit auf das Erscheinungsbild der Haut. Ihr Anteil an der Hautalterung beträgt bis zu 80 Prozent. Aus diesem Grund weisen verschiedene Körperpartien eines Menschen häufig unterschiedliche Hautzustände auf: Während die Haut am Körperstamm überwiegend endogen altert, machen sich vor allem im Gesicht und an den Händen zusätzlich exogene Faktoren bemerkbar, was an einer deutlich stärker gealterten Haut zu erkennen ist.

Eine ganz spezielle Rolle spielt die lebenslange UV-Bestrahlung, die den Alterungsprozess der Haut beschleunigt. Sie nimmt ihr die Spannung und beeinträchtigt die epidermale Regenerationsfähigkeit. Neben direkten Veränderungen der Desoxyribonukleinsäure (DNS) als Träger der genetischen Information bewirkt die UV-Strahlung die Bildung reaktiver Sauerstoffverbindungen, der freien Radikale, die ihrerseits die DNS und die Zellmembran schädigen. Auch die mit zunehmendem Alter überwiegenden oxidativen Prozesse in der Haut können zur erhöhten Bildung von freien Radikalen in den Zellen und im Gewebe führen. Wird dieser Vorgang nicht durch hauteigene, antioxidative Mechanismen unterbunden, kommt es zum oxidativen Stress, der den Alterungsprozess der Haut immer weiter vorantreibt.

Außerdem führt die Sonnenexposition zur Bildung nicht funktionsfähiger elastischer Fasern, die die Hauteigenschaften derart nachhaltig stören, dass sie insgesamt dünner, unelastischer und weniger widerstandsfähig wird. Darüber hinaus werden endogene Hautalterungsfaktoren, zum Beispiel der erhöhte Kollagenabbau, durch Sonnenbestrahlung weiter verstärkt. Aus diesen Gründen altert die Haut in stark lichtexponierten Bereichen viel früher als in bedeckten Hautarealen.

Da die UV-Strahlung aufgrund der altersbedingten Hautveränderungen tiefer in die Haut eindringen kann, wird die gealterte Haut immer empfindlicher gegenüber der UV-Exposition; ein Teufelskreis setzt ein. Ist die DNS bereits geschädigt, können nicht mehr alle Störungen durch die hauteigenen Reparaturmechanismen behoben werden. Besonders kritisch wird es, wenn Jahr für Jahr weitere irreversible Veränderungen hinzukommen.

Die primär durch UV-Licht verursachte Hautalterung wird auch „Photoaging“ (Lichtalterung) genannt. Sie ist neben den üblichen Anzeichen der Altershaut durch chronische Lichtschäden gekennzeichnet.

3 Gesichtereinigung und -pflege

Unter dem Oberbegriff Gesichtspflege verbergen sich zwei grundlegende Vorgänge: die Reinigung und die eigentliche Pflege des Gesichts. Dabei bildet die Gesichtereinigung den ersten Schritt und die Basis für alle nachfolgenden Pflegemaßnahmen, sowie für die Gesundheitserhaltung der Haut.



3.1 Die erste Stufe der systematischen Gesichtspflege: Gesichtereinigung

Die Gesichtereinigung besteht aus der Grundreinigung, dem Klären und Beleben sowie dem eventuellen Einsatz von Spezialprodukten. Reinigungspräparate stehen heute in einer großen Auswahl unterschiedlicher Rezepturen oder Formulierungen zur Verfügung. Ziel ist es, die Haut gründlich, aber äußerst schonend von allen Belastungen und Verunreinigungen zu befreien. Dadurch wird die Haut besser durchblutet und sie wirkt sofort glatter und frischer. Gleichzeitig wird sie aufnahmefähiger für die hautaktiven Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten. Diese können leichter eindringen und ihre Wirkung besser entfalten.

Wird dagegen die Reinigung des Gesichts versäumt oder vernachlässigt, kann es zu Pickeln, Unreinheiten und anderen Veränderungen des Hautbildes kommen.

Wer sein Gesicht optimal pflegen und die Haut auf Dauer gesund und schön erhalten will, sollte die Gesichtshaut zweimal täglich, morgens und abends reinigen. Manchem genügt dazu klares Wasser, das zugleich erfrischt. Allerdings fehlt bei der Gesichtereinigung ausschließlich mit Wasser die Reinigungs- und Pflegewirkung. Hauttalg und ein Teil der Verunreinigungen können zudem damit nicht richtig entfernt werden. Gründlicher geht es mit auf Hauttyp und Hautzustand abgestimmten Reinigungsprodukten.

Auf die Wassertemperatur achten: Werden die Reinigungsprodukte nach der Einwirkzeit mit Wasser abgenommen, sollte sich die Temperatur des Wassers nach den Bedürfnissen des individuellen Hauttyps richten: Trockene, empfindliche Haut darf höchstens mit lauwarmem Wasser gereinigt werden. Dagegen verkraftet fettige oder normale Haut problemlos höhere Wassertemperaturen. Bei einem schlecht durchbluteten, großporigen Hautbild regt die abschließende Spülung mit kaltem Wasser die Durchblutung an.

3.1.1 Die Produkte

Nach einem langen, anstrengenden Tag kann man regelrecht spüren, wie sich die Haut nach Befreiung sehnt. Erst nachdem Staub, überschüssiges Hautfett sowie alte, abgestorbene Hautzellen entfernt wurden, kann die Haut wieder aufatmen. Das soll gründlich, jedoch absolut schonend geschehen, um den Säureschutzmantel sowie den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Haut nicht zu stark zu beeinflussen. Deshalb haben die meisten Reinigungsprodukte heute einen Zusatznutzen: Sie schützen und pflegen die Haut.

Zur Reinigung der Gesichtshaut stehen Produkte in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen für alle Hauttypen zur Verfügung: Reinigungsmilch und -lotionen, Seifen und Syndets, Waschcremes

und -emulsionen sowie Waschgele. Jeder hat bei der Gesichtsreinigung seine persönlichen Vorlieben, der eine reinigt lieber mit Wasser, die andere bevorzugt die Reinigung ohne Wasser. Daneben sollte sich die Auswahl der Produkte vor allem an den Bedürfnissen des eigenen Hauttyps orientieren.

Eine wichtige Rolle bei der Auswahl der richtigen Hautreinigungsprodukte spielt der pH-Wert. Diese Maßeinheit für den Säuregrad von Flüssigkeiten wird auf einer Skala von 1 bis 14 (1 bis unter 7 = sauer; 7 = neutral; 8 bis 14 = alkalisch) ermittelt. Der pH-Wert des Säureschutzmantels von gesunder Haut liegt zwischen 4,5 und 7, die Haut ist also leicht sauer. Reinigungsprodukte mit einem



pH-Wert innerhalb dieses Bereiches sind schonend und greifen den Säureschutzmantel der Haut weniger stark an. Sie werden dann als hautneutral oder als besonders hautfreundlich bezeichnet.

Inzwischen werden auch Produkte zur Hautintensivreinigung angeboten. Das sind meist Bürsten mittels der die Produkte besser verteilt werden. Damit ist die Reinigung auch gleichzeitig ein Peeling.

Seifen

Aufgrund ihres alkalischen pH-Wertes werden normale Seifen vorzugsweise für die Körperreinigung verwendet. Sie werden aufgeschäumt und auf die Haut aufgetragen. Von einer guten Seife sollte man eine sahnige Schaumqualität mit großem Volumen erwarten, die möglichst porentief reinigt und sich mit klarem Wasser leicht wieder abspülen lässt. Seifen vermitteln ein angenehmes Hautgefühl und können antibakteriell wirken. Empfindliche oder trockene Haut kann auf alkalische Seifen jedoch gereizt reagieren. Wer herkömmliche Seife nicht verträgt, kann es mit milden, rückfettenden Syndets ver-

suchen oder zu anderen milden Reinigungsprodukten greifen, deren pH-Wert dem leicht sauren pH der Haut angeglichen ist. Eine milde, schwache Rückfettung kann helfen, die Schädigung des Säureschutzmantels zu minimieren und die Haut vor weiteren potenziell schädigenden Umwelteinflüssen zu schützen. Manche Produkte enthalten auch Feuchthaltefaktoren. Sie füllen die Feuchtigkeitsdepots wieder auf, so dass die Haut ihre natürliche Frische und Spannkraft behält.

Waschgele

Zur Reinheit und Frische für normale, fettige und Mischhaut eignen sich milde, seifenfreie Waschgele. Sie werden zuerst etwas aufgeschäumt, dann auf die feuchte Haut gegeben und anschließend mit reichlich warmem Wasser abgespült. Durch den Schaum werden die Wirkstoffe besser verteilt und die Reinigungswirkung intensiviert. Auf diese Weise lassen sich Hautverschmutzungen und Make-up, aber auch überschüssiger, bereits verhornter Hauttalg leicht entfernen und die Porengänge von Verstopfungen befreien. Ohne die Haut auszutrocknen, wirken die Gele meist angenehm belebend, die Haut wirkt klarer und reiner.

Neben milden Tensiden (waschaktiven Substanzen) und Feuchtigkeitsfaktoren sind in einigen Produkten Pflegestoffe enthalten, die der Hautalterung entgegenwirken. Waschgele können auch mit einer weichen Gesichtsbürste auf die feuchte Haut aufgetragen werden. Dann reinigen sie noch intensiver und die Haut wird zart massiert.

Antibakterielle Reinigungs-Gele

Für unreine Haut werden antibakterielle Reinigungs-Gele oder Waschgele angeboten. Sie enthalten Inhaltsstoffe, die antibakteriell wirken, entzündungsauslösende Keime bekämpfen und so Unreinheiten, wie Pickeln und Mitessern vorbeugen. Sie befreien von Talgüberschuss und verhornten Zellen und hemmen das Bakterienwachstum. Die Hornschicht auflösende (keratolytische) Wirkung kann zum Beispiel durch Salizylsäure erzielt werden. Sie löst verstopfende Hornlamellen auf und wirkt abschuppend. Diese Reinigungs-Gele werden morgens und abends zur Grundreinigung verwendet.

Seifenfreie Waschstücke und Waschlotionen (Syndets)

Bei unreiner Haut oder Problemhaut ist die Grundreinigung besonders wichtig. Dafür stehen zum Beispiel seifenfreie Waschstücke und Waschlotionen zur Verfügung. Diese Produkte werden als Syndets bezeichnet. Der Begriff Syndet setzt sich zusammen aus synthetische Detergentien (synthetische waschaktive Substanzen). Deren waschaktive Substanzen entfernen effektiv aber dennoch recht sanft Schmutz und Fett von der Haut.

Die Produkte werden in kleinen Mengen aufgeschäumt, auf das angefeuchtete Gesicht und den Hals aufgetragen und anschließend sorgfältig mit viel lauwarmem Wasser abgespült. Die Anwendung erfolgt in der Regel morgens und abends, kann jedoch in der warmen Jahreszeit, wenn die Talgproduktion der Haut erhöht ist, auch häufiger geschehen – vorausgesetzt, die Haut verträgt es. Unreine Haut sollte maximal zweimal am Tag mit einem pH-hautneutralen (pH-Wert ca. 5,5) Hautreinigungsmittel gewaschen werden.

Waschemulsionen (Waschlotionen, Waschcremes), Reinigungsmilch (-emulsion)

Mild-cremige Waschemulsionen oder auch als Reinigungsmilch oder -emulsion bezeichnet enthalten rückfettende und feuchtigkeitsregulierende Inhaltsstoffe und können bei jedem Hauttyp angewendet werden. Lediglich fettige Haut benötigt eine nicht so intensive Reinigungsleistung und verträgt diese auch nicht. Waschlotionen und -cremes für die fettige Haut unterscheiden sich daher durch den Anteil an waschaktiven Substanzen und in ihrer Konsistenz. Da bei jedem Waschprozess auch körpereigene Lipide reduziert werden, enthalten diese Produkte rückfettende Substanzen, die bei der Regeneration des Lipidmantels helfen.

Waschemulsionen entfernen Hautverschmutzungen und Make-up gründlich und beugen gleichzeitig dem Austrocknen der Haut vor. Besonders milde Waschsubstanzen tragen dazu bei, dass die Haut nicht austrocknet. Der empfindliche Augenbereich kann in den Reinigungsvorgang mit einbezogen werden. Neben Tensiden können als weitere Inhaltsstoffe beispielsweise D-Panthenol (Dexpanthenol, Vorstufe

von Vitamin B5), Allantoin, natürliche Mineralien sowie Pflanzenöle und Lecithin enthalten sein, die unter anderem hautberuhigend und pflegend wirken. D-Panthenol erhöht das Feuchthaltevermögen und verbessert die Elastizität der Haut. Es unterstützt die Neubildung von Hautzellen und trägt so zur Regeneration bei. Darüber hinaus hat D-Panthenol auch juckreizlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften. Allantoin bewirkt die Beschleunigung des Zellaufbaus, der Zellbildung oder der Zellregeneration und beruhigt die Haut. Lecithin ist essentiell für die Bildung der Zellmembranen. Reinigungsmilch hilft zudem, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu regulieren und zu regenerieren. Sie soll so das Austrocknen der Haut verhindern und diese gleichzeitig auf die Anwendung von Tages- und Nachtcremes vorbereiten. Für die Rückfettung sorgt eine Fettphase aus milden Fettkörpern, wie zum Beispiel Fettalkoholen oder Pflanzenölen. Da die Produkte im Allgemeinen als O/W-Emulsionen (Öl-Tröpfchen sind in Wasser eingebettet) hergestellt werden, lassen sie sich gut von der Haut abnehmen. Waschemulsionen werden zum Beispiel mit einem Schwamm auf die trockene oder angefeuchtete Gesichtshaut aufgetragen, sanft einmassiert und anschließend mit Wattpads und kühlem bis lauwarmem Wasser entfernt.

Wegen ihrer entspannenden und beruhigenden Wirkung sind bei empfindlicher Haut Zwei-Phasen-Produkte empfehlenswert. Während die ölhaltige Phase schonend und möglichst porentief reinigen soll, verleiht die wässrige Phase der Haut ein angenehmes Gefühl der Frische. Ziel: Die Haut soll geschmeidig bleiben und gesünder aussehen.

Eine besondere Form der Waschemulsion sind milde Waschcremes mit Peeling-Effekt. Diese werden morgens und abends zur gründlichen Gesichtereinigung verwendet. Dabei entfernen Mikro-Reinigungspartikel, wie zum Beispiel harte Fruchtschalen oder Wachse alte Hautschüppchen auf sanfte Art. Der Tensidgehalt von Waschcremes liegt knapp über 15 Prozent. Auch sie lösen hervorragend Talg und Fett. So genannte Konsistenzbildner sorgen für eine cremige Beschaffenheit. Durch die keratolytische Wirkung bestimmter Inhaltsstoffe werden Verhornungen gelöst und die Poren geöffnet. So können die speziellen Wirkstoffe in die Haut eindringen und pickelverursachende

Bakterien bekämpfen. Insofern sind dies Spezialprodukte für die junge, unreine Haut.

Reinigungsöle

Hochwertiges Reinigungsöl sorgt für eine gründliche Gesichtereinigung. Mit Reinigungsöl werden Make-up-Reste sowie Staub- und Schmutzpartikel sorgfältig entfernt und der Haut wird ein frisches Gefühl gegeben.

Reinigungsöl unterscheidet sich von den anderen Reinigungsprodukten durch seine ölige Textur, es ist besonders bei sehr trockener Haut geeignet, da es eine stark rückfettende Wirkung hat. Trotzdem hat es auch einen ausgeprägten reinigenden Charakter, der porentief alle Schmutz- und Schminkekreise, abgestorbene Hautzellen und andere Rückstände wegnimmt.

Öl hat auf Fett eine stark lösende Wirkung. Wenn man also Reinigungsöl in leichten kreisenden Bewegungen, mit einem Schwamm auf Gesicht und Dekoletté aufträgt und es dann mit einem anderen Schwamm oder Tuch wieder abnimmt, entfaltet es eine enorme Tiefenreinigung. Die Haut wird von fettigen und öligen Rückständen befreit und fühlt sich dann sauber und gepflegt an. Einige Reinigungsöle verwandeln sich durch einen zugesetzten Emulgator in Verbindung mit Wasser zu einer cremigen Textur, sie müssen dann nur aufgeschäumt werden und hinterlassen eine frische und reine Haut, die auch noch einen Pflegefaktor erfahren hat.

Reinigende Rubbel-Cremes

Porentief reinigende Rubbel-Cremes haben die Aufgabe, verhornte Hautzellen zu lösen und überschüssiges Hautfett zu entfernen. Schleifpartikel und talgregulierende Substanzen befreien die Poren von Mitessern und Unreinheiten; eignen sich also besonders für unreine Haut. Die Cremes werden ein- bis zweimal wöchentlich nach vorheriger Reinigung sanft kreisend im Gesicht, vor allem auf Nase, Stirn und Kinn, einmassiert und anschließend gründlich abgespült.

Reinigungsmasken

Vorab sei gesagt: Sie ersetzen das tägliche Reinigen nicht. Spezielle Wirkstoffe lösen Verhornungen, verringern die Überproduktion der Talgdrüsen und fördern die Durchblutung. Weil diese Masken porentief reinigen, bekommt fahle, glanzlose Haut im Idealfall ihr frisches Aussehen zurück. Tiefreinigende Masken sind ideal für fette und unreine Haut. Sie enthalten zusätzlich noch entzündungshemmende Wirkstoffe, die der Pickelbildung vorbeugen.

Reinigungstücher

Hierbei handelt es sich um Watte pads oder Tücher, die mit der Reinigungsflüssigkeit getränkt sind. Sie sind in wiederverschließbaren Folienverpackungen verpackt und daher über einen längeren Zeitraum verwendbar oder auch für die Reise geeignet.

Reinigung der unreinen Haut

„Unreine Haut“ und Akne sind nicht als Mangel der persönlichen Hygiene anzusehen. Zu häufiges Waschen verbessert das Hautbild in der Regel nicht. Im Gegenteil – durch ständiges Waschen kann der Säureschutzmantel der Haut beschädigt werden, so dass sich zum Beispiel eine Akne verschlechtern könnte. Und dennoch: Gegen unreine Haut lässt sich etwas tun – aber nur mit Geduld, Konsequenz und geeigneten Produkten. Wichtig und grundlegend ist die gezielte, regelmäßige und schonende Reinigung. Die konsequente, zweimal tägliche Gesichtsreinigung mit einem pH-hautneutralen (pH-Wert 5,5) Hautreinigungsmittel ist in den meisten Fällen ideal. Der Markt bietet darüber hinaus eine Reihe von Produkten an, mit denen man das Hautbild verbessern und der Neubildung von Unreinheiten vorbeugen kann.

Eine systematische Reinigung und Pflege sind notwendig, weil sich die überschüssigen Hautsekrete sehr schnell zersetzen und dann Unreinheiten und Entzündungen hervorrufen können. Nur wenn die Ursachen für Pickel und Mitesser nachhaltig beseitigt werden, lässt sich verhindern, dass sie immer wieder neu entstehen. Außerdem ist Mitesserhaut stark gefährdet, eine Akne zu entwickeln. Es ist daher wichtig, alle Maßnahmen mit besonderer Sorgfalt, regelmäßig und über

einen längeren Zeitraum anzuwenden. Vieles zeigt erst nach zum Teil wochenlanger, regelmäßiger Anwendung sichtbare Wirkung.

Unabhängig von Auswahl und Anwendungsweise des Produktes gilt als oberstes Gebot, dass vor der Gesichtereinigung Hände und Fingernägel immer gründlich gesäubert werden müssen. Auch sollte niemals an Pickeln und Mitessern herumgedrückt werden, da das die Entzündung verstärken könnte.

3.2 Die Nachreinigung – die zweite Stufe der systematischen Gesichtspflege

Die gründliche Reinigung der Haut ist der erste und wichtigste Schritt in der Gesichtspflege. Der zweite Schritt ist die Nachreinigung der Gesichtshaut.

3.2.1 Produkte zur Nachreinigung

Hier stehen insbesondere zwei Produktkategorien zur Verfügung: das Gesichtswasser und die Gesichtslotion.

Gesichtswasser oder klärende Gesichtslotion

Die Verwendung eines Gesichtswassers oder einer klärenden Gesichtslotion schließt den Reinigungsvorgang der Gesichtshaut ab. Damit lassen sich letzte Spuren des zuvor benutzten Reinigungsmittels entfernen. Das ist vor allem in Regionen mit stark kalkhaltigem Wasser wichtig, um dessen austrocknenden Effekt zu neutralisieren. Gleichzeitig wird die Gesichtshaut geklärt, belebt und erfrischt und optimal auf die folgende Pflege vorbereitet. In keinem Fall jedoch kann die Verwendung eines Gesichtswassers die vorhergehende gründliche Gesichtereinigung ersetzen. Gesichtswässer und -lotionen werden morgens und abends nach der Grundreinigung mit einem Wattebausch auf Gesicht und Hals aufgetragen. Sie werden nicht mit Wasser abgenommen.

Gesichtswässer enthalten häufig Pflanzen- oder Blütenextrakte, die, je nach Anwendungszweck, einen anregenden oder beruhigenden sowie parfümierenden Effekt haben. Häufig eingesetzte Pflanzenwirkstoffe sind u.a. Lindenblüten-Extrakt, Kamille und Minze. Ebenso werden die positiven Wirkungen von Aloe Vera und Hamamelis (Zaubernuss) gerne genutzt. Als wahres Multitalent spendet Aloe Vera Feuchtigkeit, beruhigt gereizte Haut, wirkt abschwellend, pflegt und schützt die Haut. Weiterhin verleiht sie der Haut Elastizität und Spannkraft. Extrakte aus Blättern und Rinde der Hamamelis sind reich an Gerbstoffen und haben eine adstringierende (zusammenziehend), tonisierende (anregend, Energie zuführend, Spannkraft erhöhend), entzündungsmildernde und blutstillende Wirkung, ohne dabei die Haut auszutrocknen. Auszüge aus Hamamelis regulieren die Talgdrüsen und beugen Hautreizungen vor. Weitere Bestandteile von Gesichtswässern sind Feuchthaltesubstanzen wie Hyaluronsäure (wichtiger Bestandteil des Bindegewebes), Algenextrakte oder Rückfetter. Erfrischung und Kühlung verschaffen alkoholhaltige Gesichtslotionen mit Menthol; sie eignen sich für fettige bis normale Haut.

Auch unter den Gesichtswässern sollte das Produkt passend zum jeweiligen Hauttyp und Hautzustand ausgewählt werden. Während ein Produkt mit Alkohol bei fettiger, unreiner, normaler und Mischhaut porentief nachreinigt, ist für die trockene und die empfindliche Haut ein alkoholfreies Gesichtswasser zu empfehlen.

Antibakterielle Gesichtswässer

Speziell für die jugendliche unreine Haut stehen verschiedene Varianten antibakterieller Gesichtswässer zur Verfügung. Sie sind auf den individuellen Hauttyp abgestimmt und werden entweder großflächig im ganzen Gesicht oder punktuell auf Pickel und Mitesser aufgetragen. Diese tief reinigenden Klärer erhöhen die Wirkung der Reinigung: Sie lösen überschüssiges Fett in den Poren und beugen der Entstehung neuer Pickel und Mitesser vor. Formulierungen speziell für die empfindliche Haut sind meist parfümfrei sowie pH-hautneutral. Die Gesichtswässer werden morgens und abends nach der Reinigung mit einem Wattebausch auf die Haut aufgebracht. Sie

werden nicht abgespült. Wenn die Haut sehr schnell fettig glänzt, kann sie auch zwischendurch mit Gesichtswasser abgetupft werden.

3.3 Eine besondere Art der intensiven Reinigung und Vorbereitung zur Pflege: Das Peeling

Das Wort „Peeling“ kommt aus dem Englischen und bedeutet Abschälen. Bei Peeling-Produkten wird die reinigende Wirkung von Tensidpräparaten durch die Zugabe leicht abrasiv (Hornschuppen abrubbend) wirkender Zusatzstoffe gesteigert. Dabei handelt es sich zum Beispiel um feine, körnige Substanzen natürlichen oder synthetischen Ursprungs. Auch mit Öl beladene Mikrokapseln werden als Schleifkörper eingesetzt.

Peelings können je nach Hauttyp und insbesondere Hautzustand ein- bis zweimal pro Woche als Ergänzung zur täglichen Reinigung benutzt werden. Die Produkte werden auf dem trockenen oder feuchten Gesicht unter Aussparung des Augenbereichs sanft einmassierend verteilt und anschließend mit Wasser abgespült.

Nicht geeignet sind Peelings zum Entfernen von Make-up. Dagegen ist ein Peeling etwa acht bis zwölf Stunden vor der Anwendung von Selbstbräunern empfehlenswert.

Die regelmäßige Verwendung von Peelings lässt die Haut übrigens nicht etwa dünner werden oder schneller altern. Bei der Behandlung werden lediglich abgestorbene Hautschüppchen entfernt, die sich bereits im Prozess des Ablösens befinden. Außerdem können die Pflege-



substanzen zur Entspannung und Beruhigung der Haut beitragen. Bei den vielen unterschiedlichen Arten von Peelings, die es im Markt gibt, ist es wichtig, die Empfehlungen der Hersteller hinsichtlich der Häufigkeit der Anwendung zu berücksichtigen.

3.3.1 Die Produkte mit Peelingeffekt

Verhornte und abgestorbene Zellen werden mit Hilfe dieser Schleifkörper auf chemische und/oder mechanische Weise möglichst schonend von der Hautoberfläche abgelöst. Gleichzeitig wird die Haut massiert und für eine verbesserte Durchblutung gesorgt. Damit wird die Haut glatter, geschmeidig und elastisch, ihr Aussehen feiner und frischer. Empfindliche Haut kann auf ein Peeling gereizt reagieren. Es werden daher auch spezielle Produkte für sensible und zu Fältchen neigende Haut angeboten, bei denen feinste Peelingkörper eine besonders sanfte Wirkung erzielen. Häufig sind Peelings zusätzlich mit Feuchtigkeitsspendern, Vitaminen, zum Beispiel Vitamin C, E oder Provitamin B5, Pflegeölen sowie rückfettenden oder hautberuhigenden Komponenten angereichert. Die Vitamine C und E sollen unter anderem freie Radikale abwehren, Vitamin B5 soll die Regenerationsfähigkeit und den Eigenschutz der Haut unterstützen und Vitamin A hilft gegen Kollagenabbau. Minifältchen können so ein wenig aufgepolstert werden und die Haut wirkt straffer und wird vor weiteren Schäden geschützt.

Peelings werden in Gel- und Creme-Form angeboten. Außerdem gibt es Peeling-Seifen sowie seifenfreie Waschstücke mit Peeling-Effekt. Je nach Formulierung sind die Produkte auf die speziellen Bedürfnisse der verschiedenen Hauttypen zugeschnitten, zum Beispiel von trockener, fettiger oder Mischhaut

Inzwischen gibt es auch Anwendungen, wie zum Beispiel die Mikrodermabrasion, die keine kosmetische Anwendung mehr darstellt, da hier die oberen Hautschichten bewusst für die Wirkstoffe durchlässiger gemacht werden. Aber auch bei den kosmetischen Peelings gibt es Produkte, die nur von der ausgebildeten Kosmetikerin beziehungs-

weise einem Hautarzt angewendet werden sollen und solche, die für die Anwendung durch die Verbraucher konzipiert sind. Die Produkte für die sogenannte professionelle Anwendung haben teilweise höhere Einsatzkonzentrationen der Wirkstoffe oder erfordern besonderen Umgang, der mit entsprechender Schulung möglich ist.

Peeling-Gel

Bei einem Peeling-Gel handelt es sich um ein leicht schäumendes Gel mit feinkörnigen Peeling-Substanzen und einer erfrischenden Wirkung. Es kann zwischendurch zur Tiefenreinigung verwendet werden und befreit die Haut recht schonend von abgestorbenen Hornschüppchen. Die Rubbelwirkung regt die Durchblutung an und lässt die Haut vitaler und frischer aussehen.

Creme-Peeling

Ein Creme-Peeling kann für alle Hauttypen, selbst für sehr trockene Haut, nach der üblichen Reinigung verwendet werden. Es versorgt die Gesichtshaut beim Einmassieren zusätzlich mit Fett und Feuchtigkeit. Die Peeling-Kügelchen bestehen oft aus Fruchtschalen oder Cellulosederivaten, die anschließend wieder abgespült werden. Manchmal sind es auch Jojobawachskügelchen, die in die Haut einmassiert werden, bis sie sich ganz auflösen. Andere natürliche Reibekörper sind beispielsweise Mandelkleie, Meersand oder Kaolin, ein tonerdereiches Mineral, das bei unreiner und Mischhaut überschüssiges Fett aufsaugt. Aber auch gemahlene Pfirsichkerne sind möglich. Sie haben allerdings eine weniger ebene Oberfläche.

Peeling-Seifen

Peeling-Seifen sind meist transparente Seifen, die zum Beispiel mit geriebenen Nusschalen, getrocknetem Weizen, Thymian oder Algen angereichert werden. In anderen Produkten ist zermahlene Luffa enthalten, das aus den festen Fasern einer tropischen Gurkenart gewonnen wird. Oft bindet Glycerin als Feuchtigkeitsspender Wasser und verhindert, dass die Haut zu sehr austrocknet.

Peeling-Pads

Bei Peeling-Pads stecken die Wirkstoffe in luftdicht verpackten Reinigungs-Pads. Sie werden erst beim Öffnen aktiviert. Die Pads werden angefeuchtet bis sie schäumen, anschließend wird die Haut damit massiert. Ziel ist es, den Teint sauber und glatt erscheinen zu lassen. Weiterer Effekt: Die nachfolgende Pflege wird besser aufgenommen.

Peeling für Männerhaut

Peeling-Produkte stehen auch für die speziellen Bedürfnisse der Männerhaut zur Verfügung, die sich deutlich von derjenigen der Frauen unterscheidet. Männer haben eine sehr robuste Haut mit großen Poren, die meist viel Fett produziert und zur Verhornung neigt. Oft glänzt die Haut, besonders an Kinn, Nase und Stirn; die Poren verstopfen leicht. Auch dagegen können Peelings helfen, ebenso wie bei Mitessern oder eingewachsenen Barthaaren. Außerdem bereiten sie die Haut sehr gut auf die Nassrasur vor. Die Klinge gleitet leichter über die gepeelte Haut, so dass es weniger Kratzer oder feine Schnitte gibt. Peelings für Männer werden als seifenfreie Waschstücke mit leichtem Peelingeffekt, als Peeling-Gele und als Two-in-one-Peeling für Körper und Gesicht angeboten. Letzteres kommt der männlichen Vorliebe fürs Praktische und Unkomplizierte entgegen.

Fruchtsäurepeeling

Ein Peeling, das sich in den letzten Jahrzehnten großer Beliebtheit erfreut, ist das Fruchtsäurepeeling. Hier wird die Haut mit Säuren aus Früchten behandelt. Sie geben der Haut ein glattes Erscheinungsbild. In höheren Konzentrationen wirken Fruchtsäuren keratolytisch, das heißt, sie lösen die Verbindungen der vermehrt angesammelten, abgestorbenen Hautzellen der Hornschicht und fördern damit deren Abstoßung. Die natürliche Zellneubildung wird indirekt gefördert und unterstützt, die Elastizität der Haut verbessert. Ziel ist es, dass Schüppchen und raue Stellen verschwinden, die Haut glatter wird und feine Linien und Fältchen gemindert werden.

Doch nicht jeder verträgt Fruchtsäuren auf der Haut. Besonders die empfindliche Haut kann gereizt reagieren. Produkte mit Frucht-

säuren bedürfen daher in der Anwendung einer besonderen Sorgfalt. Ein zu häufiges Anwenden hoch konzentrierter Produkte kann der Haut sogar schaden. Deshalb sind die heute am Markt erhältlichen Produkte in der Konzentration der Wirkstoffe beziehungsweise in der Einstellung des pH-Wertes besonders sorgfältig ausgewählt. Nach der Anwendung der höher konzentrierten Fruchtsäure-Produkte ist Sonnenschutz besonders wichtig. Ein entsprechender Hinweis ist auf derartigen Produkten zu finden. Hochkonzentrierte Produkte sollten unter Aufsicht eines Dermatologen angewandt werden.

Enzym-Peeling

Neben diesen vorher beschriebenen Peeling-Produkten gibt es die folgenden weiteren Möglichkeiten zum Entfernen der abgestorbenen Hautschüppchen (Korneozyten).

Das Enzym-Peeling ist eine Intensivreinigung ohne Abrasivkörper. Hier werden die abgestorbenen Hornzellen durch enzymatische Abspaltung gelöst und können danach abgetragen werden. Das enzymatische Peeling enthält Stoffe wie zum Beispiel Lipase, Protease etc. Damit die Enzyme ihre Wirkung entfalten können, ist ein feuchtwarmes Milieu erforderlich, daher sollte die Haut bei diesem Peeling ca. 10-15 Minuten mit Wasserdampf behandelt werden. Es eignet sich zum Beispiel für Komedogenakne. Das enzymatische Peeling ist auch als Maske erhältlich. In der Regel sind es 2-Phasenpräparate (Pulver und Lösung), die kurz vor der Anwendung gemischt werden.

Zusätzlich zu den Hauptwirkstoffen des Enzym-Peelings sind zum Beispiel feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe wie Vitamin B und Algenextrakt enthalten.

Die Desinkrustationsampulle

Auch die Desinkrustationsampulle (Intensivreinigungsampulle) ist eine Anwendung zur Hautintensivreinigung. Ihre Wirkstoffe lösen, ähnlich wie bei einem Peeling, die oberen Hornschüppchen und den „festen Film“ ab. Sie wird überwiegend von der Kosmetikerin angewendet.

Die Desinkrustationsampulle sollte nach der Reinigung aber vor dem Bedampfen der Haut aufgetragen werden. Sie ist besonders geeignet für einen seborrhoischen Hautzustand, Raucherhaut, sonnengeschädigte Haut und reife Haut. Sie bietet sich an, wenn die Haut eines Peelings bedürfte, ihr Zustand aber das Rubbeln mit Schleifkörnchen nicht erlaubt, weil sie entweder entzündet oder durch schädliche Umwelteinflüsse strapaziert ist. Reinigungsampullen enthalten auflösende und absorbierende Substanzen wie zum Beispiel Eiweiß-fettsäurekondensate, eiweißspaltende Enzyme oder Saponine, die die Hornschuppen aus ihrem Verband lösen, die Hautoberfläche glätten und die Hautporen frei für die Aufnahme von Wirkstoffen machen. Diese Ampullen werden auf die vorgereinigte Haut aufgetragen und mit kreisenden Bewegungen verteilt, anschließend mit lauwarmen Kompressen abgenommen. Nach dem Peeling sollte die Haut sorgfältig mit einer für den Hauttyp entsprechend ausgewählten Creme eingecremt werden.

Peeling für unreine Haut

Reinigungsprodukte für unreine Haut werden meist mit abrasiv (von lat. *abradere*: abkratzen, wegradieren) wirkenden Inhaltsstoffen angeboten, die abgestorbene Hornzellen von der Hautoberfläche möglichst schonend abtragen. Diese Peeling-Präparate dienen vor allem der Ablösung von Hornschichtverdickungen und schaffen meist auch in besonders schwierigen Fällen wirksame Abhilfe. Bei stark entzündeter Haut ist darauf zu achten, keine so genannten Rubbelpeelings zu verwenden. Durch diese kann die Verbreitung der Bakterien und somit der Pickel durch Schmierinfektionen unterstützt werden. Besser sind enzymatisch wirkende Peelingprodukte. Bei einem solchen Hautzustand ist es auch sinnvoll zu prüfen, ob man nicht einen Hautarzt zu Rate zieht.

3.4 Spezialreinigung: Make-up- und Augen-Make-up-Entferner

Spezialprodukte zur Entfernung von Make-up, abdeckenden Cremes oder sogar Camouflage kommen immer dann zum Einsatz, wenn das normale Reinigungsprogramm, sprich Reinigungsprodukte jeglicher Art für den jeweiligen Hauttyp, nicht mehr genügt. (*Produkte zur Gesichtereinigung werden im Kapitel „Die erste Stufe der systematischen Gesichtspflege: Gesichtereinigung“ aufgezeigt.*) Sie versprechen über die Grundreinigung hinaus zusätzliche Wirk- und Pflegeleistungen.

3.4.1 Die Produkte zur Spezialreinigung

Eine besondere Herausforderung stellen heutzutage so genannte Stay-on-Kosmetik Produkte dar.

Zwar lässt sich mit den meisten der Basis-Reinigungsmittel auch ein leichtes Make-up entfernen, nicht immer ist das jedoch ausreichend. In jüngster Zeit erlebte der Markt der dekorativen Kosmetik eine Reihe von Innovationen. In allen Teilbereichen haben Produkte Einzug gehalten, die sich durch eine verbesserte Haftfähigkeit auszeichnen. So gibt es mittlerweile von Stay-on-Make-up über Stay-on-Lipgloss bis hin zu Stay-on-Mascara eine breite Auswahl an extrem haftfesten Produkten.

Zu beachten ist: Was besser haftet, ist am Ende des Tages auch weniger leicht wieder herunterzubekommen. Zum Entfernen dieser neuartigen Kosmetika, die teilweise zusätzlich wasserfest sind, bietet der Markt deshalb spezielle Reinigungspräparate an.

Richtet man sich nach den Vorgaben einer professionellen kosmetischen Reinigung, beginnt diese immer mit dem Entfernen des Make-ups, beziehungsweise speziell mit dem Entfernen des Augen-Make-ups.

Augen-Make-up Entferner

Die Augenpartie ist außerordentlich empfindlich und anspruchsvoll, sie ist im wahrsten Sinne des Wortes dünnhäutig: Die Haut um die Augen herum ist bis zu achtmal dünner als im übrigen Gesicht. Außerdem besitzt sie so gut wie kein Unterhautfettgewebe. So kommt es hier besonders leicht zur Bildung von Fältchen. Augen-Make-up muss daher schonend, schnell und gründlich entfernt werden. Starkes Reiben, Drücken oder Zerren bei der Reinigung sollte man unbedingt vermeiden, wenn man eine frühe Faltenbildung verhindern will.

Je nach Anwendungsprofil werden die Augen-Make-up-Entferner als Gel, Gel-Creme, Lotion oder Öl angeboten. Für jeden Hauttyp eignen sich fettfreie Gel-Cremes und Lotionen. Sie werden vor allem zur Entfernung von wasserlöslichem Make-up und auch dann eingesetzt, wenn unmittelbar nach dem Abschminken ein neues Augen Make-up aufgelegt werden soll. Auf fettreichem Make-up-Entferner können Mascara und Lidschatten verwischen.

Bei besonders trockener, empfindlicher Gesichtshaut empfehlen sich hingegen Reinigungsöle oder 2-Phasen Produkte, mit denen jedes Augen Make-up, auch wasserfestes, gründlich gelöst werden kann. Es gibt auch Produkte, die sich bei jeder Art von dekorativer Kosmetik einsetzen lassen: Sie entfernen nicht nur Lidschatten und Mascara, sondern auch langhaftenden Lippenstift und Gesichts-Make-up. Beim Kauf sollte man auf die Produktbeschreibung achten und im Zweifel die Fachverkäuferin ansprechen.

Make-up-Entferner werden meist mit Hilfe eines Wattebausches aufgetragen und ebenfalls mit Watte oder mit Wasser wieder abgenommen. Angeboten werden auch Watte pads und Kosmetiktücher, die bereits mit Reinigungsmittel getränkt sind. Viele der Reinigungsprodukte verfügen über eine zusätzliche Pflegewirkung. Spezielle Wirkstoffe, wie zum Beispiel Allantoin und Hyaluronsäure helfen, die natürliche Feuchtigkeit der empfindlichen Augenpartie zu bewahren. Bei einigen Präparaten wirken bestimmte Inhaltsstoffe Schwellungen oder der Bildung von Fältchen entgegen. Wieder andere stärken die Widerstandskraft, beruhigen die Haut und entspannen oder verhindern ein vorzeitiges Ermüden der Haut.

Make-up-Entferner

Sie werden – ähnlich wie Augen-Make-up-Entferner – in verschiedenen Darreichungsformen und für die unterschiedlichen Hauttypen angeboten. Häufig werden auch Augen-Make-up-Entferner zum Entfernen von jeder Art von dekorativer Kosmetik eingesetzt. Sie entfernen nicht nur Lidschatten und Mascara, sondern auch langhaftenden Lippenstift und Gesichtsmake-up. Besonders beliebt sind hier Wattepad und Kosmetiktücher, die bereits mit Reinigungsmittel getränkt sind. Sie wirken darüber hinaus klärend und pflegend.



3.5 Spezielle Produkte für die Reinigung: Masken und Pflaster

Gesichtsmasken verbleiben länger auf der Haut als andere Reinigungsprodukte. Reinigungs-Masken sind daher eine gute Ergänzung der Basisreinigung. Innerhalb weniger Minuten befreien sie die Haut gründlich von überschüssigem Hauttalg und Unreinheiten. Die Struktur der Haut kann so verfeinert, das Aussehen belebt und erfrischt werden. Bei der Anwendung der Produkte sollte die Gebrauchsanweisung befolgt werden.

Masken

Einige Reinigungs-Masken können bei allen Hauttypen verwendet werden, andere sind auf ganz bestimmte Hautbedürfnisse zugeschnitten. Während trockene, schuppige Haut eine Maske benötigt,

die viel Feuchtigkeit und auch etwas Fett zuführt, wird fettige Haut besser mit Peeling- und Abziehmasken behandelt. Unreine Haut kann mit Inhaltsstoffen wie Fango, Tonerde oder Sandelholzerde geklärt werden: Fango und Tonerde nehmen überschüssiges Fett auf, Sandelholz zieht die Poren zusammen. Auch natürliche Mineralien können das Hautfett wie ein Löschblatt absorbieren. Ist zusätzlich Menthol enthalten, hat die Maske zudem einen erfrischenden Effekt. Entspannende, feuchtigkeitsbindende und reizmindernde Wirkstoffe bewahren das natürliche Gleichgewicht der Haut. Weitere Pflegewirkstoffe haben das Ziel, die Hautstruktur zu verbessern.

Wenn nicht anders angegeben, können Reinigungs-Maske ein- bis zweimal pro Woche oder nach Bedarf angewendet werden. Hierzu ist ein Gesichtsdampfbad eine gute Vorbereitung, jedoch nur dann, wenn die Haut nicht zu roten Äderchen neigt. Maskenpräparate, die auf der Haut fest werden, trägt man messerrückendick auf. Dabei wird die Augenregion mit ihrer besonders empfindlichen Hautpartie ausgespart. Nach der Einwirkzeit wird die Maskenschicht mit einer warmen Kompresse erweicht und dann mit warmem Wasser sanft abgewischt. Andere Masken werden nach dem Antrocknen, etwa nach drei bis zehn Minuten, abgewaschen oder mit feuchten Watte-Pads abgenommen. Auch cremige Formulierungen, die auf der Haut nicht fest werden, werden auf diese Weise entfernt. Peel-off-Masken bilden beim Trocknen auf der Haut einen elastischen Film und können zusammen mit den Hornschüppchen wie eine zweite Haut abgezogen werden.

Pickel-Pflaster

Zur gezielten Behandlung von Nase, Stirn oder Kinn sind unterschiedlich geformte Pickel-Pflaster gedacht. Sie werden auf die jeweilige Gesichtspartie aufgeklebt und eignen sich nicht nur für jugendliche Hautprobleme, sondern für jede Art unreiner Haut. Antibakterielle Wirkstoffe beugen hierbei Hautunreinheiten vor. Pickel trocknen aus und die Poren wirken weniger auffällig. Bei regelmäßigem Gebrauch wird Hautunreinheiten und Mitessern vorgebeugt. Die Anwendungsdauer ist unterschiedlich: Sie reicht, je nach Produkt, von zehn Minuten bis zur Einwirkung über Nacht, also etwa acht bis zwölf Stunden.

4 Gesichtspflege

Die Haut und vor allem der Teint sind Maßstab für Schönheit und Gepflegtheit. Weil die Mehrzahl der Menschen bei einer Begegnung ihrem Gegenüber zunächst ins Gesicht schaut, gilt die Gesichtshaut als Gradmesser für Attraktivität und als Ausdruck der Persönlichkeit. Die Gesichtspflege hat daher zu allen Zeiten einen besonderen Stellenwert in der Körperpflege eingenommen.

Wunschtraum schöne Haut

Und vom Thema „schöne Haut“ ist jeder betroffen! Denn wer hatte noch keine Probleme mit der Haut? Ein gleichbleibend normales Hautbild – nicht zu trocken, nicht zu fettig, optimal geschützt gegen schädigende Einflüsse, immer rosig, zart und feinporig, ohne jede Spur von Hautunreinheit – das bleibt für die meisten ein Wunschtraum.

Biologische Gründe für Hautpflege

Der optische Aspekt ist allerdings nicht der einzige Anlass für Hautpflege. Wegen der Vielzahl ihrer Aufgaben ist es auch aus biologischen Gründen notwendig, die Funktionstüchtigkeit der Haut zu erhalten oder wiederherzustellen. Das umso mehr, als die Gesichtshaut wesentlich dünner ist als die übrige Körperhaut und ständig ungeschützt einer Vielzahl schädigender Einflüsse ausgesetzt ist.

Ziele der Hautpflege

Hautpflege zielt deshalb vorrangig darauf, die Haut in ihren natürlichen Funktionen zu unterstützen und diese gegebenenfalls zu regulieren. Damit die Haut geschmeidig bleibt, muss die Hornschicht bei bereits eingetretenen Schäden in ihrem natürlichen Regenerationsvermögen gestärkt beziehungsweise müssen die Barriereeigenschaften der Haut wiederhergestellt werden. Außerdem ist die Haut vor Umwelteinflüssen zu schützen und vor vorzeitiger Hautalterung zu bewahren. Grundsätzlich gilt: Nur gesunde Haut ist auch schön. Deswegen muss die Gesichtshaut sorgfältig gepflegt und unterstützt werden – und das ein Leben lang!

Die Grenzen der Hautpflege

Es gibt unzählige innere und äußere Ursachen für Hautkrankheiten. Das kann eine erbliche Veranlagung (genetische Ursache) sein, die etwa bei Neurodermitis und Schuppenflechte eine wichtige Rolle spielt, oder eine berufliche Überbeanspruchung der Haut oder auch eine Sensibilisierung gegenüber bestimmten Substanzen, die zu Allergien führen. Solange der Schutzmechanismus der Haut intakt ist, kann normaler, gesunder Haut wenig passieren. Ist das Immunsystem aber geschwächt oder sind die Belastungen außergewöhnlich langanhaltend und stark, kommt es zu mehr oder weniger schwerwiegenden Erkrankungen der Haut wie etwa Ekzemen. In diesem Fall kann Hautpflege allein keine Linderung bewirken, sondern die professionelle Hilfe eines Arztes wird erforderlich.

Auf die Bedürfnisse kommt es an

Die richtige Pflege schützt die Haut und kann sie in ihren Funktionen unterstützen, das ist wissenschaftlich belegt. Weitere Forschungsergebnisse zeigen, dass man die Folgen der Hautalterung verzögern kann. Hierfür gibt es kosmetische Wirkstoffe, die strukturerhaltende und regenerative Wirkungen haben. Wichtig ist aber, bereits frühzeitig einen vorsorglichen Umgang mit der Haut zu leben, um einer Hautalterung vorzubeugen, Umwelteinflüsse und UV-Lichtschädigungen zu reduzieren sowie den altersbedingten Prozess der Austrocknung der Haut aufzuhalten.

4.1 Tipps zur Gesichtspflege

Vor der Pflege kommt die Reinigung – immer!

Jeder Pflegeanwendung sollte die richtige und effektive Reinigung des Gesichtes vorangehen. Erst dann ist die Haut optimal für das Auftragen sorgfältig ausgewählter Pflegeprodukte vorbereitet. Hierzu werden verschiedenste Reinigungsprodukte angeboten. Diese sind im Kapitel Gesichtsreinigung beschrieben.

Nur wer regelmäßig pflegt, erzielt Effekte

Alle Hautpflege-Produkte sollten kontinuierlich verwendet werden. Die Wirkung ist nicht abhängig von der Menge, sondern von der Qualität des Produkts und der Regelmäßigkeit der Anwendung. Die sorgfältige Pflege schließt immer auch den Hals und das Dekolleté mit ein.

Bedürfnisse der Haut sind veränderlich

Die Gesichtshaut hat saisonal unterschiedliche Pflegebedürfnisse. Benötigt sie im Winter eher reichhaltige, schützende Cremes, sind es im Sommer leichte, feuchtigkeitsspendende Produkte. Manchmal gibt es Anzeichen dafür, dass sich die Haut mit der verwendeten Pflege nicht mehr wohl fühlt. Das bedeutet jedoch in der Regel nicht, dass die Produkte ihre Wirkung verloren haben. Vielmehr haben sich meist der Zustand der Haut und ihre Bedürfnisse verändert. In diesem Fall muss die Hautpflege auf diese neuen Bedürfnisse abgestimmt werden.

Die Lebensweise spielt eine Rolle

Mindestens so wichtig wie hochwertige Hautpflegeprodukte für das „Anti-Aging“ der Haut ist natürlich eine möglichst gesunde Lebensweise. Regelmäßige Ruhepausen, ausreichend Sauerstoff, viel Bewegung, die Vermeidung von psychischem Stress und Zurückhaltung bei Sonnenlicht, Solarium und Genussgiften fördern die Gesundheit und Regeneration der Haut. Überlastung, Stress, UV-Licht, Alkohol und Rauchen können uns frühzeitig „alt aussehen lassen“. Um das zu verhindern, wird die regelmäßige Gesichtspflege zudem durch eine ausgewogene, vitamin- und eiweißreiche Ernährung unterstützt.

Immer ausreichend trinken!

Wasser, das heißt Hautfeuchte, macht die Haut glatt und weich. Außerdem transportiert es wichtige Wirkstoffe in die



Hautzellen. Säure bildende Genussmittel wie schwarzer Tee, Kaffee, aber auch Alkohol entziehen dem Körper mehr Wasser, als sie ihm zuführen. In dieser Mangelsituation entnimmt der Körper zuerst Feuchtigkeit aus seiner Peripherie – der Haut. Deshalb ist es wichtig, ausreichend zu trinken!

Pflege nach dem Biorhythmus

Der gesamte Körper und damit auch das Zellwachstum unterliegen einem festgelegten Rhythmus. Dabei wechseln sich aktive und passive Phasen im Zwölf-Stunden-Takt ab. Beim Hautstoffwechsel befinden sich die Zellen tagsüber in der Belastungsphase (passiv), während derer die Haut mit der Abwehr aggressiver Störfaktoren aus der Umwelt beschäftigt ist. In der nächtlichen aktiven Regenerationsphase erfolgt die Erneuerung; 70 Prozent des Zellteilungsprozesses finden in dieser Zeit statt. Eingriffe in den biologisch-biochemischen Rhythmus, zum Beispiel durch Nacharbeit oder Schlafstörungen, können zum vorzeitigen Altern der Haut führen. Unter normalen Bedingungen bietet jedoch der Biorhythmus ideale Voraussetzungen dafür, dass kosmetische Pflegestoffe während der nächtlichen Ruhe ihre Wirkung entfalten können. Das zirkadiane Prinzip, das heißt der Ablauf von Lebensvorgängen in einem täglichen 24-Stunden-Rhythmus, bildet die Grundlage für das Angebot unterschiedlicher Produkte für die Tages- und Nacht- beziehungsweise Aufbaupflege.

4.2. Die Produkte zur Gesichtspflege

4.2.1 Tagespflege

Produkte zur Tagespflege haben die Aufgabe, die Haut in ihrer natürlichen Funktion zu unterstützen und sie vor schädlichen Umwelteinflüssen zu bewahren. Da Tagescremes häufig als Make-up-Unterlage dienen, müssen sie von der Haut rasch aufgenommen werden und ihr möglichst langanhaltend Feuchtigkeit spenden. Moderne Tagespflege-Produkte fangen zudem freie Radikale ab, die zum Beispiel entstehen, wenn UV-Strahlen photochemische Prozesse in der

Haut auslösen. Die aggressiven Radikale führen zu Hautschäden, die von einer beschleunigten Hautalterung bis zu Erbgutschäden in den Zellen reichen können. Aus diesem Grund sind in vielen Tagescremes Wirkstoffe enthalten, die gegen die freien Radikale wirken, wie zum Beispiel Vitamin E. Am Markt gibt es eine Vielzahl unterschiedlichster Tagespflegeprodukte, zum Beispiel solche mit Lichtschutz aber auch ohne Lichtschutzfilter. So kann der Verbraucher oder die Verbraucherin wählen, welches Produkt er oder sie bevorzugt. Produkte zur Tagespflege werden jeden Morgen nach der Reinigung sanft auf dem Gesicht verteilt.

Tagescreme für normale Haut

Für normale Haut empfiehlt sich eine Tagescreme, die den Zustand der Haut bewahrt und gegebenenfalls ausgleichend wirkt. Vor allem extra leichte Emulsionen eignen sich hier zur täglichen Pflege. Ziel ist es, die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und Lipiden zu versorgen, ohne einen unerwünschten Glanzeffekt zu erzeugen. Der Teint soll natürlich matt erscheinen. Normale Haut benötigt einen gewissen Fettanteil, fettige oder Mischhaut verträgt ihn dagegen nicht.



Tagescreme für fettige Haut oder Mischhaut

Fettige Haut oder Mischhaut lässt sich am besten mit einer leichten Emulsion oder einem Gel pflegen. Sie spenden die benötigte Feuchtigkeit, ziehen schnell ein und lassen die Haut frei atmen. Zusätzliche Wirkstoffe helfen bei der Regulierung des Fetthaushaltes der Haut und verfeinern das Hautbild, indem sie erweiterte Öffnungen der Talgdrüsen verengen, wie zum Beispiel Hamamelis, Salbei oder Minze. Bei unreiner Haut können zusätzlich reizlindernde, bakterienhemmende und hautberuhigende Wirkstoffe, wie zum Beispiel Kamille, Sinn machen. Wichtig bei diesem Hautzustand ist die Versorgung mit Feuchtigkeit und Wirkstoffen, die helfen, die Tätigkeit der Talgdrüsen zu regulieren und Entzündungen zu mildern.

Tagescreme für trockene Haut

Die trockene Haut benötigt eine besonders milde, reichhaltige Pflege mit feuchtigkeitsspendenden Substanzen. Wichtige Feuchtigkeitsregulatoren in Hautpflegeprodukten sind Harnstoff, Aminosäuren, Glycerin und Zucker. Diese Stoffe sind in der Lage Wasser zu binden. Damit wird der Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht erhöht. Das gewährleistet einen Schutz vor Feuchtigkeitsverlust und verhindert das Austrocknen der Haut, die somit insgesamt glatter und geschmeidiger wirkt. Durch die zusätzliche Versorgung mit Lipiden wird der Eigenschutz der Haut gestärkt, so dass äußere Einflüsse besser abgewehrt werden können. Sie „versiegeln“ die Hautoberfläche, so dass der Wasserverlust der Haut vermindert wird.

Tagescreme für empfindliche Haut

Tagespflege für die empfindliche Haut gleicht Mangelerscheinungen und ihre Folgen, wie Spannungsgefühle, aus. Durch die Beseitigung trockener und schuppiger Hautstellen wirkt die Haut glatter und geschmeidiger. Hier kommen spezielle Inhaltsstoffe zum Einsatz, wie beispielsweise Panthenol, das eine feuchtigkeitserhaltende und hautberuhigende Wirkung hat oder Kamillenextrakt, der die Haut beruhigt und Reizungen und Rötungen entgegenwirkt. Weitere Beispiele sind Johanniskraut oder Extrakte aus Baumflechten.

Tagescreme für beanspruchte Haut

Pflegecremes oder -emulsionen für beanspruchte Haut enthalten grundsätzlich einen besonders hohen Anteil an strukturverbessernden Wirkstoffen in einer stark feuchtigkeitsbindenden Grundlage. Beispiele sind Allantoin, das die Haut glatter und zarter macht oder Hyaluronsäure, die Wasser in der obersten Zellschicht der Haut bindet. Diese Pflege verbessert die Zellerneuerung, regt die Produktion von Kollagen an, erhöht den Sauerstoffgehalt der Haut und bindet Feuchtigkeit. Sie hat das Ziel, die sichtbaren Zeichen der Hautalterung zu mildern.

Pflege der unreinen Haut

Bei unreiner Haut steht die Pflege nicht so sehr im Vordergrund, sondern hier spielt die Reinigung eine besondere Rolle. In diesem Fall werden Spezialprodukte häufig als komplettes System angeboten, die gezielt bei den biologischen Ursachen ansetzen. Gründlich, aber nicht aggressiv, befreien sie im Idealfall die Haut porentief von überschüssigem Fett, Bakterien und Schmutzpartikeln (siehe auch Kapitel Reinigung). In der Folge verschwinden die Hautunreinheiten und durch Mitesser verstopfte Poren werden wieder frei. Antibakterielle Wirkstoffe bekämpfen die Bildung neuer Bakterien. Verschiedene Wirkstoffe helfen, die Talgproduktion und die stärkere Verhornung zu regulieren, Unreinheiten zu bekämpfen und der Neubildung von Mitessern und Pickeln vorzubeugen. Produkte für unreine Haut sind meist schwach sauer (pH-Wert ca. 5,5) eingestellt und haben einen leicht austrocknenden Effekt, müssen aber trotzdem feuchtigkeitspendende Substanzen enthalten.

Vielen Präparaten sind natürliche Pflanzenauszüge zugesetzt. Dazu gehören u. a. Kamille, die die Haut beruhigt, Minze und Hamamelis zur Verminderung der Talgdrüsenproduktion sowie Salbei, der entzündungslindernd wirkt und die Poren verfeinern soll.

Getönte Tagescreme

Neben reinen Pflegeprodukten, die in erster Linie auf spezifische Hauttypen ausgerichtet sind, gibt es Tagespflegeprodukte mit zusätzlichen Leistungen, wie beispielsweise getönte Tagescremes. Sie verleihen

der Haut zusätzlich zur Pflegewirkung eine leichte Tönung und gleichen Unebenheiten und kleine Fältchen optisch aus. Einen besonders schönen, natürlich strahlenden Teint bewirkt die Kombination von farbigen mit lichtreflektierenden Pigmenten.

Im Zusammenhang mit der getönten Tagescreme sind insbesondere BB-, CC- und DD-Cremes hervorzuheben.

BB-Creme

BB-Cremes sind eine Mischung aus Tagescreme und Make-up und enthalten zusätzlich Anti-Aging-Wirkstoffe, Lichtschutzfilter und je nach Marke weitere Vorzüge. Sie sind geeignet für Frauen, die 2-in-1-Produkte schätzen, es morgens eilig haben und denen eine Foundation zu schwer ist – getönte Tagescreme aber zu leicht.

CC-Creme

CC steht für „Colour Correction“ beziehungsweise „Complexion Correction“ – die CC-Creme widmet sich Hautproblemen wie Rötungen oder fahlem Teint. Dabei ist sie wieder leichter als die BB-Creme, die quasi eine Mischung aus Foundation und Feuchtigkeitscreme ist, und zaubert ein samtig-mattes Finish. Die CC-Creme perfektioniert den eigenen Hautton und existiert in unterschiedlichen Tönungen – grün gleicht zum Beispiel Rötungen aus. Der wichtigste Unterschied zur BB-Creme: Bei langfristiger Anwendung kann die CC-Creme das Hautbild verbessern – ideal für alle, die Hautprobleme kaschieren und langfristig loswerden wollen.

DD-Creme

Die „Dynamic Do-All“-Creme hat mehr Deckkraft als die BB- und mehr Pflegeeigenschaften als die CC-Creme: Sie spendet Feuchtigkeit, gründet, korrigiert Unebenheiten, schützt die Haut, mildert gleichzeitig Falten und verfeinert das Hautbild – „Disguise & Diminish“. Die DD-Creme ist geeignet für Frauen, die Pigmentflecken effektiver abdecken wollen und denen die Anti-Aging-Wirkung der CC-Creme nicht mehr ausreicht.

Feuchtigkeits-Fluids

Erfrischung bei sommerlichen Temperaturen versprechen leichte Feuchtigkeits-Fluids. Ihr Job ist es, das natürliche Gleichgewicht der Haut zu unterstützen, sie intensiv mit Feuchtigkeit zu versorgen und durch die Aufnahme überschüssigen Hautfetts mattierend zu wirken. UV-Filter helfen vorzeitiger lichtbedingter Hautalterung vorzubeugen. Die Produkte können bei Bedarf mehrmals am Tag auf die Haut aufgetragen werden.

4.2.2 Nachtpflege

Während des Schlafes können Nacht- oder Aufbaupflegeprodukte den Erneuerungsvorgang der Haut unterstützen. Reichhaltig in ihrer Konsistenz, schleusen sie Wirkstoffe, zum Beispiel Vitamine und Mineralien, in konzentrierter Form in die Haut ein. Die Art und Zusammensetzung der Wirkstoffe muss wie bei der Tagespflege auf den jeweiligen Hautzustand abgestimmt sein. Auch bei der Nachtpflege steht eine große Produktpalette zur Auswahl. Sie reicht von wirkstoffreichen, aber dennoch leichten O/W-Emulsionen für den normalen Hauttyp bis hin zu außerordentlich gehaltvollen, das heißt lipidreichen W/O-Formulierungen, die für die strapazierte Haut gedacht sind. Lipide (Sammelbegriff für Fettstoffe) spielen dabei eine besondere Rolle. Sie schützen die Haut vor Umwelteinflüssen und Austrocknung. Als Wirkstoffe glätten sie die Hautstruktur und vermindern den Wasserverlust. Hierzu bilden freie Fettsäuren, zum Beispiel die Linolsäure und veresterte Fettsäuren zusammen mit Cholesterol und Ceramiden die Lipidstrukturen (Kittsubstanz) zwischen den Hornzellen aus, die eine Austrocknung ebenso wie das Eindringen von zumeist wasserlöslichen Schad- und Reizstoffen verhindern. Je nach Hauttyp ist der Anteil der Lipide im Produkt unterschiedlich.

Nachtpflege für empfindliche Haut

Spezielle Produkte für die empfindliche Haut enthalten insbesondere hautberuhigende und feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe. Diese Pflege erfüllt eine ganze Reihe von Aufgaben: den Feuchtigkeitsmangel

trockener Hautpartien ausgleichen, die Haut beruhigen, Reizungen und Rötungen mildern und die Widerstandskraft stärken. Ziel ist es, die Feuchtigkeitsversorgung der Haut möglichst langfristig zu gewährleisten.

Nachtpflege für trockene Haut

Bei trockener Haut werden in Nachtpflegeprodukten spezielle Zusätze wie essenzielle Fettsäuren und ProVitamin B5 (D-Panthenol) eingesetzt. Sie gleichen Mangelerscheinungen aus, binden Feuchtigkeit in der Haut und wirken zugleich beruhigend. Die Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté wird wieder glatter und geschmeidiger. Verwendung finden außerdem hochwertige Pflege- und Feuchtigkeitsstoffe, wie Macadamia-Nussöl, Shea Butter und Hyaluronsäure, die Fältchen mildern und die Entstehung neuer bereits im Ursprung bekämpfen sollen. Das Öl aus der Macadamianuss enthält einen hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Palmitoleinsäure, einem Bestandteil der hauteigenen Lipide in der Oberhaut. Es soll die Haut glätten und ist besonders für die Regeneration trockener, empfindlicher, irritierter oder leicht entzündlicher Haut gedacht. Die aus dem afrikanischen Karitébaum gewonnene Shea Butter enthält neben ungesättigten Fettsäuren beispielsweise das Antioxidans Vitamin E und Allantoin, die Zelllaufbau, Zellbildung und -regeneration beschleunigen und die Haut beruhigen sollen. Hyaluronsäure bindet Wasser. Schließlich sollen Vitamine wie Retinol (Vitamin A) und Biotin (Vitamin H) in Nachtpflegeprodukten zur Festigung der Hautstruktur und zur Steigerung des Feuchtigkeitsbindevermögens beitragen. Nachtpflegeprodukte werden täglich abends nach der Reinigung mit sanfter Massage aufgetragen. Sie pflegen intensiv und sollen der Haut sofort ein entspanntes Gefühl geben.

4.2.3 Spezialpflegeprodukte

Neben den Produkten zur Tages- und Nachtpflege gibt es eine Reihe von Präparaten mit ganz zielgerichteten Pflegeeigenschaften. Sie können in Ergänzung zur täglichen Gesichtspflege für besonders

problematische Hautzonen verwendet werden. Zu dieser Produktkategorie gehören Konzentrate, Seren und Intensivcremes. Sie enthalten Wirkstoffe in hochkonzentrierter Form. Produkte mit straffenden Inhaltsstoffen beispielsweise wirken mit Hilfe von Enzymen und Vitamin C dem Abbau von Elastin- und Kollagen-Fasern entgegen. Sie sollen die Elastizität, Spannkraft und Geschmeidigkeit der Haut verbessern und für eine sofort spürbare, dauerhafte Hautfestigung sorgen. Andere Präparate binden Feuchtigkeit über längere Zeit in der Haut, beschleunigen die Wirkstoffaufnahme aus der nachfolgenden Pflege und wirken hautberuhigend. Durch die Verbesserung der Hautstruktur sieht der Teint rasch erholter, glatter und gleichmäßiger aus.

Spezialpflegeprodukte werden morgens und abends nach der Reinigung gleichmäßig auf Gesicht und Hals verteilt. Abschließend wird die gewohnte Tages- beziehungsweise Nachtpflege aufgetragen.

Eine relativ junge Produktgruppe sind die sogenannten Nasen- und/oder Pickelpflaster. Diese enthalten einen oder mehrere hochkonzentrierte Wirkstoffe, die durch das Aufkleben des Pflasters genau an die problematische Stelle gebracht werden und dort ihre Wirkung voll entfalten können.

Intensivpflege für die Augenpartie

Besonders unerwünscht sind Trockenheits- und Altersfältchen rund um die Augen. Doch aus welchem Grund bilden sich hier eher Fältchen als in anderen Gesichtsbereichen? Die Haut rund um die Augen ist nur knapp einen halben Millimeter, und damit nur etwa ein Viertel bis ein Achtel so dick wie die übrige Gesichtshaut. Außerdem ist hier kaum Unterhautfettgewebe vorhanden und nur ganz wenige Talg- und Schweißdrüsen. Auch die wichtigen Stützfasern der Haut, Elastin und Kollagen, sind in der Augenpartie weniger vertreten; Feuchtigkeit kann schlecht gebunden werden. Dazu kommt die häufige Bewegung der Augen. Bei jedem Blinzeln – und das passiert über 10.000-mal am Tag – legt sich die Augenhaut in Falten und wird so strapaziert.

Spezielle Augenkonturprodukte versorgen die empfindliche Augenpartie intensiv mit Lipiden und Feuchtigkeitsfaktoren. Viele enthalten



auch Wirkstoffe, welche freie Radikale bekämpfen, die für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind, und regen den Zellerneuerungsprozess an. Gleichzeitig können sie abschwellend wirken und Augenringe mildern. Angeboten werden zum Beispiel speziell geformte, selbsthaftende Gel-Pads, die ihre konzentrierten Wirkstoffe, wie Ceramide (Untergruppe der Lipide) und Glycerin, gezielt abgeben. Sie pflegen sofort mit intensiver, langanhaltender Feuchtigkeit. Die menschliche Haut enthält Ceramide vor allem in der „Kittsubstanz“ zwischen den abgestorbenen Hornzellen der Oberhaut. Sie helfen, die Haut vor dem Austrocknen zu schützen. Glycerin bindet zusätzlich Feuchtigkeit. Die Augenpartie kann so geglättet werden, sie erhält neue Elastizität und fühlt sich kühl und frisch an. Bei regelmäßiger, kontinuierlicher Anwendung kommt im Idealfall die sichtbare Reduzierung feiner Augenfältchen hinzu. Die Pflege-Pads werden auf die gereinigte und getrocknete Haut aufgelegt und nach Ende der Einwirkzeit einfach abgenommen.

Ein weiteres Produktbeispiel sind Zwei-Phasen-Gele zur intensiven Bekämpfung von Falten und Augenringen. Gleichzeitig wirkt die Gel-Grundlage feuchtigkeitsspendend und abschwellend.

Augenpflegeprodukte werden vor der gewohnten Pflege auf die gereinigte Haut aufgetragen oder noch besser eingeklopft. Durch das Eincremen kann die Haut unnötig gedehnt werden, was zu Fältchen

führen kann. Durch das Einklopfen wird darüber hinaus die Durchblutung gefördert und der Lymphfluss angeregt, was dem Anschwellen der Lider entgegenwirkt.

Hals und Dekolleté

Auch für den Hals und das Dekolleté stehen Spezialprodukte zur Verfügung, beispielsweise nichtfettende, reichhaltige Cremes. Sie wirken festigend und straffend, führen der Haut Feuchtigkeit zu und unterstützen damit ihre Elastizität und Spannkraft. Werden Feuchtigkeitsverluste vermieden, bleibt die Haut weich und geschmeidig und ist vor vorzeitiger Fältchenbildung geschützt.

Zusätzlich gibt es auch speziell für den Hals- und Dekolletébereich entwickelte Masken und Packungen.

Pflege-Masken

Egal, ob nach einem ausgedehnten Sonnenbad oder einer durchtanzten Nacht oder einfach mal zwischendurch, Masken gelten als die idealen Helfer, wenn man seiner Gesichtshaut mal was richtig Gutes tun möchte. Eines der am schnellsten wirksamen Pflegemittel für die Haut ist eine Maske. Mit der richtigen Maske können müde Gesichtszüge, blasse, fahle und schlecht durchblutete Haut sowie kleine Unreinheiten beseitigt werden, versichern die Hersteller. Die meisten Masken sind in cremiger Form erhältlich. Sie enthalten spezielle, in der Hautpflege bewährte Wirkstoffkomplexe, zum Beispiel Liposomen-Anreicherungen. Creme-Masken werden bei trockener, empfindlicher und gereizter Haut angewendet.

Vitalisierende Masken können zum Beispiel in geringen Dosen Salizylsäure enthalten, die einen stark keratolytischen Effekt (abschuppend, Hornschicht ablösend) hat. Ähnlich wie eine Gesichtsmassage sorgt verstärkte Durchblutung für größere Spannung in den Blutgefäßen und strafft so die Haut. Die Haut wird rosiger, sieht vitaler aus und ist gut für ein Make-up vorbereitet. Vitalisierende Masken werden teilweise auch als Lifting-Masken angeboten, weil die Hautstraffung wie ein Mini-Lifting wirken soll. Luftundurchlässige Masken erzeugen

einen kleinen Wärmestau auf der Haut und wirken dadurch ebenfalls durchblutungsfördernd und hautstraffend.

Ziel kühlender und erfrischender Feuchtigkeitsmasken ist es, der Haut intensiv, langanhaltend Feuchtigkeit und gleichzeitig beruhigende Wirkstoffe zuzuführen.

Gesichtsmasken werden ein- bis zweimal pro Woche auf die gereinigte Haut aufgetragen und nach der vorgeschriebenen Einwirkzeit abgenommen. Grundsätzlich sind für die Anwendung die Hinweise auf der jeweiligen Packungsbeilage zu beachten.

Die Augenlider werden beim Auftragen von Gesichtsmasken grundsätzlich ausgespart, außer bei speziellen Augenmasken. Alternativ kann auch eine Augencreme oder ein Augengel als Augenmaske aufgetragen werden.

Schnellwirkende Masken, Schaummasken, so genannte Effektmasken und auch einige Feuchtigkeitsmasken sind die schnellen „Fitmacher“ für müde und trockene Haut. Sie sind ideal, wenn man nach einem stressigen Tag abends noch ausgehen möchte und frisches Aussehen angesagt ist. Die „Schnellen“ versorgen die obersten Hautschichten mit viel Feuchtigkeit; die Hornschicht quillt auf und die Haut sieht sofort praller und fester aus. Beruhigungsmasken mit Kräutern lassen Rötungen und Schwellungen abklingen. Ihre Einwirkungszeit ist meistens kurz, fünf bis zehn Minuten. Schaummasken sind sehr praktisch, weil sie nach dem Auftragen einfach einziehen und nicht abgewaschen werden, daher sind sie auch eine ideale Unterlage für Make-up.

Ampullen

Die Ampulle ist heute in der modernen Kosmetik nicht mehr wegzudenken. 1961 wurde die Behandlungsmethode mit den hochkonzentrierten Wirkstoffen in die Praxis eingeführt. Wegbereiter waren die Erfahrungen aus der Medizin und Naturheilkunde. Die ersten Ampullen enthielten Vitamin A- und E-Komplexe. Wirkstoffextrakte tierischen Ursprungs folgten. Heute wird nahezu jeder Wirkstoff auch in

der Ampullen-Kosmetik eingesetzt, wo er zumeist intensiver als vergleichsweise in Cremes und Lotionen seine Wirkung entfaltet.

Ampullen sind Präparate, die in verschlossenen Behältnissen aus Glas oder Kunststoff hochkonzentrierte Wirkstoffkombinationen enthalten. Diese haben die Aufgabe, ganz bestimmte Mangelerscheinungen der Haut gezielt und intensiv zu behandeln, um sie so schnell wie möglich und so gut wie möglich zu beheben. Ampullen gelten als wertvolle Zusatzpflegepräparate für Gesicht, Körper und Haare. Von Effekt-Ampullen bis hin zu hochwirksamen Pflegekonzentraten reicht das Spektrum der Ampullenprodukte. Es gibt sie sowohl als Reinigungspräparate als auch als pflegende Präparate zur Vorbeugung von Feuchtigkeitsmangel und Alterserscheinungen sowie zur Behandlung von empfindlicher und unreiner Haut. Bei Kombinationspräparaten unterscheiden sich die einzelnen Ampullen in ihrer Zusammensetzung, ergänzen sich jedoch in ihrer Wirkung. Sie sorgen für einen raschen Pflegeerfolg. Ampullen werden meist zur kurmäßigen Hautpflege über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen eingesetzt.

Wie bei der Anwendung anderer Produkte ist bei der Ampullen-Kur die hauttypengerechte Reinigung vor der Anwendung besonders wichtig (siehe Kapitel Gesichtsreinigung). Eine Ampulle reicht üblicherweise für eine Behandlung und sollte daher auch für diese eine Behandlung aufgebraucht werden. Ampullenflüssigkeit auf den Handteller tropfen lassen und mit den Fingerspitzen auf der Haut kreisend verteilen, dabei nicht zu nahe an die Augen kommen. Ein intensives Einmassieren der Ampullenflüssigkeit erhöht die Wirksamkeit.



Abwandlungen der klassischen Glas-Ampulle stellen Wirkstoffkapseln aus Gelatine oder Kunststoff dar. Auch sie beinhalten Wirkstoffkonzentrate für eine intensive Behandlung der Haut. Ihre Handhabung funktioniert genau wie bei einer Ampulle.

Ampullen auf Wasserbasis

Die Wirkstoffe dieser Ampullen sind – wie der Name schon sagt – in wässriger Lösung gelöst. Sie dringen durch die Poren ein und wandern dann zwischen den Zellen in tiefere Hautschichten, um dabei verschiedene Aufgaben zu erfüllen:

1. Feuchtigkeitsspendende Wirkung

Wirkstoffe, die sich als Feuchtigkeitbinder und -spender bewährt haben, wie zum Beispiel Kollagen, Elastin, NMF (Natural Moisturizing Factor), Aloe vera-Extrakte, Aminosäuren, Hyaluronsäure, Vitamine des B-Komplexes, durchfeuchten im Konzentrat die Haut und mindern feine Trockenheitsfältchen. Auch nach einem ausgedehnten Sonnenbad bieten sich feuchtigkeitsspendende Ampullen zum Beispiel mit Repair-Komplex an, um den Wasserhaushalt der Haut zu regulieren.

2. Regulatoren von Seborrhoe und Großporigkeit

Seborrhoe ist ein medizinischer Begriff für die Überproduktion von Hautfetten durch die Talgdrüsen. Großporige Haut ist eine Folge davon. Bewährte Pflanzenauszüge regulieren die Tätigkeit der Talgdrüsen und wirken adstringierend, also zusammenziehend. Beispielsweise Gerb- und Bitterstoffe aus Hamamelis, Ratanhia, Tormentill, Chinarrinde, Eichenrinde oder Melisse kommen konzentriert zum Einsatz.

Ratanhia (*Krameria lappacea*) ist ein niedriger Strauch aus den Anden (Bolivien, Peru). Auszüge aus den rotbraunen Wurzeln des Strauchs werden in der Pflanzenheilkunde als adstringierendes Mittel eingesetzt. Die Rhizome der Blutwurz (*Potentilla erecta*, Syn.: *Potentilla tormentilla*) sind gerbstoffreich und wirken ebenfalls zusammenziehend. Chinarrinde (Gattung: *Cinchona*) stammt von immergrünen Bäumen und enthält Chinin, eine bitter schmeckende Substanz mit pharmakologischer Wirksamkeit, die in kleinen Mengen (ca. 70 mg/l

Chinin) auch Bitter-Lemon-Getränken und dem Tonic Water zugesetzt wird. Eichenrinde ist ebenfalls reich an Gerbstoffen.

Ampullen auf Ölbasis

Bei diesen Ampullen sind die enthaltenden Wirkstoffe in Öl gelöst. Häufig werden hierzu vitaminhaltige Pflanzenöle verwendet, die dann die Hautoberfläche „versiegeln“. Dadurch werden Feuchtigkeit und Lipide in der Haut gehalten und der Wasserverlust vermindert. Sie finden ihren Einsatz besonders bei der Pflege von

1. empfindlicher Haut

Für diesen Hauttyp, der auf äußere Einflüsse, wie Sonne, Wind, Kälte und vieles mehr überempfindlich mit Reizungen und Rötungen reagiert, sind Konzentrate geeignet, deren Inhaltsstoffe (z. B. Bisabol, Rutin, Hesperidin, B-Vitamine) mittels Kombination unterschiedlicher Wirkweisen den Abwehrmechanismus der Haut stärken. Bisabol kommt im ätherischen Öl der Kamille vor und wirkt entzündungshemmend. Rutin wirkt antioxidativ. Enthalten sind Antioxidantien zum Beispiel in grünem Tee, aber auch in vielen Gemüse- und Obstsorten. Weitere Beispiele für Antioxidantien sind Flavonoide. Sie kommen als sekundäre Pflanzenstoffe in einer Vielzahl von Pflanzen vor.

2. trockener Haut

Bei diesem Hauttyp steigern feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe, wie zum Beispiel Aloe Vera, Collagen oder auch Schachtelhalmextrakte, die zusätzlich eine beruhigende Wirkung erzielen, nicht nur in den oberen, sondern auch in den tieferen Hautschichten die Feuchtigkeitsbindung und beeinflussen die Elastizität der Haut.

3. reifer Haut

Bei diesem Hauttyp werden vor allem Wirkstoffe wie Kollagene oder Proteine in die Haut eingebracht, die den Zeichen vorzeitiger Alterserscheinungen entgegenwirken. Gleichzeitig ist aber die schützende Wirkung der Lipide gefragt. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Lipide durchdringen die Hautoberfläche und können die Lipidzusammensetzung der Oberhaut positiv ergänzen.

4. fahler grauer Haut

Dieser Hauttyp benötigt vor allem Wirkstofflösungen, die die Durchblutung fördern. Dazu können Extrakte aus Algen und Früchten (Schwarze Johannisbeere), aber auch Vitamine dienen.

Ampullen auf Emulsionsbasis

Da Emulsionen sowohl eine wässrige wie auch eine ölige Phase besitzen, können sie sehr vielseitig eingesetzt werden und eignen sich – je nach Zusammensetzung – für die verschiedenen Hauttypen.

Pflege gegen vorzeitige Hautalterung – Anti-Aging

Neben der täglichen Basispflege gibt es eine Reihe von Produkten, die mit speziellen Pflegeeigenschaften und möglichst hochwertigen Wirkstoffen spezifische Bedürfnisse erfüllen sollen. Als Beispiele für solche Wirkstoffe gelten das Coenzym Q 10, Retinol, Peptide, Hyaluronsäure, Glycerin oder Harnstoff. In der Gesichtspflege haben in den letzten Jahren die Anti-Aging-Produkte an Bedeutung gewonnen. Sie versprechen spezielle Pflegeleistungen zum Schutz vor vorzeitiger Hautalterung und werden gleichzeitig den besonderen Ansprüchen der reifen Haut gerecht.

Anti-Aging – Gegen vorzeitige Hautalterung kann man etwas tun

Eine Falte entsteht vor allem durch die Veränderung des Kollagens, einem der Hauptbestandteile der Haut. Kollagen ist ein sehr wichtiges Eiweißmolekül, welches das Bindegewebe stützt. In der jungen Haut ist Kollagen elastisch und geschmeidig. In der Lederhaut werden ständig alte Kollagenfasern durch neue ersetzt. Mit zunehmendem Alter jedoch erlahmt dieser Prozess. Es wird immer weniger neues Kollagen gebildet und das vorhandene verliert zunehmend seine Elastizität, verhärtet und wird spröde – eine Falte entsteht. Allerdings sind nur 20 Prozent der sichtbaren Hautalterung genetischen Ursachen zuzuschreiben; 80 Prozent der Faltenbildung ist umweltbedingt! Erste Fältchen, die etwa ab dem 35. Lebensjahr sichtbar werden, sind äußeres Zeichen für den Rückgang der Zellaktivität und das verminderte Feuchtigkeitsbindevermögen. Gleichzeitig verdickt sich die

Hornschicht, denn der Erneuerungsprozess der Haut ist jetzt stark verlangsamt. Die gute Nachricht lautet: Man kann dem gezielt entgegenwirken – vorausgesetzt, man fängt frühzeitig mit der entsprechenden Hautpflege an.

Der natürliche Alterungsprozess setzt im Alter von etwa 25 Jahren ein. Dies wäre also der geeignete Zeitpunkt: Von nun an sollte die Haut zusätzliche Pflege erhalten. Für schützende

Wirkstoffe gibt es dabei zwei Hauptangriffspunkte: Den Schutz vor UV-Strahlen und die Neutralisierung aggressiver Sauerstoffmoleküle, der freien Radikale. Die entsprechenden Produkte enthalten daher fast immer Antioxidantien. Diese Wirkstoffgruppe hat die Aufgabe, die freien Radikale zu neutralisieren und damit unschädlich zu machen. Wichtig ist zudem ein guter UV-Schutz, denn die im Tageslicht enthaltenen UVA-Strahlen dringen tief in die ungeschützte Haut ein und führen dort zu einem vorzeitigen Alterungsprozess.

Hinzu kommen in der Regel Wirkstoffe mit pflegenden, feuchtigkeitsspendenden und hauterneuernden Eigenschaften. In der Hautkosmetik spielt zum Beispiel der Wirkstoff Retinol (Vitamin A) eine wichtige Rolle. Er sorgt dafür, dass lose Hornschuppen schneller abgestoßen werden und die Zellerneuerung der Hautoberfläche in Schwung gebracht wird. Zudem hemmt Retinol den Abbau von Kollagen und fördert dessen Neubildung.

Anti-Aging-Ziele

Produkte zur Pflege reifer Haut müssen im Vergleich zur normalen Gesichtspflege zusätzliche Anforderungen erfüllen. Absolute Priorität hat das Ziel, die natürlichen Funktionen der Haut zu erhalten beziehungsweise zu reaktivieren. So sollen die hauteigene Lipidsynthese



aktiviert werden, der Zellstoffwechsel angeregt (Vitamin A), die Regeneration der Haut durch spezielle Vitamin-Wirksysteme stimuliert und die Schutzfunktion über UV-Filter unterstützt werden. Ausgewählte Vitaminkombinationen zum Beispiel sollen für den notwendigen Ausgleich altersbedingter Mangelzustände sorgen. Die Vitamine wirken aktivierend und schützend und verbessern darüber hinaus die Hautstruktur.

Hinzu kommen Maßnahmen, um die Haut vor dem Verlust von Elastizität und dem Entstehen von Pigmentflecken zu schützen. Um all diese Ziele zu erreichen, setzen die Kosmetikhersteller ihren Anti-Aging-Produkten hochwirksame Pflegestoffe zu. Um die gewünschten Effekte zu erzielen, kommen Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, organische Säuren, Liposome oder Vitamine zum Einsatz.

Anti-Aging-Produkte werden für jeden Hauttyp und -zustand, als Tages- und Nachtpflege und in verschiedenen Rezepturen, zum Beispiel als Creme, Fluid und Gel-Emulsion, angeboten. Gerade für die Nachtpflege steht eine Vielzahl an Produkten mit speziellen Anti-Aging-Wirkstoffen zur Verfügung. Sie enthalten beispielsweise Fruchtsäuren (Alpha Hydroxy Acids/AHAs), die den natürlichen Hauterneuerungsprozess in der Nacht durch einen Peeling-Effekt unterstützen und so die erneuerte Haut unter den abfallenden Hautschüppchen schneller zum Vorschein bringen. Zum Einsatz kommen ferner Glykolsäure (aus Zuckerrohr oder -rüben), Milchsäure, Apfelsäure, Zitronensäure und Weinsäure. Auch hier ist es besonders wichtig, dass die verwendete Pflege auf den Hauttyp abgestimmt ist.

Wenn bereits Falten entstanden sind, lässt sich das zwar nicht vollständig wieder rückgängig machen, allerdings kann die Faltenneubildung deutlich abgeschwächt werden. Pflegeserien für die reife Haut enthalten Wirkstoffe zur Zellregeneration, die straffend und glättend wirken sollen und die Hautfeuchtigkeit regulieren. Pflanzliche Inhaltsstoffe befinden sich ebenso darin wie Vitamine und Mineralstoffe.

Gesichtspflege für die reife Haut

Mit zunehmendem Alter laufen die Stoffwechselfvorgänge langsamer ab. Bei der reifen Haut spiegelt sich dieser Prozess in der Abnahme wichtiger Hautfunktionen wider. Die Zelltätigkeit geht zurück, die Produktion von Kollagen, Elastin und Lipiden vermindert sich, die Schweiß- und Talgdrüsenproduktion wird geringer und das Vermögen der Haut, Feuchtigkeit zu binden, nimmt ab. Die Fähigkeit der Haut, sich selbst zu schützen, wird dementsprechend geringer. Sie wird insgesamt dünner, wirkt äußerlich trocken und müde und zeichnet sich durch zunehmende Sensibilität, feine Linien und Faltenbildung aus. Durch exogene Faktoren wie intensive UV-Bestrahlung, sei es durch die Sonne oder die Sonnenbank, wird dieser Prozess beschleunigt.



Nach dem Vorbild der Natur: Biomimetik (Bionik)

Verschiedene Formulierungen für die reife Haut basieren auf hautähnlichen, so genannten biomimetischen Wirkstoffen (Bionik/Biomimetik: systematischer Erkenntnistransfer von der biologischen Grundlagenforschung in innovative technische Produkte und Verfahren). Hier schauen sich Forscher bei der Natur etwas ab. Sie betrachten beispielsweise die Schutzkonzepte, mit denen sich Pflanzen vor äußeren Einflüssen schützen, und untersuchen, ob und wie diese sich in kosmetische Effekte umsetzen lassen. Beispiele sind Extrakte aus Pflanzen mit einem erstaunlichen Regenerationsvermögen, die sich auch nach dem Trocknen wieder zum Leben erwecken lassen. Die Extrakte enthalten stark Feuchtigkeit spendende Kosmetikwirkstoffe. Auch bestimmte Flavonoide, die die Zellkerne mancher Pflanzen vor den Folgen starker Sonneneinstrahlung schützen und in Kosmetika die Haut vor lichtbedingter Hautalterung bewahren und das zelleigene Reparatursystem anregen sollen, werden erforscht. Der bekann-

teste biomimetische Ansatz hat in die Kosmetik Einzug gehalten: Durch Proteine mit einem „Lotuseffekt“ für Haut- und Haaroberfläche lassen sich Schmutzpartikel leichter abspülen. Andere Wirkstoffe werden von der Haut aufgenommen und von ihr als „Stimulatoren“ eingestuft. Ihre Wirkung ist der hauteigener Substanzen vergleichbar: Sie sollen helfen, altersbedingte Lücken im hauteigenen Regenerationsystem zu schließen.

Gesichtsmasken

Witterungseinflüsse, Klimaanlage und Zentralheizungen, aber auch falsche Ernährung, unregelmäßige Lebensweise und seelische Belastungen prägen das Erscheinungsbild der Haut. Sie reagiert mit überhöhter Empfindlichkeit, nervösen Pickeln, hektischen Flecken und leidet vor allem unter Feuchtigkeitsmangel. Masken können hier wohltuende und rasche Hilfe bringen. Es gibt sie für jeden Hauttyp und für die unterschiedlichsten Bedürfnisse. Die Anwendung ist meist einfach und beansprucht wenig Zeit: ein Viertelstündchen der Muße für die Schönheit.

Feuchtigkeitsmasken

Sie enthalten Wirkstoffe, die den Feuchtigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und die Spannkraft der Haut verbessern. Feuchtigkeitsmasken eignen sich für alle Hauttypen. Ihre Einwirkzeit ist in der Regel kurz – nach fünf bis zehn Minuten werden sie mit einem Tuch abgenommen. Einige Feuchtigkeitsmasken bilden auf dem Gesicht einen Film, dieser wird dann einfach vom Kinn nach oben hin abgezogen.

Crememasken

Sie sind geeignet für trockene und empfindliche Haut. Die dicke Cremeschicht unterbricht für kurze Zeit den Austausch zwischen Haut und Luft. Das hat einen angenehmen Wärmestau zur Folge, durch den sich die Poren öffnen und in der Folge die Wirkstoffe besser in die Haut eindringen können. Die Erwärmung regt aber auch die Durchblutung an, so dass die Zellen besser mit Sauerstoff versorgt werden.

Danach sieht die Haut prall und glatt aus, kleine Fältchen sind nicht mehr sichtbar. Zehn bis zwanzig Minuten nach dem Auftragen wird die restliche Creme entweder sanft einmassiert oder mit einem Kosmetiktuch entfernt. Crememasken sind immer dann angesagt, wenn die Haut Mängel zeigt, müde aussieht und strapaziert ist.



Straffungsmasken

Sie werden als leichtes Gel für die eher fette Haut oder als cremige Emulsion für die reife Haut angeboten. Sie wirken häufig adstringierend, das heißt sie regulieren die Tätigkeit der Talgdrüsen. Aufgrund der feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffe wird die glättende Wirkung meist sofort sichtbar. Sie sollten großzügig auf Hals und Gesicht verteilt werden und nach fünf bis fünfzehn Minuten entweder mit einem Papiertuch abgenommen oder mit viel warmem Wasser abgespült werden.

Peelingmasken

Sie enthalten feine Körnchen, so genannte Schleifpartikel, die die Haut von abgestorbenen Hornschüppchen befreien. Sie werden auf die feuchte Haut massiert und anschließend entweder mit viel Wasser abgespült, oder, falls sie auf der Haut erstarren, abgerubbelt. Nach dem Peeling sieht die Haut klarer und gut durchblutet aus. Die Poren sind verfeinert, und die Haut ist aufnahmebereiter für nachfolgende Pflegepräparate. Dünne, zarte Haut verträgt kein Rubbeln. Für diesen Hauttyp sind Peel-off-Masken geeignet. Sie erstarren zu einem elastischen Film, der dann von der Haut abgezogen wird, und dabei die abgestorbenen Hautschüppchen mitnimmt.

Vlies-Masken

Das collagenhaltige Vlies gibt es entweder fertig mit einer Wirkstofflösung getränkt oder trocken, dann wird es vor dem Auftragen mit einer speziellen Wirkstoffampulle angefeuchtet. Die Maske kann aus mehreren Teilen, der jeweiligen Gesichtspartie angepasst, bestehen oder aus einem Stück sein. Sie wird auf das feuchte Gesicht gelegt und mit einem feuchten Wattepad leicht angedrückt. Nach 10 bis 20 Minuten werden die Maskenteile abgenommen und die Haut trockengetupft.

Modellage-Masken

Diese Maskenform wurde speziell für die Kosmetik-Studios entwickelt. Sie findet ihre Anwendung bei jedem Hauttyp. Die Maske umgibt die Haut mit einem geschlossenen, jedoch atmungsaktiven Mantel, unter dem es später zu einem spürbaren angenehmen Wärmeanstieg kommt, der für eine längere Zeit konstant bleibt. Dafür sorgen eingearbeitete Mineralien, die sich in Verbindung mit Wasser und Luft erwärmen. Die gleichbleibende Wärme entspannt die Haut und öffnet die Poren. Die Wirkstoffe des darunter angewandten Pflegepräparates können nun intensiver von der Haut aufgenommen werden. Ziel dieser Spezialbehandlung ist es, Fältchen zu mildern, große Poren zu verfeinern oder sensible Haut zu beruhigen.

5 Formulierungstypen in der Kosmetik

Die Wirkung von Hautpflegeprodukten hängt von der Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und zudem wesentlich davon ab, dass diese auch dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden. Dass dies auch funktioniert, dafür hat in der Regel die Produktgrundlage zu sorgen. Aufgabe einer „Grundlage“, also der Hauptbestandteile einer Creme, einer Lotion, eines Gels etc., in denen die Wirksubstanzen gelöst sind, ist einerseits der schnellstmögliche Transport der wesentlichen Inhaltsstoffe an den Wirkort. Zum anderen muss dafür gesorgt werden, dass die Wirkstoffe dort auch bleiben, um einen möglichst lang anhaltenden Effekt zu erzielen.

Um die unterschiedlichsten Haut- und Anwendungsbedürfnisse zu erfüllen, gibt es verschiedenste Arten von Formulierungen, die im Folgenden beschrieben werden.



5.1 Emulsionen

Die einfachste bekannte Emulsion ist die Milch. Von der Milch leitet sich auch der Begriff ab: „Emulsio“ – das ausgemolkene Fett in Wasser. Eine klassische Grundlage der Hautpflege ist die Emulsion. Dieser Begriff ist zum Teil auch auf den Verpackungen von Kosmetika zu finden. Die Emulsion wird – je nach Konsistenz – in der Praxis jedoch größtenteils als Creme oder Lotion bezeichnet. Emulsionen setzen sich aus zwei Haupt-Komponenten zusammen: Einer Öl- und einer Wasserphase, die sich mit Hilfe einer grenzflächenaktiven Substanz (Emulgator) dauerhaft vermischen. Je nach Mischungsverhältnis besitzen diese Emulsionen unterschiedliche Eigenschaften, der Emulsionstyp ist für die Wirkung ausschlaggebend. Unterschieden werden Öl-in-Wasser- (O/W-) und Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O-Emulsionen). Auch diese Bezeichnungen finden sich oftmals auf den Verpackungen von kosmetischen Mitteln.

Bei der Öl-in-Wasser-Emulsion (O/W-Emulsion) sind Öl- und Wassertröpfchen fein verteilt; die äußere Phase besteht aus Wasser. Dieser Emulsionstyp spendet viel Feuchtigkeit, lässt sich leicht verteilen und zieht schnell in die Haut ein. Er eignet sich insbesondere für die normale und eher fettige Haut. Die meisten Tagescremes und leichten Feuchtigkeitscremes gehören in diese Kategorie.

Die Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O-Emulsion) funktioniert nach dem umgekehrten Prinzip: Auch hier sind Öl- und Wassertröpfchen fein verteilt; aber die zusammenhängende oder äußere Phase besteht aus Öl. Wegen der hohen Fettabgabe an die Haut, der rückfettenden Eigenschaften und der Reduzierung des Wasserverlustes empfiehlt sich diese Zusammensetzung etwa in Form von reichhaltigen Cremes oder Fettcremes vor allem bei trockener, empfindlicher Haut.

5.2 Multiple Emulsionen

Heute gibt es noch differenziertere Systeme, mit denen man die Wirkung verbessern und verlängern will: Die Multiplen Emulsionen. Das

sind komplexe Öl-plus-Wasser-Systeme, bei denen sich in der inneren Phase von zwei miteinander vermischten Flüssigkeiten nochmals kleine Tröpfchen der äußeren Phase befinden. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach, wenn man es einmal schematisch betrachtet. Man unterscheidet Wasser-in-Öl-in-Wasser-Systeme (W/O/W) für viel Feuchtigkeit und Öl-in-Wasser-in-Öl-Systeme (O/W/O) für reichlich Lipide. Mit Hilfe von Mehrfachemulsionen können nebeneinander fett- und wasserlösliche Wirkstoffe in die Haut geschleust und nacheinander freigesetzt werden. Die Wirkung kann durch die verzögerte Freigabe der Wirkstoffe verlängert werden. Ziel ist es, die Haut nachhaltiger zu befeuchten und den Aufbau eines lipophilen (fettliebenden) Schutzfilms zu unterstützen. Die am häufigsten eingesetzten multiplen Emulsionen bestehen aus verschiedenen Fettphasen in Kombination mit Wasser.

5.3 Mikroemulsionen

Besonders fein verteilt und gut durchmischt sind so genannte Mikroemulsionen. Im Unterschied zu herkömmlichen Emulsionen zeichnen sie sich durch einen kleineren Tröpfchendurchmesser aus. Da die hochfeine Auflösung für das Auge nicht wahrnehmbar ist, erscheinen Mikroemulsionen äußerlich als transparente, einphasige Systeme, die gar nicht als „trübe“ Mischung wahrgenommen werden. Vorteil dieses Emulsionstyps: Er kann leichter in die Haut eindringen, Fachleute bezeichnen das auch als „gesteigerte Penetrationsfähigkeit“ in die Haut.

5.4 Gele

Bei Gelen handelt es sich um halbfeste, transparente Systeme, die durch ein dreidimensionales Gittergerüst Stabilität erhalten. Unterschieden werden wasserfreie Ölgele, ölfreie Hydrogele und Öl/Wasser-Gele. Gele sind mehr oder weniger feste Strukturen, die sich unter dem Einwirken von mechanischen Kräften verflüssigen. Der Vorteil eines Gels ist in erster Linie ästhetischer Natur: Gel lässt sich ausgezeichnet auf der Haut verteilen und hinterlässt keinen „Weißfilm“.

5.5 Fluids

Fluids sind dünnflüssigere Gele beziehungsweise gelartige Flüssigkeiten. Häufig handelt es sich hierbei auch um O/W-Emulsionen. Fluids sind von leichterer Konsistenz als alle anderen Grundlagen und ziehen besonders rasch in die Haut ein.

5.6 Öle

Öle sind die älteste Form der Hautpflege. Die Kosmetikhersteller bezeichnen sie auch als „einphasige Systeme“, da sie nicht mit Wasser vermischt sind und ausschließlich lipid-, das heißt fettlösliche Substanzen enthalten. Häufig werden vitaminhaltige Pflanzenöle verwendet. Die hautpflegende Wirkung erzielen Öle durch eine „Versiegelung“ der Hautoberfläche. Dadurch werden Feuchtigkeit und Lipide in der Haut gehalten und der Wasserverlust vermindert. Zudem durchdringen Öle beziehungsweise die darin enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Hautoberfläche und können die Lipidzusammensetzung der Oberhaut positiv ergänzen. Andererseits erschweren Öle das Ausscheiden und Abdunsten von Substanzen aus dem Hautinneren. Sie sind daher nicht für jede Hautbeschaffenheit zu empfehlen. Öle mit starkem Schutzaspekt (Oberflächenfilm) sind nicht geeignet für fettige Haut und Mischhaut.

6 Inhaltsstoffe von Gesichtspflegeprodukten

Den Grundsubstanzen der Produkte (Produktgrundlagen) werden, je nach Anwendungsgebiet und Pflegeziel, unterschiedliche kosmetische Wirkstoffe zugegeben. Die Zahl der in der Hautpflege eingesetzten Wirkstoffe ist vielfältig. Dabei werden gleichermaßen synthetische wie pflanzliche und biotechnologisch hergestellte Substanzen verwendet.

Die Kunst der Produktentwicklung besteht darin, die jeweiligen Basissubstanzen und Wirkstoffe so zu kombinieren, dass sie eine bestmögliche Wirkung und Verträglichkeit zeigen. Sehr selten werden ausschließlich natürliche oder ausschließlich synthetische Wirkstoffe in einem Hautpflegemittel eingesetzt. Erst durch eine ausgewogene Kombination beider Komponenten werden optimale Wirkungen durch die Produkte erzielt.

Alle verwendeten Inhaltsstoffe unterliegen den umfangreichen Anforderungen der Kosmetikgesetzgebung. Nur sichere Produkte dürfen auf den Markt gebracht werden. Darauf haben Verbraucher einen Anspruch. Die Produkte unterlaufen zu diesem Zweck umfangreiche Tests. Kosmetische Mittel gehören zu den am besten untersuchten und kontrollierten Produktgruppen. Dazu gehört auch eine gute Hautverträglichkeit. Dafür garantieren die Hersteller.

So ist für jedes kosmetische Mittel die Erstellung einer Sicherheitsbewertung vorgeschrieben. Dabei beurteilen und dokumentieren entsprechend ausgebildete Experten die Unbedenklichkeit der Inhaltsstoffe und des Produkts, bevor es in den Markt eingeführt wird. Hierzu wird insbesondere berücksichtigt, unter welchen Bedingungen ein Produkt angewendet werden soll. Dazu zählen beispielsweise die Einsatzkonzentrationen der einzelnen Inhaltsstoffe sowie die Anwendungsdauer, die Anwendungshäufigkeit sowie der Anwendungsort des Produktes. So können auch Inhaltsstoffe, die zwar in ihrer reinen Form ein Gefahrenpotential aufweisen, zum Beispiel brennbare, reizende oder gar „giftige“ Stoffe, durchaus in einer bestimmten Dosierung in einem kosmetischen Produkt verwendet werden, ohne dass

dieses Produkt damit ein Gesundheitsrisiko für den Verbraucher darstellt. Ob ein Produkt sicher ist oder nicht, kommt somit immer auf die individuelle Rezeptur und deren Anwendung an und weniger darauf, ob ein bestimmter Stoff mit einem bestimmten Gefahrenmerkmal enthalten ist – kurzum: die Exposition ist entscheidend. Dies gilt für natürliche Stoffe gleichermaßen wie für synthetische Stoffe.

Die Hersteller überprüfen im Rahmen der Sicherheitsbewertung auch die Verträglichkeit der Kosmetika. Zur Bestätigung werden vor der Markteinführung vielfach Anwendungs- und Verträglichkeitsstudien an Probanden durchgeführt. Trotzdem können in Einzelfällen Unverträglichkeiten wie beispielsweise allergische Reaktionen nie ganz ausgeschlossen werden. Bei über drei Milliarden verkauften Kosmetikprodukten pro Jahr in Deutschland tritt pro einer Million verkaufter Produkte im Durchschnitt nur in 1,3 Fällen eine Unverträglichkeit auf.

Der Austausch eines Inhaltsstoffes in einer Formulierung – sei es Wirkstoff oder Grundsubstanz ist mit einem enormen Aufwand verbunden. Es bedarf vieler einzelner Schritte bis letztendlich eine neue Formulierung auf dem Markt ist. Vielfach wird betont, dass neue Formulierungen nicht notwendig sind. Allerdings gibt es viele Gründe für neue Formulierungen: natürlich steht der Verbraucherwunsch an erster Stelle, aber es kann auch ein neuer Wirkstoff sein oder ein Emulgator, der verträglicher ist als der bisher eingesetzte oder weil eine neue Technologie noch eine leichtere Emulsion ermöglicht. Es gibt also viele Gründe die Produkte ständig neu zu überdenken und dem Verbraucher wirksame und sichere Produkte anzubieten.



6.1 Grundsubstanzen der Produkte

Als Basis für Hautpflegemittel dienen in rund 90 Prozent der Fälle Emulsionen, deren Hauptbestandteil Wasser ist (gekennzeichnet als AQUA in der Inhaltsstoff-Deklaration nach INCI).

6.1.1 Wasser

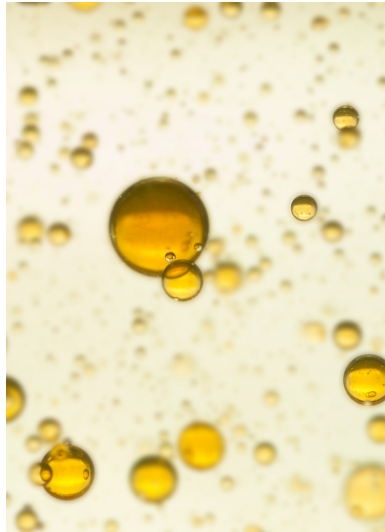
Der am meisten verwendete Hilfsstoff ist das Wasser. Wasser ist wesentlicher Bestandteil von Emulsionen und dient in Verbindung mit Emulgatoren der tröpfchenförmigen Verteilung von pflegenden Fettstoffen (O/W-Emulsionen) und erleichtert so ganz wesentlich deren Applikation auf der Haut. Dies gilt auch für W/O-Emulsionen, das heißt wenn sich umgekehrt Wassertröpfchen in der Fettphase befinden. Das Verdunsten des Wassers wird sensorisch als angenehm kühlende Wirkung wahrgenommen. Daneben spielt Wasser auch als Lösemittel für polare (hydrophile) Wirk- und Hilfsstoffe eine Rolle. In Verbindung mit feuchtigkeitsbindenden Wirkstoffen führt der Wassergehalt der Präparate nicht nur zu einer vorübergehenden, sondern auch zu einer länger andauernden, messbaren Erhöhung der Hautfeuchte.

6.1.2 Öle und Wachse

Um eine Emulsion zu erzielen, bedarf es neben dem Wasser noch der Öle. Die Verbraucher wünschen zunehmend Emulsionen, die leicht einziehen und nicht wie die reinen Öle auf der Hautoberfläche verbleiben. Hier greifen die Hersteller auf eine Vielzahl von Stoffen zurück. Dies hängt u. a. auch davon ab, welche Art von Emulsion erzielt werden soll. Neben den klassischen Paraffinen, Vaseline und Petrolatum gibt es diverse Pflanzenöle. Einige der verwendeten Öle haben gleichzeitig auch noch zusätzliche Funktionen; beispielsweise lindert Calendula-Öl Rötungen und Reizungen und hilft bei rissiger Haut.

Weitere beliebte Pflanzenöle sind Jojoba- oder Rizinusöl.

Neben den Ölen kommen auch pflanzliche Wachse als bewährte Hautpflegemittel in Frage. Neben Candelillawachs und Palmenblätterwachs (Carnauba) wird häufig auch Shea Butter verwendet, die aus der Frucht des Karité-Baums gewonnen wird. Sie dringt besonders gut in die Haut ein, macht sie weich und aufnahmefähig für andere Stoffe. Shea-Butter eignet sich daher besonders zur Pflege trockener bis sehr trockener Haut.



6.2 Einige Wirkstoffe

Die Zahl der Wirkstoffe, die in der Kosmetik eingesetzt werden, ist sehr umfassend. Es ist daher kaum möglich, sie an dieser Stelle alle aufzuführen. Im Folgenden sind einige Stoffe beispielhaft verschiedenen Kategorien zugeordnet. Zudem gibt es auch ständig neue wissenschaftliche Erkenntnisse über die Haut und deren Aufbau sowie die Wirkung der Produkte. Inzwischen ist auch der Übergang von Hilfsstoff zu Wirkstoff fließend. Während zum Beispiel Emulgatoren früher nur dazu eingesetzt wurden, die Emulsion stabil zu halten, werden mittlerweile hierzu Stoffe eingesetzt, die auch dazu beitragen, den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu verbessern, zum Beispiel Glycerinmonodistearat oder Lecithin.

6.2.1 Liposome

Zu den wichtigsten Kosmetik-Neuheiten des ausgehenden 20. Jahrhunderts zählen die Liposome. Sie dienen als Transportsystem, vornehmlich in Dispersionen, zur Pflege der trockenen, feuchtigkeitsarmen Haut. Liposome sind winzige Kügelchen, deren Hülle aus wasser- und fett-freundlichen Stoffen besteht. Gefüllt sind sie meist mit Wasser und wasserlöslichen Wirkstoffen, zum Beispiel Vitaminen. Aufgrund ihrer winzigen Größe (kleiner als 1/10.000 mm) und ihres zellähnlichen äußeren Aufbaus können sie in die Haut eindringen. Liposome sollen so Wirkstoffe in die Epidermis schleusen und sie dort fixieren. Je nach Hersteller werden verschiedene Liposome verwendet. Sie unterscheiden sich in der Zusammensetzung der Fettkügelchen und in den Wirkstoffen, die sie transportieren. In einigen Varianten ist nicht nur das Innere der Kugel mit Wasser oder wasserlöslichen Wirkstoffen gefüllt, sondern in der Außenhaut der Liposome sind zusätzlich fettlösliche Wirkstoffe eingebaut. So soll ihre Wirkung nochmals verbessert werden. Liposome, zu denen auch die sogenannten Nanosphären zählen, lassen sich in jeden Emulsionstyp einarbeiten.

6.2.2 Natural Moisturizing Factor (NMF)

Der natürliche Feuchtigkeitsfaktor (Natural Moisturizing Factor, NMF) der Haut bindet Feuchtigkeit und verhindert, dass die Haut durch Verdunstung zu stark austrocknet. Es gibt verschiedene Substanzen, die Kosmetika zugesetzt werden, um die feuchtigkeitsspendende Wirkung etwa von Hautcremes zu verbessern.

Als wichtige Feuchtigkeitsregulatoren in Hautpflegeprodukten gelten Harnstoff (gekennzeichnet als UREA in der Inhaltsstoff-Deklaration nach INCI), Aminosäuren, Glycerin und Zucker. Diese Stoffe sind in der Lage, Wasser zu binden; der Chemiker sagt, sie sind hygroskopisch (wasseranziehend). Sie können den Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht um bis zu 50 Prozent erhöhen. Inhaltsstoffe des NMF, wie zum Beispiel Aminosäuren, dienen insbesondere der Pflege trockener, feuchtigkeitsarmer Haut.

6.2.3 Harnstoff (Urea)

Harnstoff ist ein natürlicher Bestandteil der Haut und als Feuchtigkeitsspender sowohl in der konventionellen Kosmetik als auch in der Naturkosmetik beliebt. Harnstoff spaltet die Wasserstoffbrücken in den Eiweißketten des Keratins und erleichtert, in niedriger Konzentration, die Bindung des Wassers durch Keratin. Das macht die Haut glatt und geschmeidig.

6.2.4 Glycerin

Glycerin steigert das Feuchtigkeitsbindevermögen der Haut in besonderem Maße, weil es das durch das Produkt zugeführte Wasser bindet. Aufgrund seiner guten Hautverträglichkeit und hohen Wirksamkeit, ist Glycerin als Moisturizer (Feuchtigkeitsspender) Bestandteil fast aller Hautpflege Mittel.

6.2.5 Hyaluronsäure

Ein weiterer wichtiger Feuchtigkeitbinder ist die Hyaluronsäure, die zur Familie der Mucopolysaccharide gehört. Das sind Vielfachzucker, also lange Molekülketten, die aus Disaccharid-Untereinheiten (Zweifachzuckern) zusammengesetzt sind, welche ihrerseits wiederum aus Glucuronsäure und einem Aminozucker bestehen. Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil verschiedener Gewebe, wie beispielweise der Haut, des Bindegewebes, des Auges oder des Knorpels. Aufgrund ihrer schwammartigen Struktur kann die Hyaluronsäure Wasser binden (pro Gramm bis zu sechs Liter) und sorgt so für Spannkraft und Elastizität der Haut. Mit zunehmendem Alter wird immer weniger natürliche Hyaluronsäure produziert. Sind in 100 Milligramm Babyhaut ca. 700 Mikrogramm (1 Mikrogramm = ein Tausendstel Milligramm) Hyaluronsäure enthalten, sind es bei einer sechzigjährigen Frau nur noch weniger als die Hälfte. Trägt man Hyaluronsäure auf die Haut auf, wird sie in die oberste Zellschicht aufgenommen und auf diese

Weise dort Wasser gebunden. So gewinnt die Haut wieder an Volumen und wirkt straffer, Fältchen werden reduziert und die Haut wird geschmeidiger. Dieser Effekt ist allerdings nicht von langer Dauer. Hyaluronsäure muss daher – wie alle anderen Wirkstoffe – regelmäßig angewendet werden, will man den hautstraffenden Effekt erhalten. Hyaluronsäure ist in der Lage, Wasser bis zum 10.000-fachen des Eigenvolumens gelartig zu fixieren.

6.2.6 Peptide

Körpereigene Eiweißbausteine, sogenannte Peptide, spielen eine zentrale Rolle bei der medizinischen Wundheilung. Sie signalisieren dem Körper, den körpereigenen Reparaturmechanismus der Haut in Gang zu setzen. Diese Erkenntnisse wurden auf Anti-Aging-Produkte übertragen. In der Gesichtspflege kommen spezielle Wirkstoffkomplexe zum Einsatz. Dabei werden Amino-Peptide beispielsweise mit verschiedenen Vitaminen, zum Beispiel Vitamin B3, Pro-Vitamin B5 und Vitamin E, sowie weiteren Pflegestoffen kombiniert. Diese Wirkstoffkomplexe stimulieren die verlangsamte Regeneration der reifen Haut, stärken ihre Struktur und helfen so, Fältchen sichtbar zu reduzieren.

Eine weitere Peptid-Gruppe wird zur Pflege der reifen Haut eingesetzt: Poly-Kollagen-Peptide. Sie bestehen aus verschiedenen Peptiden und Kollagen-Fragmenten, die das Verhalten von natürlichen, in der Haut vorkommenden Kollagen-Fragmenten übernehmen. Grundlage ist die Erkenntnis, dass die Haut bei Stress ihre natürlichen Reparaturmechanismen in Gang setzt. Ist die Haut irritiert, wird die Produktion von Kollagen abbauenden Enzymen aktiviert, zum Beispiel der Kollagenase. Beim Abbau von Kollagen entstehen Fragmente unterschiedlicher Größe. Diese senden einen Alarm aus, der der Haut signalisiert, dass Schäden entstanden sind und der Reparaturprozess eingeleitet werden muss. Mit der Alterung der Haut wird dieser natürliche Mechanismus schwächer, Schäden werden nicht mehr vollständig repariert.

Dieser Prozess wird in Pflegeprodukten nachgeahmt, um über die Stimulierung der Kollagen-Synthese die natürlichen Regenerationsprozesse der Haut zu fördern und zu beschleunigen. Das Resultat ist eine rasche Milderung von Linien und Fältchen; das Aussehen und die Geschmeidigkeit der Haut verbessern sich deutlich.

6.2.7 Vitamine

Die für die Hautfunktion wichtigsten Vitamine sind die Vitamine A, C, E, H und B3.

Vitamin A (Retinol)

Vitamin A (Retinol) ist für die Hautbildung von Bedeutung und trägt zur Glättung umweltbedingter Fältchen bei. Zudem steigert es die Zellregeneration und die Hautelastizität. Ein Mangel an Vitamin A macht dagegen die Haut schuppig und trocken und führt zu vermehrter Fältchenbildung.

Vitamin A sollte natürlich auch mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden – dann können sie von innen wirken. Sie finden sich in Gemüse (Spinat, Broccoli, Karotten, Bohnen und Mais), Milch und Milchprodukten, Eigelb, Fisch, Aprikosen und Pfirsichen. Längeres Kochen und unverschlossene Aufbewahrung schaden dem Vitamin. Da Vitamin A fettlöslich ist, sollte beispielsweise Möhrensalat oder frischem Karottensaft vor dem Verzehr immer ein wenig Öl zugegeben werden. In Kosmetika wird das Vitamin nur in geringen Konzentrationen eingesetzt.

Vitamin C

Zu den wirksamsten Mitteln gegen freie Radikale gehören die Vitamine C und E. Vitamin C fördert den Kollagenaufbau und sorgt so für die Bildung und Funktionserhaltung von Bindegewebe. Es ist ebenfalls ein bedeutender Radikalfänger und schützt die Haut vor oxidativen Schäden. Außerdem ist es wichtig für die Wundheilung, die Narben-

bildung und das Wachstum. Bei einem Vitamin-C-Mangel heilen Wunden schlechter. Vitamin C ist in frischem Obst (besonders Zitrusfrüchten), vielen Gemüsen sowie Obst- und Gemüsesäften enthalten. Auf Sauerstoff, Licht und Wärme reagiert dieses Vitamin besonders empfindlich.

Vitamin E

Vitamin E fängt die durch UV-Strahlung verursachten aggressiven Verbindungen in der Haut ab, macht sie unschädlich und hilft so einer vorzeitigen Hautalterung vorzubeugen. Es schützt Zellmembranen, Lipoproteine und Depotfett vor einer Zerstörung durch Oxidation. Das auch als Tocopherol bezeichnete fettlösliche Vitamin baut so einen Zellschutz auf und unterstützt auch die Regeneration der Haut. Weiterhin soll Vitamin E helfen, die Hautoberflächenstruktur zu verbessern und das Feuchthaltevermögen der Hornschicht zu steigern. Über die Nahrung sollten täglich etwa 30 Milligramm Vitamin E aufgenommen werden. Enthalten ist es unter anderem in hochwertigen Pflanzenölen (zum Beispiel Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Leinsamenöl, Olivenöl), Getreidekeimen, Eigelb, Nüssen, Vollkornprodukten, Milchprodukten, Butter und Margarine.

Biotin (Vitamin H)

Vitamin H (Biotin) verbessert die Keratinstruktur der Hornschicht und der Nägel und unterstützt den hauteigenen Regenerationsprozess sowie die Lipidsynthese. Biotin spielt eine wichtige Rolle bei Stoffwechselprozessen. Es hilft bei der Synthese von Glukose und unterstützt den reibungslosen Ablauf von Zellwachstum und Zellteilung sowie den Abbau von Amino- und Fettsäuren. Über die Nahrung nehmen wir Biotin auf, wenn wir Leber, Eigelb, Hülsenfrüchte wie Sojabohnen oder Linsen, Haferflocken, Nüsse, Spinat oder Pilze essen. Auch mageres Fleisch, Obst, Getreide und Brot enthalten Biotin. Vitamin H (heute auch: Vitamin B7) gehört wie Vitamin C zu den wasserlöslichen Vitaminen.

Nicotinsäure (Vitamin B3)

Vitamin B3 (Nicotinsäure, Niacin) ist ein relativ junger Wirkstoff in der Hautpflegekosmetik. Es ist von zentraler Bedeutung für den Stoffwechsel von Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten. Als hauteigenes, wasserlösliches Vitamin unterstützt es den zellulären Energiestoffwechsel. Nicotinsäure besitzt eine antioxidative Wirkung und ist wichtig für die Regeneration der Haut.

Nahrungsmittel, die Vitamin B3 liefern, sind zum Beispiel Geflügel, Wild, Fisch, Pilze, Milchprodukte und Eier. Auch Leber, Kartoffeln, Vollkornbackwaren, verschiedene Gemüse (Hülsenfrüchte), Obst sowie Erdnüsse, Datteln und getrocknete Aprikosen enthalten Nicotinsäure. Aus tierischen Produkten wird es grundsätzlich besser vom Organismus verwertet, weil es dort ungebunden vorkommt.

Panthenol

Panthenol ist die Vorstufe des B-Vitamins (Provitamin B5) und wird bevorzugt in Produkten für die empfindliche Haut eingesetzt, da es sehr gut hautverträglich ist. Panthenol besitzt feuchtigkeitserhaltende, hautberuhigende und regenerative Eigenschaften, verstärkt die Schutzbarrierefunktion der Haut und verbessert ihre Elastizität.

6.2.8 Mineralstoffe und Spurenelemente

Die in der Haut vorkommenden Mineralstoffe und Spurenelemente haben eine Doppelfunktion: Sie tragen einerseits als Bestandteil von Enzymen, zum Aufbau wichtiger Substanzen für den Hautstoffwechsel bei. Andererseits sind sie durch ihre direkte Aktivität für die Hautfunktionen wichtig. Hautpflegeprodukte werden zum Teil mit Kalium, Magnesium, Kalzium oder Zink angereichert. Darüber hinaus werden Mineralstoffe und Spurenelemente mit der Nahrung aufgenommen. Zinkabhängige Enzyme beispielsweise sind an nahezu allen Lebensvorgängen wie der Herstellung von Kollagen oder von Hormonen oder auch am Abbau von Alkohol beteiligt. Kalium ist entscheidend für den optimalen Wassergehalt der Zelle. Silizium etwa ist, in Epithe-

lien und Bindegewebe, essentieller Bestandteil der Mucopolysaccharide (Vielfachzucker), zu denen die Hyaluronsäure gehört. Magnesium ist Teil zahlreicher Enzyme oder Coenzyme und damit an sehr vielen Enzymreaktionen beteiligt.

6.2.9 Enzyme und Coenzyme; Coenzym-Q10

Enzyme steuern alle biochemischen Prozesse in der Haut, die Reparaturmechanismen und ebenso den Abbau von Kollagen und Elastin. In Kosmetika eingesetzte Enzyme sollen dazu beitragen, in diese enzymatischen Vorgänge in der Haut regulierend einzugreifen.

Coenzyme sind bei enzymatisch gesteuerten Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Einer der wichtigsten Wirkstoffe in der Kosmetik ist das Coenzym Q10, das als Antifaltenwirkstoff eingesetzt wird. In jeder menschlichen Zelle wird die Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie (ATP-Moleküle) umgewandelt. Dieses ATP (Adenosintriphosphat; ein Zuckermolekül mit einem Adenin- und drei Phosphatresten) ist lebensnotwendig, weil es der Zelle die für ihre eigenen Lebensvorgänge benötigte Energie liefert. Man könnte es mit Strom für unsere Haushalte und der Wirtschaft vergleichen. Q10 wirkt dabei als zentraler Bestandteil der so genannten Atmungskette (wichtiger Teil des Energiestoffwechsels) in den Kraftwerken der Zellen, den so genannten Mitochondrien. Es ist für diese biologische Energiegewinnung unentbehrlich. Außerdem fungiert es als Antioxidans, bewahrt also Bestandteile der Haut vor der Schädigung oder Zerstörung durch aggressive Radikale. Entsteht ein Mangel an Q10, bleibt das nicht ohne Folgen: Die mit der Hautalterung einhergehende Faltenbildung wird dadurch verstärkt, dass der Coenzym-Q10-Gehalt mit zunehmendem Alter in den Hautzellen abnimmt.

6.2.10 Essenzielle Amino- und Fettsäuren

Essenzielle, das heißt lebensnotwendige Amino- und Fettsäuren sind für die ständige Stoffwechsellistung der Haut sehr wichtig. Der Körper kann sie nicht selbst aufbauen und muss sie von außen, in der Regel über die Nahrung, aufnehmen. Essenzielle Fettsäuren etwa kann der Organismus nicht aus anderen Nährstoffen synthetisieren. Für den Menschen sind einige einfach- oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren essenziell. Bekannt ist zum Beispiel die Linolensäure, eine ungesättigte Omega-3-Fettsäure. Zum großen Teil dienen essenzielle Amino- und Fettsäuren als Ausgangssubstanzen für die Synthese anderer, für die Hautfunktionen notwendiger Stoffe. Die essenziellen Fettsäuren sind beispielsweise am Aufbau von Zellmembranen beteiligt. Ein Mangel an diesen Substanzen lässt die Haut vorzeitig altern.

6.2.11 Pflanzliche Wirkstoffe

Immer häufiger kommen in Kosmetika pflanzliche Wirkstoffe, zum Beispiel Algenextrakte, Flavonoide aus grünem Tee, Ginkgo biloba (Fächerblattbaum), Schachtelhalmauszüge, Aloe vera und viele andere zum Einsatz. Sie liefern auf natürlicher Basis eine Fülle von Substanzen, die das Geschehen in der Haut positiv stimulieren sollen. Die wirksamen Bestandteile der Pflanzen werden durch spezielle Extraktions- und Filtrationsverfahren für die Hautpflege nutzbar gemacht.

Algenextrakte zum Beispiel gelten als Multitalente mit vielen für die Kosmetik interessanten Eigenschaften. Sie enthalten je nach Gattung und Herkunft Lipide, Proteine, Struktur-Kohlehydrate, unterschiedliche Vitamine, einen hohen Anteil an Mineralien und verschiedene Inhaltsstoffe mit antibakterieller Wirkung.

Das Gel der Aloe vera, einer ursprünglich europäischen Agavenart, beschleunigt das Wachstum neuer Hautzellen. Aloe vera schützt die Haut zudem vor Austrocknung und UV-Strahlen. Zur Verfügung stehen verschiedene Varianten der Pflanze, darunter als eine der wertvollsten Aloe Barbadensis.

Weitere Beispiele sind Allantoin (mindert Rauheit und Rissigkeit, macht die Haut glatter und zarter), Extrakte aus Baumflechten (wirken antibakteriell, lindern Reizungen und Entzündungen), Johanniskraut (beruhigt gereizte und empfindliche Haut), Kamillenextrakt (wirkt entzündungsvorbeugend und -hemmend), Salbeiextrakt (wirkt adstringierend), Extrakte aus Süßholzwurzeln (wirken antibakteriell, lindern Reizungen und Entzündungen), um nur einige zu nennen.



6.2.12 Fruchtsäuren

Fruchtsäuren werden zum Beispiel aus Zitronen, Weintrauben oder Äpfeln gewonnen oder synthetisch hergestellt. Sie bewirken, dass Schüppchen und raue Stellen verschwinden, die Haut glatter wird und feine Linien und Fältchen gemindert werden. Auch die Salizylsäure (gekennzeichnet als SALICYLIC ACID in der Inhaltsstoff-Deklaration nach INCI), die eine ähnliche Wirkung zeigt, wird zu den Fruchtsäuren gezählt. In höheren Konzentrationen wirken Fruchtsäuren keratolytisch. Das heißt, sie lösen die Verbindungen der vermehrt angesammelten, abgestorbenen Hautzellen der Hornschicht und fördern damit deren Abstoßung. Die natürliche Zellneubildung wird indirekt gefördert und unterstützt, die Elastizität der Haut verbessert.

Bei öliger Haut beugen Fruchtsäuren der Bildung von Mitessern und Hautunreinheiten vor. Die Hautbeschaffenheit wird verfeinert, die Haut wirkt klarer und frischer. Fruchtsäuren werden vielen Cremes in geringen Konzentrationen zugesetzt, um den pH-Wert des Produktes optimal für die Haut einzustellen. Doch nicht jeder verträgt Fruchtsäuren auf der Haut. Besonders die empfindliche Haut kann gereizt reagieren. Produkte mit Fruchtsäuren bedürfen daher in der Anwendung einer besonderen Sorgfalt. Ein zu häufiges Anwenden hochkonzentrierter Produkte kann der Haut sogar schaden. Deshalb sind die heute am Markt erhältlichen Produkte in der Konzentration der Wirkstoffe beziehungsweise in der Einstellung des pH-Wertes besonders sorgfältig ausgewählt. Nach der Anwendung der höher konzentrierten Fruchtsäure-Produkte ist ein Sonnenschutz wichtig. Ein entsprechender Hinweis ist auf derartigen Produkten zu finden.

6.3 Kosmetische Hilfsstoffe

Hilfsstoffe sind in kosmetischen Produkten beinahe unverzichtbar. Zu dieser Stoffgruppe gehören zum Beispiel Emulgatoren, Konsistenzgeber, Konservierungsmittel, pH-Wert-Regulatoren, Antioxidanzien, Komplexbildner, Tenside, Parfümöle, Farbstoffe und UV-Absorber.



6.3.1 Emulgatoren

Eine sehr wichtige Gruppe der Hilfsstoffe sind die Emulgatoren. Sie sorgen zunächst dafür, dass sich Öl- und Wasser-Phasen einer Emulsion dauerhaft miteinander mischen. Beispiele für Emulgatoren sind Fettsäureester auf der Basis von Zucker oder Lecithin oder Glycerinmonodistearat. Wobei auch hier – wie bei den anderen Produkt-

gruppen – die Übergänge fließend sind. Zum Beispiel kann ein ätherisches Öl pflegende Wirkung haben und gleichzeitig duftgebend wirken. Inzwischen sind gerade Emulgatoren weit mehr als nur Hilfsstoffe und gelten auch als kosmetische Wirkstoffe.

6.3.2 Konservierungsmittel

Präparate mit einer Wasserphase sind anfällig gegenüber Mikroorganismen, während wasserfreie Produkte praktisch nicht von Keimen angegriffen werden. Daher werden wasserhaltige Produkte in der Regel konserviert. Voraussetzung für die Effektivität von Konservierungsmitteln ist einerseits, dass sie sich ausreichend in der Wasserphase lösen, und andererseits, dass sie eine gewisse Affinität zur Fettphase haben, da sich Mikroorganismen an den Grenzflächen der Emulsionströpfchen ansiedeln. Obwohl W/O-Emulsionen durch ihre äußerliche Fettphase wesentlich weniger anfällig sind als O/W-Emulsionen, werden auch sie meist mit Konservierungsmitteln ausgestattet. Die gegenwärtig zugelassenen Konservierungsmittel sind in einem Anhang der Kosmetikverordnung (KVO) aufgelistet. Konservierungsmittel werden in geringen Konzentrationen angewandt. Meist werden auch Kombinationen von verschiedenen Konservierungsmitteln eingesetzt, um sicherzustellen, dass alle Arten von Keimen und Schimmelpilzen abgetötet werden. Darüber hinaus gibt es sogenannte multifunktionelle Stoffe, die ebenfalls antimikrobielle Eigenschaften besitzen, das heißt gegen Mikroorganismen wirken, indem sie deren Wachstum hemmen oder auf andere Art und Weise eine Verkeimung verhindern können, die aber zu einem anderen hauptsächlichen Zweck im Produkt verwendet werden. Hierbei handelt es sich zum Teil um definierte Einzelsubstanzen (z. B. bestimmte Polyalkohole, spezielle organische Säuren) oder um teils komplex zusammengesetzte Extrakte beziehungsweise ätherische Öle verschiedener Pflanzen oder Pflanzenteile (z. B. Senfsamen, Eukalyptusblätter, Efeublätter, Hopfen, Teebaumöl, Rosmarinblätter, Salbeiblätter...).

Konservierungsmittel werden eingesetzt, da die Verbraucher durch die Entnahme des Produktes Keime von den Fingern in das Produkt einbringen. Diese können sich dann in dem Produkt vermehren und Krankheiten hervorrufen. Sie sind daher ganz besonders wichtig zum Schutz des Verbrauchers. Der Herstellung der Produkte erfolgt heute unter strengsten Bedingungen, so dass die kosmetischen Mittel in der Regel keimfrei auf den Markt kommen.

6.3.3 Antioxidanzien

Auch bei der Gruppe der Antioxidanzien findet man gleichzeitig Hilfs- und Wirkstoffeigenschaften. So schützen Vitamin C und E sowie deren Derivate empfindliche Inhaltsstoffe von kosmetischen Produkten vor Luftsauerstoff und freien Radikalen, andererseits üben sie ihre spezifischen Wirkungen in der Haut aus. Dagegen sind synthetische phenolische Antioxidanzien, zum Beispiel Butylhydroxytoluol (gekennzeichnet als BHT in der Inhaltsstoff-Deklaration nach INCI), als reine Hilfsstoffe einzustufen.

Da einige Schwermetalle auch in sehr geringen Spuren durch radikalbildende Wirkung das Ranzigwerden oxidationsempfindlicher Naturstoffe beschleunigen, werden zusätzliche Komplexbildner, zum Beispiel auf der Basis von Ethylendiamintetraessigsäure (gekennzeichnet als EDTA in der Inhaltsstoff-Deklaration nach INCI), Zitronensäure- und Phosphonsäuresalzen, mit den eigentlichen Antioxidanzien kombiniert.

6.3.4 Konsistenzgeber

Neben Emulgatoren, die unter anderem auch die Konsistenz von Emulsionen beeinflussen, werden zusätzliche spezielle Hilfsstoffe eingesetzt, um die Konsistenz der Formulierungen einzustellen. Dabei kann es sich um verdickende Komponenten wie zum Beispiel Xanthan, Carrageenan, Alginat oder chemisch modifizierte Celluloseverbindungen handeln.

dungen handeln. Sie bilden gelartige Strukturen aus, die mit steigender Konzentration die Wasserphase verfestigen.

Aufgrund der gut reproduzierbaren Eigenschaften synthetischer Polymere haben sich Polyacrylate durchgesetzt, die in der INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) meist durch die Bezeichnung Sodium Carbomer erkennbar sind. Sie verbleiben nach dem Einziehen der Creme nahezu indifferent an der Oberfläche der Haut. Polyacrylate können so modifiziert werden, dass sie zum Beispiel thixotrope oder Quick-Break-Eigenschaften aufweisen. Das heißt sie verflüssigen sich beim Verteilen oder beim Kontakt mit der Haut.

Auf zuckerähnlichen Strukturen aufgebaute Konsistenzgeber wie Xanthan beeinflussen die Hautfeuchte, da sie Wasser binden können; gleichzeitig senkt der sich bildende unsichtbare Film auf der Hautoberfläche den transepidermalen Wasserverlust. Auch die Schleimstoffe der Aloe zeigen ein solches Verhalten. Die Grenzen zwischen Hilfsstoff und Wirkstoff sind daher auch hier fließend.

Eng verbunden mit der Konsistenz ist die leichte Verteilbarkeit eines Präparates auf der Haut. Zu diesem Zweck werden vielfach Hilfsstoffe eingesetzt, die so genannte spreitende Eigenschaften haben. Darunter versteht man Stoffe, die sich mehr oder minder selbständig auf der Hautoberfläche ausbreiten können. Es handelt sich dabei um synthetische Ester wie zum Beispiel Isopropylmyristat (gekennzeichnet als IPM in der Inhaltsstoff-Deklaration nach INCI) oder Diisopropyladipat. Wichtig ist bei den Produkten immer die Empfehlung des Herstellers zu beachten. Denn kommen zum Beispiel solche Stoffe mit der Schleimhaut der Augen in Berührung, kann es im Einzelfall zu Reizungen kommen.

6.3.5 Duftstoffe in kosmetischen Mitteln

Für die sensorische Akzeptanz eines kosmetischen Mittels ist der Geruch oder Duft erfahrungsgemäß besonders wichtig. Der letztendliche Duft setzt sich aus sehr vielen unterschiedlichen chemischen Verbindungen

dungen zusammen, deren einzelne Deklaration praktisch unmöglich ist. Riechstoffe in parfümierten Kosmetika werden auf der Verpackung mit dem Sammelbegriff „Parfum“ gekennzeichnet. Damit lassen sich jedoch nicht die einzelnen Bestandteile von Parfümölen identifizieren. Seit der Veröffentlichung einer Änderung der europäischen Kosmetik-Gesetzgebung im März 2003 müssen 26 Riechstoffe, die häufiger als andere im Zusammenhang mit allergischen Reaktionen stehen, beim Überschreiten festgelegter Konzentrationsgrenzen von 10 beziehungsweise 100 ppm (ppm oder PPM steht als Abkürzung für: parts per million, relative Maßangabe, Messgröße für chemische Mischungs- und Konzentrationsverhältnisse), zusätzlich auf der Verpackung eines kosmetischen Mittels mit ihrer INCI-Bezeichnung angegeben werden. Dies sind: Amyl cinnamal Anise alcohol, Amylcinnamyl alcohol, Benzyl benzoate, Benzyl alcohol, Benzyl cinnamate, Benzyl salicylate, Citronellol, Cinnamyl alcohol, Farnesol, Cinnamal, Hexyl cinnamal, Citral, Butylphenyl methylpropional, Coumarin, Limonene, Eugenol, Linalool, Geraniol, Methyl 2-octynoate, Hydroxycitronellal, Alpha-isomethyl ionone, Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, Evernia prunastri extract, Isoeugenol und Evernia furfuracea extract.

6.3.6 Farbstoffe und Pigmente

Auch die Gruppe von Farbstoffen ist sehr vielfältig. Sie werden mitunter eingesetzt, um Cremes und Pasten zu färben oder teilweise aufzuhellen, und beeinflussen so die optische Akzeptanz. Häufig haben Inhaltsstoffe eine eigene, teilweise nicht besonders attraktive Farbe, die für das Gesamtprodukt durch einen Farbstoff überdeckt werden muss. Im Bereich der dekorativen Kosmetik dienen Pigmente besonders der Farbgebung der Haut. Dies gilt auch für Camouflage-Präparate oder Make-ups, die eine vorwiegend abdeckende Funktion haben. Anorganische Pigmente und deren Abmischungen sind diesbezüglich sehr verbreitet. Beispiele sind Titandioxid und Eisenoxid. Organische Farbstoffe finden ebenfalls Verwendung. Aufgrund ihrer Unlöslichkeit bleiben sie auf der Hautoberfläche und werden bei der Hautreinigung wieder abgewaschen.

Anorganische Pigmente wie Titandioxid und Zinkoxid besitzen auch UV-Filter-Eigenschaften und werden unter anderem in Sonnenschutzmitteln oder Tagespflegeprodukten mit UV-Schutz eingesetzt; allerdings dann meist in Form von Nanomaterialien.

7 Zur Haltbarkeit der Produkte

Kosmetische Mittel sind in den allermeisten Fällen mit einer Angabe zu ihrer Haltbarkeit versehen – entweder mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum, wie man es von Lebensmitteln kennt, oder mit einer Angabe zur Haltbarkeit nach dem Öffnen in Monaten. Manchmal tragen Kosmetikprodukte auch keine Angaben zu ihrer Haltbarkeit – und auch das hat einen Grund. Nachfolgend stehen nähere Erläuterungen zu diesen drei Möglichkeiten:



Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird entweder mit den Worten „Mindestens haltbar bis“ oder mit dem Symbol einer Sanduhr (wie abgebildet) angegeben. Mindestens bis zum angegebenen Datum kann das kosmetische Produkt, unabhängig vom Zeitpunkt des Öffnens, aber unter Berücksichtigung der eventuell auf der Verpackung angegebenen Lagerhinweise, ohne Bedenken benutzt werden – in aller Regel auch deutlich länger.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird vornehmlich bei Produkten angegeben, die empfindlich gegenüber Verderb sind und daher nicht lange gelagert werden können – zum Beispiel Kosmetika, die keine Konservierungsstoffe enthalten.



Der Haltbarkeitszeitraum nach dem Öffnen

Produkte, die – insbesondere, solange sie noch nicht geöffnet wurden – vergleichsweise unempfindlich gegenüber Verderb sind, werden meist mit der Angabe eines Haltbarkeitszeitraums nach dem Öffnen versehen. Die neben dem Symbol eines geöffneten Tiegels (wie abgebildet) angegebene Haltbarkeitsfrist in Monaten (z. B. „6 M“) gibt an, wie lange das Produkt nach dem erstmaligen Öffnen bedenkenlos verwendet werden kann; auch hier in aller Regel deutlich länger.

Viele Produkte, die wir tagtäglich zur Reinigung und Pflege von Haut, Haar und Zähnen verwenden – Duschgels, Shampoos, Zahnpasten sowie Cremes und Lotionen aller Art – tragen eine solche Haltbarkeitsangabe.

Keine Angabe zur Haltbarkeit

In diesem Fall hat der Hersteller die Angabe nicht vergessen, sondern sie ist nicht notwendig: Beispielsweise bei Einmalanwendungen („Pröbchen“), die nach dem Öffnen sofort verbraucht werden (sollten), oder bei vielen Druckgaspackungen (z. B. Haarsprays) und trockenen Pudern, die praktisch unbegrenzt haltbar sind.

Immer zu beachten

Die Produkte sollten mit Bedacht gelagert werden! Eine Creme muss nicht gleich in den Kühlschrank, gehört aber auch nicht auf die Heizung oder in die pralle Sonne. Tiegel, Tuben und Flaschen sollten gleich nach Gebrauch immer wieder verschlossen werden. Produkte sollten nicht gemischt oder mit Wasser verdünnt und vor allem sollte der Inhalt nur mit sauberen Fingern entnommen werden.

Und in allen Fällen gilt

Die angegebenen Haltbarkeitsdaten sind Mindestangaben und Richtwerte. In aller Regel sehen Sie es den Produkten an oder Sie riechen es, wenn die Haltbarkeit eines Produkts ausgereizt ist. Zeigt ein Produkt, das länger als angegeben verwendet wurde, wahrnehmbare Veränderungen in Aussehen und Geruch, deutet das auf alterungsbedingte Qualitätsmängel hin. Dann sollten Sie dieses selbstverständlich nicht mehr verwenden.

8 Aktuelle Trends in der Hautpflege – Ausblick

Unsere Zeit ist von einem Streben nach Individualität geprägt. Eines aber eint: Für die Mehrzahl der Menschen stehen eine samtige, gesunde Haut und ein makelloser Teint weit oben auf der Wunschliste. Das gepflegte Äußere wird für viele immer wichtiger. Das gilt besonders für Frauen, aber auch zunehmend für Männer. Mehr als die Hälfte von ihnen hält gutes Aussehen für eine der Bedingungen eines glücklichen Lebens. Eine vom IKW in Auftrag gegebene repräsentative tiefenpsychologische Studie hat die Entwicklung des Selbstwertgefühls von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 21 Jahren untersucht. Welche Rolle spielt ein gepflegtes Aussehen für Jugendliche und junge Erwachsene? Welchen Einfluss hat die Pflege des Äußeren auf das Selbstwertgefühl der Jugendlichen? Ein zentrales Ergebnis zeigt, dass 60 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen glauben, dass man am Äußeren eines Menschen ablesen kann, um was für einen Menschen es sich handelt. Die Körperpflege und kosmetische Mittel sind daher bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein fester Bestandteil ihres täglichen Lebens.

Wert von Schönheitspflege

73% der Jugendlichen finden Körper- und Schönheitspflege in ihrem Leben sehr wichtig.

60% glauben, dass man am Äußeren eines Menschen ablesen kann, um was für einen Menschen es sich handelt.



73%

>>Körper-/Schönheitspflege ist mir sehr wichtig im Leben.<<



60%

>>Ich glaube, dass man an einem gepflegten Äußeren ablesen kann, um was für einen Menschen es sich handelt.<<

Zustimmende Skalenwerte 4-6

© Heilmittel gegen Jugendunverschämtheit.
Studie im Auftrag des IKW, 2016

Aber auch für Ältere heißt schön sein auch jung sein. Sie wollen älter werden, ohne alt auszusehen. So wird denn die soziodemografische Alterung von einer Verjüngung in Mentalität, Lebensstil und Lebensgefühl begleitet. Frauen über 50 Jahre beispielsweise fühlen sich heute etwa 15 Jahre jünger als sie tatsächlich sind. Gerade sie wünschen sich innovative Produktkonzepte mit starkem Wirkversprechen gegen die unterschiedlichen Anzeichen der Hautalterung.

Die wichtigste Aufgabe von Hautpflegeprodukten ist deshalb nach wie vor, die natürlichen Funktionen der Haut wie Feuchtigkeitsregulation und Schutzmantelbildung zu unterstützen. Hochwirksame Pflege, Milderung vorhandener Falten und intensive Hautregeneration sind weitere Ziele. Vor diesem Hintergrund zeichnet sich in der Gesichtspflege ein wichtiger Trend ab: Die Branche unternimmt verstärkte Anstrengungen zur Entwicklung neuer Technologien, die die Auslobung spezifischer Produktleistungen möglich machen. Vor allem in den Bereichen Anti-Aging und bei Produkten für die reife Haut hat dies zu Neuerungen geführt und das Angebot von Hautpflegemitteln mit Mehrfachnutzen ermöglicht.

Kosmetikforschung

Die jüngsten Ergebnisse der Kosmetikforschung führten sowohl zu ganz neuen Inhaltsstoffen als auch zu neuartigen Wirkstoffkombinationen. Vielfach macht man sich die Erkenntnisse aus der Natur bei der Entwicklung beziehungsweise beim Einsatz der Stoffe zunutze. So haben viele Wirkstoff-Klassiker, zum Beispiel Vitamine und Pflanzenextrakte, eine beachtliche Renaissance erlebt, als deren Wirkung wissenschaftlich fundiert nachgewiesen wurde. Neue Technologien erlauben es den Forschungsabteilungen der Hersteller, die Wirkung von Inhaltsstoffen in immer neuen Kombinationen zu untersuchen. So versucht man alle Wirkmöglichkeiten auszuschöpfen. Einige Beispiele sind im Folgenden erläutert.

Individualisierte Kosmetik

Auch individuell hergestellte Kosmetika, das heißt, gezielt auf den Hautzustand der/des einzelnen Kundin/Kunden abgestimmte



Produkte, liegen im Trend. Immer mehr Hersteller, aber auch Kosmetikstudios und Apotheken bieten solche Produkte an. Das Angebot an entsprechenden Basisrezepturen, zumischbaren Einzelrohstoffen und Apparaturen am Markt nimmt zu. Dazu werden individuell die Informationen über den einzelnen Verbraucher erfasst (z. B. Hauttyp, Hautzustand, Feuchtigkeitsgehalt der Haut etc.) und das zusammengestellte Produkt ist für seine Bedürfnisse konzipiert und wird vor dem nächsten Kauf gegebenenfalls erneut angepasst.

Biochemische Struktur nachahmen

Ein anderes innovatives Pflegekonzept ist die Biomimetik. Dieses Konzept stellt die natürlichen biochemischen Strukturen und Aktivitäten der Epidermis auf biologische Weise nach. Dabei werden die Pflegeprodukte nicht mehr ausschließlich als Träger für Wirkstoffe, sondern als eigenes Wirkprinzip eingesetzt. Der Eigenschutz der Haut wird mit hautaffinen oder hautanalogen Wirkstoffen unterstützt, so dass bestimmte Hautfunktionen ihre natürliche biologische Aktivität wieder erhöhen.

Botenstoffe

Damit die Wirkstoffe ihr Potenzial voll entfalten können, müssen sie in tiefer gelegene Hautschichten transportiert werden. Weil vermu-

tet wird, dass Zellen untereinander kommunizieren und eine optimale Hautstruktur sich nur durch eine aktive Zellkommunikation ausbilden kann, forschen die Hersteller von Hautpflege Mitteln intensiv zum Thema Botenstoffe. Als Botenstoffe, gewissermaßen als Kommunikationssignale, fungieren winzige Moleküle in der Haut, die Zytokine. Sie senden Signale und Befehle an alle an der Hautfunktion beteiligten Zellen. Damit lösen sie zum Beispiel die Zellteilung aus oder die Herstellung bestimmter Stoffe oder aber die Bildung von Kollagen. Grundsätzlich können Zytokine synthetisch nachgebildet werden und sind dann in der Lage, exakt die Aufgabe der hauteigenen Botenstoffe zu übernehmen.

Frischer Wind in alten Rezepturen

Neue Entwicklungen und Erkenntnisse wirken sich auch auf die vorhandenen Rezepturen aus. So wird zunehmend auf schwere Öle oder Wachse verzichtet. Diese hatten die Aufgabe, auf der Haut einen wasserfesten Film zu bilden und so das Verdunsten von Feuchtigkeit zu verhindern. Stattdessen werden jetzt Inhaltsstoffe eingesetzt, die kompatibel zur natürlichen Feuchtigkeitsbarriere der Haut sind. Sie besteht aus mehreren Lipid- und Zellschichten. Zum Einsatz kommen zum Beispiel Liposome, die den hauteigenen Lipiden ähneln, außerdem Fettsäuren, die in Hautmembranen vorkommen sowie zahlreiche neue Zutaten. So zum Beispiel auch Milchlipide – sie sind eine technologisch relativ neuartige Kombination von Lipidkomponenten (Fettstoffen) aus der Milch. Alle diese neuen Inhaltsstoffe sind in der Lage, die Feuchtigkeitsbarriere enorm zu verstärken und so den transepidermalen Wasserverlust, also eine Austrocknung der Haut, zu verhindern.

Kosmetika dürfen wirken

Die Definition kosmetischer Mittel stellt auf die überwiegende Zweckbestimmung des Produktes ab. Für die Einstufung als kosmetisches Mittel ist daher stets zu prüfen, welche Erwartungen ein durchschnittlich informierter, aufmerksamer und verständiger Durchschnittsverbraucher hierzu im jeweiligen Einzelfall hat. Die Verbrauchererwartung wird in der Regel vor allem durch die Kennzeichnung und

die gesamte Aufmachung des Produktes und die hierzu gemachten Werbeaussagen geprägt. Insbesondere in der Abgrenzung kosmetischer Mittel von den Arzneimitteln ist zu beachten, dass hier neben der Präsentation auch die Wirkung des Produktes betrachtet werden muss. Selbstverständlich dürfen kosmetische Mittel, die äußerlich angewendet werden, auch in tiefere Hautschichten eindringen, um ihre kosmetische Wirkung zu entfalten. Erst eine „signifikante“ Wirkung des Produktes auf den Metabolismus kann daher im Einzelfall zur Einstufung als Arzneimittel führen. Eine gute Hilfestellung bei der Abgrenzung der kosmetischen Mittel zu den Arzneimitteln bietet ein auf der Website der Europäischen Kommission veröffentlichtes „Guidance Document“.

Literatur und weiterführende Quellen

www.haut.de

www.ikw-jugendstudie.org

www.sicherheitsbewerter.info

https://www.gdch.de/fileadmin/downloads/Netzwerk_und_Strukturen/Fachgruppen/Lebensmittelchemiker/Arbeitsgruppen/kosmetik/statement_ar-ten_der_konservierung.pdf

<https://www.gdch.de>

Kosmetik-Verordnung (EG) No.1223/2009 wurde am 22. Dezember 2009 im Amtsblatt der EU veröffentlicht (L 342/59–209).

Mitteilung des IKW:

<http://www.ikw.org/schoenheitspflege/themen/alle/ikw-statistik-belegt-kosmetika-sind-sehr-gut-vertraeglich/>

The SCCS'S Notes of guidance for the testing of cosmetic substances and their safety evaluation, 8th Revision, 11. Dezember 2011; Update Oktober 2014.

Umbach, W.: Kosmetik, Thieme-Verlag

Umbach, W.: Parfumerie und Kosmetik, (76): Cosmeceuticals – ein neuer Weg für die Kosmetik?, 11/95, 690 ff.

Verordnung (EU) Nr. 655/2013 der Kommission vom 10. Juli 2013 zur Festlegung gemeinsamer Kriterien zur Begründung von Werbeaussagen im Zusammenhang mit kosmetischen Mitteln

Guidelines to Commission Regulation (EU) No 655/2013 laying down common criteria for the justification of claims used in relation to cosmetic products

Verordnung über kosmetische Mittel Kosmetik-Verordnung vom 16.07.2014 (Bundesgesetzblatt Jahrgang 2014 Teil I Nr. 32, S. 1054).

E-Book Sonnenschutz pro-aktiv

Wie schütze ich meine Haut richtig vor den Sonnenstrahlen? Welche Prozesse lösen Sonnenstrahlen in der Haut aus? Warum können neben Sonnenbrand weitere Hautschädigungen die Folge sein?

Auf viele Fragen gibt dieses Buch Antworten, liefert Hintergrundinformationen und vermittelt praktische Tipps. Der gezielte Sonnenschutz ist eine individuelle Angelegenheit. Der typgerechte, also auf den jeweiligen Hauttyp ausgerichtete Umgang mit der Sonne ist eine bedeutsame Maßnahme.



Dr. Jens Burfeindt
haut.de: Sonnenschutz pro-aktiv –
Gesunde Haut in jedem Alter

2. Auflage

ISBN: 978-3-945409-13-8

Die 2. Auflage des E-Books können Sie ab Sommer 2017 für nur 2,99 EUR über den Online-Buchhandel, z. B. www.amazon.de, bestellen.