

Schönere Haut und weniger Falten



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright© S. Lougani 2013 Alle Rechte vorbehalten

Die folgenden Basisinformationen sind nicht von einem Facharzt verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung, um sich inhaltlich am Thema „Haut“ orientieren zu können.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheits- bzw. Hautproblemen oder Symptomen immer den Rat Ihres (Haut-)Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein. Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses eBooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Insbesondere bei den Themen „Natürliche und/oder Diätetische Nahrungsergänzungen“ und „Medikamente“ die zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von (Haut-)Krankheiten dienen (insbesondere die nichtrezeptpflichtigen Nahrungsergänzungen), möchten wir Sie ausdrücklich bitten, sich VORHER bei Ihrem Arzt oder Apotheker zu informieren!

Inhalt

Vorwort: Vornehme Blässe oder gut gebräunt geröstet?	5
Haut sagt vieles über den Menschen	8
Der Aufbau unserer Haut	10
Wie und warum altert unsere Haut?	12
Die verschiedenen Hauttypen.....	15
Wagen Sie den Eigentest.....	20
Wer zu spät pflegt, den bestraft die Haut.....	22
Sauberkeit, aber bitte nicht zu viel!.....	24
Welchen Einfluss hat das Wasser?	25
Vor der Creme kommt die Diagnose	28
Was braucht die fettige Haut?	29
Wie behandle ich trockene Haut?	33
Was ist gut für die Mischhaut?	38
Hilfe bei Akne und Problemhaut	41
Was braucht die sensible Haut?	44
Cellulitis, Orangenhaut, Flecken und Co.	54
Wie schütze ich die Haut richtig?	65
Kann man Haut vor Stress schützen?	78
Laser, chemisches Peeling, Dermabrasion, Lifting, Implantate und Botox – was hilft wirklich?	81

Wie funktioniert der Laser auf der Haut?.....	82
Chemisches Haut-Peeling – wie geht das?.....	84
Was passiert bei der Dermabrasion?.....	86
Falten-Unterspritzung.....	88
Hollywood und Botox!.....	88
Thermage-Lifting ohne Skalpell	90
Wie liftet man eigentlich die Haut?	92
Fett absaugen bei Doppelkinn, Bauch und Brüsten.....	97
Was ist SMAS-Facelifting?	99
Männer liften anders.....	100
Schlusswort	102

Vorwort: Vornehme Blässe oder gut gebräunt geröstet?

Ob Jugendwahn oder einfach nur schön aussehen – das Gesicht ist die Visitenkarte des Menschen, der dahinter steht. Der Wunsch nach faltenfreier, straffer und geschmeidiger Haut ist nahezu so alt wie die Menschheit selbst. Nicht umsonst lieben wir samtweiche Baby-Haut; sie ist der Inbegriff von Verlangen und gibt ein Gefühl von ewigem Jungbrunnen. Jüngere Haut ohne Falten hat auch einen gewissen erotischen Reiz, denn sie stellt etwas von **Unberührtheit** und **Jungfräulichkeit** dar.

Dennoch seien wir uns immer bewusst: Die Basis des Ganzen, nämlich unser Teint, ist allerdings eine mehr oder minder **milde Gabe der Natur**. Der eine hat davon mehr, der andere weniger.

Milliarden Euros geben Menschen weltweit aus, um schön auszusehen und weniger Falten zu haben. Straffe Haut bedeutet Jugend, und Jugend hat etwas von Vitalität, Energie und Leistungsfähigkeit. Menschen mit jüngerer Haut ohne Falten haben mehr vom Leben: mehr Chancen beim anderen Geschlecht, mehr Erfolg im Beruf, mehr Anerkennung und Aufmerksamkeit sowie mehr Sympathie. Wem würden Sie eher etwas abkaufen: einem glatten strahlenden Gesicht oder einem faltig-furchigen? – Na bitte! Die Antwort liegt auf der Hand.

Dabei unterliegt der Geschmack über das Aussehen der Haut durchaus einem stetigen Wandel, dem so genannten **Wandel der Schönheitsideale**. Es gab Zeiten, da war die „vornehme Blässe“ angesagt, die übrigens jetzt im Zuge von Hautkrebs und Solarien-

Schäden wieder langsam zurückzukehren scheint. Wer in Urlaub fährt, muss doch braun gebrannt wieder zurückkommen, um allen zu zeigen, dass das Wetter prächtig war und man die Sonne besucht hat. Sonst wäre man doch nicht weit genug weg gewesen. Braune Gesichtsfarbe ist der Inbegriff von Frische, Erholung und Vitalität, ja braun gebrannt = Urlaub und Erholung.

Doch seien wir mal ehrlich: Wirkt nicht jemand in westeuropäischen Breitengraden geradezu unnatürlich, wenn er fast schon wie ein dunkelhäutiger Brasilianer daherkommt? Manche Leute übertreiben es gerne und machen sich dann zum Gespött der Menschheit. Betrachten Sie diese so genannten „Sonnenanbeter“ und Solarien-Fetischisten mal zehn Jahre später; dann sehen diese Menschen gar nicht mehr so attraktiv aus. Denn Solarien, Sonnenbäder und chemische Mittelchen lassen unsere Haut schnell altern. Sonnengegerbte Gesichtszüge, eine zerfurchte Gesichtshaut und Faltenwürfe, die einer Berg- und Talfahrt gleichkommen, ziehen doch nur mitleidige Blicke an. „Mein Gott, wie sieht die denn aus!“

Grundsätzlich sind wir Menschen ja irgendwo zur Welt gekommen: in Afrika oder Amerika, Asien oder Europa. Jede Region der Welt passt sich im Typus ihrer Bewohner auch den klimatischen Verhältnissen an. Ob Schwarze auf dem afrikanischen Kontinent, eher Dunkelhäutige in Südamerika, Gelbe in China, Weiße in Europa: Wir sind so, wie wir sind. Und daran sollten wir tunlichst nichts mit künstlichen Mitteln ändern. Denn das schadet unserer Haut nur. **Akzeptieren** wir also, **wie wir sind**. Und dennoch können wir viel dafür tun, dass unsere Haut möglichst lange straff bleibt und sich keine Verwerfungen in unserem Gesicht abzeichnen.

Wie Sie eine jüngere Haut erhalten und weniger Falten nicht nur im Gesicht, sondern auch an Beinen, Po, Armen, Dekolletée und Brust bekommen, zeigt Ihnen dieses eBook auf. Wenn Sie die vielen Ratschläge beherzigen und ein paar Tricks anwenden, dann können auch Sie davon profitieren und eine Haut haben, die Sie wesentlich jünger macht, als Sie in Wirklichkeit sind. Dieses Buch ist beileibe kein Patentrezept für straffe, jüngere Haut, denn es gibt leider auch **genetische** Ursachen, die unsere Haut eher altern lassen. Und es gibt auch bei der Haut **physische** Gesetze: Wer als Trompeter ständig sprichwörtlich seinen Mund zu voll nimmt und sein Wangengewebe extrem dehnt, wird mit wachsendem Alter die Schlaffheit in seinem Gesicht zu spüren bekommen. Genauso geht es dem Wirtschaftsboss, der täglich seine Stirnfalten über schlechte Bilanzen und fallende Aktienkurse extrem beansprucht, oder dem Modell, das sich mehrmals am Tag für den Laufsteg schminkt.

Sie sehen also schon, woran Sie arbeiten können. Dazu später mehr.

Doch eins gleich grundsätzlich zu Beginn: Die richtige **typgerechte Pflege** der Haut möglichst **früh** zu beginnen, hält sie lange jünger und wirft weniger Falten.

Haut sagt vieles über den Menschen

Was ist Haut also, wie ist sie aufgebaut und wie funktioniert sie? Und was sollten wir grundsätzlich erst einmal über Haut wissen? Viele Schönheitsrezepte in Illustrierten, Büchern und Internet zum Beispiel sind speziell auf junge Haut ausgelegt und überwiegend für das weibliche Geschlecht geschrieben. Dabei interessiert sich die reifere Dame genauso für eine straffe und junge Haut wie auch der Mann. Man muss aber wissen, dass junge Haut im Allgemeinen eher fettig als trocken ist und zu Unreinheiten neigt.

Wenn so mancher anonymen Alkoholiker oder Quartalsraucher wüsste, dass man ihm sein Laster bereits an der Haut ansehen kann, würde er auf der Stelle im Boden versinken. Und so gibt die Haut auch viel Aufschluss darüber, wie ein Mensch isst und wie er sich fühlt. Dass zottelige Obdachlose und verwahrloste Alkoholiker einen so braunen Teint haben, liegt einfach daran, dass sie sich überwiegend draußen in der freien Natur aufhalten, auf Parkbänken schlafen und an der frischen Luft leben. Man bezeichnet ja auch nicht umsonst die **Haut** als den „**Spiegel der Seele**“. Essen Sie beispielsweise viel Pommes rot-weiß, also mit Mayonnaise und Ketchup, wird Ihre Haut eher Unreinheiten wie Pickel und Mitesser entwickeln, als wenn Sie mehr Salate und Gemüse verzehren. Auch unsere momentane Stimmung und unsere Gefühle bilden sich in der Haut-Oberfläche ab, etwa wenn man sich für etwas schämt und rot wird, einem etwas peinlich ist. Geschulte Beobachter erkennen sogar feinere Nuancen unserer Gefühle und Stimmungen anhand der Hautbeschaffenheit.

Weitere Einflüsse auf unsere äußere Hülle sind die Jahreszeit und Witterung. Ist es kalt und trocken, neigt natürlich unsere Haut viel eher dazu auszutrocknen als bei einem feuchteren und warmen Wetter. Also können Sie auch keine Patentrezepte erwarten, die immer und für alle Situationen stimmen. Erkennen Sie deshalb jederzeit bewusst, welche Faktoren insgesamt Ihre Haut beeinflussen; danach wählen Sie dann die geeigneten Rezepte als Gegenmaßnahme oder zur Heilung aus.

Der Aufbau unserer Haut

Um unsere Haut richtig zu verstehen, wollen wir erst einmal etwas Grundsätzliches über sie erfahren. Kaum jemand weiß, dass die Haut (Cutis) mit ungefähr zwei Quadratmetern das **größte** und nervenreichste **Organ** unseres menschlichen Körpers ist. Die gesamte Haut wiegt etwa – ja nach Körpergröße – **zwei bis dreieinhalb Kilogramm**. Ihr Aufbau und ihre Dicke können dabei sehr unterschiedlich sein – je nachdem, an welcher Stelle des Körpers sie sich befindet (Fußuntersohle oder Gesicht zum Beispiel). Die Haut unterteilt sich grob in drei Schichten (von außen nach innen): **Oberhaut** (Epidermis), **Lederhaut** (Dermis oder auch Corium) – übrigens der größte Teil der Haut – und die **Unterhaut** (Subcutis), die sich meist mit dem darunter liegenden Fettgewebe (Subkutangewebe) verbindet. Jede der drei Schichten setzt sich wiederum nochmals aus unterschiedlichen Lagen beziehungsweise Zelltypen zusammen.

Übrigens: Die oberste Schicht erneuert sich in etwa alle 27 Tage, indem neue Zellen von innen her nachwachsen. Und dabei ist unsere Oberhaut nicht dicker als lediglich ein Zehntel Millimeter. In die Lederhaut eingebettet sind die Haarwurzeln (Follikel) wie auch die Duft- und Talgdrüsen, die uns zum Schwitzen bringen oder die Haut fettig erscheinen lassen. Man nennt sie – wie auch Finger- und Fußnägeln oder Talg- und Schweißdrüsen **Hautanhangs-Gebilde**. Ihr Netz aus **Collagenfasern** und **Elastin** macht die Haut stabil und elastisch und **speichert Wasser**. Dieses Gerüst aus Faserproteinen durchziehen feinste Blutgefäße und versorgen die Leder- und Oberhaut

mit Nährstoffen und Sauerstoff. Darunter liegt das Unterhautfettgewebe, das ebenfalls Wasser speichert.

Welche Aufgaben erfüllt nun unsere Haut?

Folgende Tatsache führt uns die Wichtigkeit der Haut vor Augen: Wenn nur ein Drittel unserer Haut zerstört würde, etwa durch eine **Verbrennung**, stirbt der Mensch. So ist unser gesamter Organismus darauf angewiesen, dass die Haut richtig funktioniert. Sie erfüllt essentielle Aufgaben und ist quasi die Grenzlinie zur Um- und Außenwelt.

Apropos Umwelt: Unsere Haut reagiert demnach auch heftig auf Umwelteinflüsse wie Ozonloch, ungehinderte intensive Sonnenbestrahlung, chemische Giftwolken (siehe Bhopal/Indien, wo tausende Menschen an einer Giftwolke starben) oder auch natürliche, allergische Stoffe wie Pollen und Tierhaare. Jeder Mensch ist anders veranlagt und demnach auch jede Haut unterschiedlich belastbar. Insofern können Beeinträchtigungen unserer Haut auch starke Einflüsse auf das Allgemeinbefinden haben. Unsere Haut empfindet Druck, Schmerz, Kälte, Hitze, Feuer und Berührung – ein sehr **sensibles Organ** also – quasi auch der **Feuermelder** unseres Körpers. Die Haut ist zudem verantwortlich dafür, ob wir Mitesser oder Akne bekommen – und sie rächt sich, wenn wir sie nicht pfleglich behandeln – eben mit vorzeitiger Alterung, was sich in Orangenhaut, Falten und Cellulitis (dazu später mehr) ausdrückt.

Wie und warum altert unsere Haut?

Zwar ist es der sehnlichste Wunsch vieler Menschen, möglichst alt zu werden, aber eben nicht alt auszusehen. Doch das lässt sich nur schwer verhindern. Denn die Furchen des Lebens graben sich Jahr für Jahr auch tief in unsere Haut ein. Das Altern liegt nämlich in unseren **Genen**. Im Prinzip fangen wir mit unserer Geburt schon an, auch wieder körperlich-physisch älter zu werden. Rein wissenschaftlich betrachtet dauert die Zellteilung etwa bis zum 30. Lebensjahr an; danach geht sie rückwärts. Und spätestens ab 60 sind die Spuren in der Haut unübersehbar. Das heißt: Schon in der Blüte unseres Lebens bauen wir körperlich ab; die Zellteilung verlangsamt sich; unser Rhythmus verändert sich; ja, wir werden sogar ein paar Zentimeter kleiner.

Spätestens in der **Pubertät** müssen sich viele Menschen zum ersten Mal intensiver damit beschäftigen, welchen Veränderungen unsere schützende Hülle ausgesetzt ist. Unsere Haut ist dann noch **elastisch** und dick. Sie erscheint frisch und vital, denn sie kann noch viel **Wasser** speichern. Und vor allem ist sie noch faltenfrei – auch eben dort, wo sie viel in Bewegung ist.

Noch hat man das **Alterungs-Gen** nicht entschlüsselt und kann den Prozess des Alterns deshalb nicht stoppen. Allerdings verlangsamen lässt er sich; insbesondere können Sie Ihre Haut straffen, indem Sie **rechtzeitig** dagegen bestimmte Maßnahmen ergreifen.

Hier kommen auch die so genannten „**freien Radikale**“ ins Spiel – ein Erklärungsmodell für das Altern aller Organismen. Die Theorie besagt:

Infolge des Stoffwechselprozesses aus molekularem Sauerstoff in Zellen entstehen freie Radikale. Sie spielen bei einer Reihe von zellbiologischen Prozessen eine wichtige Rolle; verschiedene analytische Verfahren haben das nachgewiesen. Eine These lautet: Diese freien Radikale seien die Ursache des Alterungsprozesses. Mit ihrer Freisetzung schädigten sie für die Funktion der Zelle wichtige Moleküle wie die DNA und eine Vielzahl von Proteinen und Lipiden. Dabei sind unsere Zellen selbst in der Lage, Substanzen (Ascorbinsäure, Beta-Carotin) zu produzieren, die freie Radikale unschädlich machen. Andere Wissenschaftler lehnen die Theorie ab. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, weniger Nahrung bedeutet auch weniger oxidierenden Stress in unseren Zellen. Tatsächlich erhöht sich die Lebenserwartung deutlich, wenn wir die Kalorien reduzieren.

Allerdings liefert auch eine Reihe weiterer Experimente widersprüchliche Ergebnisse zur Theorie der freien Radikale. Solange das Alterungsgen nicht gefunden ist, bleibt es einstweilen bei Spekulation.

Die **Haut altert deswegen**, weil sich alle drei Hautschichten im Laufe der Zeit verändern. Im Alterungsprozess nehmen nach und nach die **Collagen-Fasern** und die **elastischen Fasern** der Haut ab. Folge: Unsere Haut kann nicht mehr so viel **Feuchtigkeit** speichern – und schrumpft. Geben Sie mal einem 16-jährigen Mädchen die Hand und dann zum Vergleich einer 60-jährigen Frau: Der eine Händedruck ist sanft und weich, der andere hart und grobschlächtig.

Dabei muss die 60-jährige Frau gar nicht mal hart gearbeitet haben. Auch die **Fingernägel** eines pubertierenden Jungen sind weicher als die eines Greises, nämlich härter und kaum zu schneiden. Altes

Hautgewebe **reduziert** infolge des Wasserentzugs durch weniger Collagen- und elastische Fasern die **Spannkraft**. Ältere Haut **verliert** auch **Blutgefäße**. So ist die Haut insgesamt **schlechter versorgt**. Haut büßt demnach mit wachsendem Alter Vitalität ein. Je älter Sie werden, umso **trockener und dünner** wird Ihre Haut (und umso mehr müssen Sie dafür tun). Ja, sie fällt ein – besonders um Mund und Augen bilden sich tiefe Falten. Wenn Sie 40 Jahre alt werden, haben sich meistens die Falten, die Ihr tägliches Minenspiel begleiten, fest in Ihr Gesicht eingegraben. Und nach 60 Jahren hat die Zeit ihre unübersehbaren Spuren in Ihrer Haut hinterlassen. Mit zunehmendem Alter wird auch die **Fettschicht** der Haut immer **dünnere**. Das sonst so sichere Polster schrumpft also. Und jetzt dauert die Erneuerung der Epidermis nicht mehr 27 Tage, sondern satte 60 bis 70 Tage. Unsere Haut **verhornt** von außen und sie erscheint dann **pergamentartig gealtert**. Noch eins kommt hinzu: Die Haut wird **dünnere und durchsichtiger**; man sieht Äderchen, und die Haut erscheint unregelmäßig. Es setzt zudem ein Prozess ein, der die oberen Hautschichten vom Unterhaut-Fettgewebe löst. Dadurch erschlafft die Haut weiter. Bei älteren Menschen beobachten wir häufiger dunkle Hautflecken, denn auch die Steuerung der Pigmentierung funktioniert im Alter nicht mehr richtig. Das ist das Phänomen der so genannten **Alters-Flecken**.

Die verschiedenen Hauttypen

Um seinen eigenen Hauttyp zu erkennen und richtig einzuordnen, ist es erst einmal wichtig zu wissen, welche unterschiedlichen Hauttypen es gibt. Dabei sind grundsätzlich **zwei Systeme** bekannt und gängig, die man beim Festlegen des eigenen Typs aber zusammen berücksichtigen sollte.

Eins ist zusätzlich wichtig zu wissen: Unser **Hauttyp unterliegt Schwankungen** durch **Klima- und Umwelteinflüsse** sowie **emotionale Faktoren**. Außerdem können an unterschiedlichen Stellen unseres Körpers verschiedene Hauttypen auftreten. Das macht die Festlegung ein wenig schwierig, doch kann man grundsätzlich nach den beiden Methoden vorgehen:

- Die Einteilung unserer Hauttypen nach ihrer **Sonnenempfindlichkeit** und
- eine Einteilung, die die **Kosmetik** vornimmt.

Eine solche – inzwischen anerkannte – Typisierung nach ihrer **Sonnenempfindlichkeit** hat 1975 ein amerikanischer Dermatologe (Hautarzt) vorgenommen. Dabei definierte er die so genannte **Eigenschutzzeit** als den Faktor, der die maximale Dauer ausmacht, die man ungebräunte Haut über den Tag verteilt der Sonne aussetzen kann, ohne Rötungen auszulösen. Sie ist standardisiert im UV-Index 8, der der mitteleuropäischen Mittagssonne entspricht. Folglich verkürzt sich die Eigenschutzzeit in solchen Regionen mit einem höheren UV-Index. Allerdings trifft diese Einteilung nicht unbedingt für jeden genau zu, da nämlich der Eumelanin-Gehalt der Haut für die tatsächliche

Länge der Eigenschutzzeit verantwortlich ist. Diesen hat der amerikanische Hautarzt allerdings bei seiner Klassifizierung nicht berücksichtigt. Er teilte demnach die menschliche Haut in sechs Kategorien ein:

1. **Der Keltische Typ** (Typ I), hat helles Haar, Sommersprossen und wird nicht braun. Die Eigenschutzzeit seiner Haut beträgt weniger als zehn Minuten.
2. **Der Nordische Typ** (Typ II) zeichnet sich durch eine helle Haut und helle Haare aus und er hat oft Sommersprossen; seine Haut zeigt minimale und langsame Bräunung. Die Eigenschutzzeit der Haut liegt hier bei zehn bis zwanzig Minuten.
3. **Der Mischtyp** (Typ III) hat eine mittlere Hautfarbe und kaum Sommersprossen; seine Haut bräunt sich langsam, aber fortschreitend, je länger er sich in der Sonne aufhält. Die Eigenschutzzeit seiner Haut beträgt zwanzig bis dreißig Minuten.
4. **Der Mediterrane Typ** (Typ IV) zeigt eine bräunliche bis olivfarbene Haut und hat braunes oder schwarzes Haar. Seine Haut zeigt keine Sommersprossen; er bräunt schnell. Die Eigenschutzzeit beträgt hier über dreißig Minuten.
5. **Der Dunkle Hauttyp** (Typ V) hat eine dunkle Haut und schwarze Haare; seine Haut bräunt schnell und stark. Die Eigenschutzzeit beträgt über sechzig Minuten.

6. **Der schwarze Hauttyp** (Typ VI) zeichnet sich durch eine dunkelbraune bis schwarze Haut aus und hat dunkle Augen. Die Eigenschutzzeit seiner Haut beträgt hier über neunzig Minuten.

Die **Kosmetik** unterteilt unsere Haut in **fünf** verschiedene Typen, wobei sie die Unterschiede in der Regulation des Wasserhaushalts, der Produktion des Säureschutzmantels und in ihrer Barriere-Funktion berücksichtigt:

1. **Trockene** Haut
2. **Empfindliche** Haut
3. **Normale** Haut
4. **Mischhaut**
5. **Fettige** Haut

Leider ist die ideale **normale Haut** die **Ausnahme**. Denn nur wenige Glückliche haben einen perfekten, nahezu makellosen Teint. Für sie gilt aber: Sie müssen „nur“ darauf achten, dass ihre Haut nicht austrocknet. Normale Haut ist zart, weich, feinporig und straff, meist rosig und wirkt „taufersch“. Unreinheiten und Mitesser finden Sie dort kaum oder gar nicht. Sie ist gewöhnlich recht unempfindlich und wird gut durchblutet. Normale Haut kann problemlos ihren Fett- und Feuchtigkeitsgehalt selbst regulieren.

Nicht ausreichend dagegen funktioniert das bei trockener oder fettiger Haut. Auf den ersten Blick ist **trockene Haut** auch ziemlich ideal, weil sie kleinporig und relativ rein aussieht. Aber sie spannt und juckt oft ein wenig, weshalb sich ihre „Träger“ oft kratzen. Dies passiert häufiger im Winter, wenn wir uns oft stundenlang in trockener Heizungsluft

aufhalten – oder auch im Sommer in heißen Gegenden lange unter Klimaanlage sind.

Eine Faustregel besagt: Je fettiger eine Haut ist, desto mehr Mitesser sprießen auch aus ihr. Denn **fettige** Haut verursacht oft Probleme. Dieser Typus ist großporig; seine Talgdrüsen laufen auf Hochtouren und produzieren Fette. Sie verursachen dann oft Unreinheiten infolge verstopfter Poren. Fettige Haut ist häufig nicht gut durchblutet, weshalb sie auch oft einen fahlen oder grauen Eindruck hinterlässt. Sie wirkt grob; man hat häufiger mit so genannten „Fett-Schüppchen“ zu kämpfen. Ein Trost: Sie bekommt bei richtiger Pflege erst relativ spät Falten.

Mischhaut ist der am **weitesten verbreitete**, facettenreichste und wandelbarste Hauttyp. Sie neigt oft im Winter zu Trockenheit; im Sommer kann es dagegen zu einer Talg-Überproduktion kommen. Im Laufe des Lebens gleichen sich die einzelnen Hautpartien immer mehr an. In jungen Jahren ist die Mischhaut am meisten ausgeprägt. Mischhaut überlappt zwischen fettiger und trockener Haut; sie enthält daher entsprechend Stellen, die fettiger Haut zuzuordnen sind oder trockener Haut entsprechen. Deshalb sprechen wir auch von einer **normal-fettigen** und einer **trocken-fettigen** Haut.

Solche Menschen mit Mischhaut haben es wirklich nicht leicht, denn sie brauchen aufgrund unterschiedlicher Hautstrukturen eigentlich zwei verschiedene Pflegeprogramme. Auf der trocken-fettigen Haut erkennen wir häufig Pickel und Mitesser in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn); manchmal ist auch die Augen- und Wangenpartie sehr empfindlich; man sieht dann kleine geplatzte Äderchen beziehungsweise trocken-schuppige Hautfelder. Relativ selten sieht

man dagegen die normal-fettige Mischhaut. Sie hat meist auch eine fettige T-Zone. Aber normalerweise finden sich keine Rötungen oder Schuppen auf der Wangenpartie. Man hat eher den Eindruck, die Eigenschaften einer normalen Haut zu erkennen. Mischhaut verträgt in der Regel gut die für sie notwendigen Pflegeprodukte und ihre Pflege ist recht unkompliziert, aber sie erfordert eben ein genaues Beobachten der Haut und eine selektive Behandlung. Allerdings wissen wir auch, dass von Mischhaut Betroffene große Probleme mit Hautunreinheiten haben können – oder selten auch gar nicht von ihnen tangiert sind.

Empfindliche Haut dagegen reagiert oft sensibel auf Umweltreize. Man merkt ihr das am rauen und spröden Gefühl an. Klimaanlage oder Smog sind meistens schuld daran. Bei diesem Hauttyp erkennt man auch häufig schon Stress im Gesicht. Er führt dann nämlich zu spontanen roten Flecken, dem sprichwörtlichen Erröten bei Erregung. Leute mit Mischhaut haben besonders in der so genannten **T-Zone** (Stirn, Nase, Kinn) Probleme, wo dann Mitesser sprießen. Denn genau an diesen Stellen ist dann die Haut fettiger als in anderen Partien.

Es gibt auch noch einen **Sonderfall**, nämlich die **unreine Haut** oder **Akne-Haut**. Insbesondere junge Leute leiden während ihrer Pubertät darunter sehr; aber auch Erwachsene plagen sich mitunter mit Akne. Oft verteilen sich sogar übers ganze Gesicht Mitesser und eitrige Pusteln. Die Haut fühlt sich ölig an und spannt. Übereifrige Talgdrüsen sind der Grund.

Wagen Sie den Eigentest

Um nun Ihren **Hauttyp** exakt zu **bestimmen**, sollten Sie als erstes ihr **Gesicht** mit einem milden Reinigungsprodukt (pH-neutral) **waschen** und dann gut **abtrocknen** (tupfen, nicht rubbeln mit weichem, saugfähigem Handtuch!). Danach bitte keine Gesichtscreme, Gesichtswasser oder Lotion auftragen. Warten Sie **zwei Stunden** und betrachten Sie dann Ihre Haut intensiv im Spiegel. Anhand folgender Kriterien können Sie nun herausfinden, welchen Hauttyp Sie haben:

- **Normale** Haut haben Sie dann, wenn sich Ihr Gesicht glatt und entspannt anfühlt und einen leicht matten Glanz hat. Denn die normale Haut produziert genau die richtige Menge Feuchtigkeit und Fett. Deshalb benötigt sie auch nur leichte Feuchtigkeit spendende Pflege.
- **Fettige** und unreine Haut haben Sie, wenn jetzt Ihr ganzes Gesicht glänzt. Ihre Haut benötigt deshalb wenig Fett, weil sie sonst noch mehr Pickel, Mitesser und Glanz produzieren würde. Ihre Haut braucht aber auf jeden Fall viel Feuchtigkeit.
- Eine **Mischhaut** haben Sie dann, wenn der Fettglanz nur auf Stirn, Nase und Kinn zu sehen ist. So wie die fettige und unreine Haut braucht Ihre Haut dann wenig Fett, aber viel Feuchtigkeit.
- Eine **trockene** Haut erkennen Sie daran, dass sie sehr spannt. Ihre Haut braucht jetzt eine reichhaltige Pflege, damit sie erst gar nicht anfängt zu spannen oder leichte Rötungen zu zeigen.

- Wenn Ihre Haut **sensibel** sein sollte, merken Sie das schon direkt nach dem Waschen und Abtrocknen. Dann nämlich fängt sie an zu jucken, oder sie fühlt sich gar unangenehm warm an. Diese Haut benötigt wie die trockene Haut mehr Pflege. Eine **empfindliche Haut** findet man am besten mit folgendem Selbsttest heraus: Kratzen Sie mit Ihrem Fingernagel leicht über die Wange. Wenn Sie sofort eine rote Linie sehen, gehört Ihre Haut leider in die Rubrik „empfindlich“.

Wenn Sie nun wissen, wo Sie Ihren Hauttypen einzuordnen haben, können Sie sich gezielt auf die Suche nach geeigneten Reinigungs- und Pflegemitteln für Ihre Haut begeben. Aber noch ein Rat: Bei **Unsicherheiten** über Ihren Hauttyp sollten Sie den Rat einer erfahrenen **Kosmetikerin** einholen. Sie gibt Ihnen auf jeden Fall wertvolle Hinweise, um Ihre Haut richtig einzuordnen. Auch ist es nie verkehrt, bei Problemen mit der Haut einen **Dermatologen** zu konsultieren. Und (leider) noch eins: Die richtige Pflege macht viel aus, aber bis man die gefunden hat, dauert es eine Weile.

Wer zu spät pflegt, den bestraft die Haut

Bevor wir zu den einzelnen Behandlungsmethoden für eine straffe, junge Haut kommen, muss auf ein grundsätzliches Problem hingewiesen werden. Ist der Mensch jung und steht voll im Saft, ist das Problem mit der Haut weit in den Hintergrund gedrängt. Warum sollten wir uns auch ausgerechnet mit unserer „Hülle“ beschäftigen, wenn alles in Butter ist? Falsch gedacht! Wer nämlich erst dann anfängt, etwas für seine Haut zu tun, wenn erste Fältchen sichtbar werden, handelt garantiert **zu spät**. Und doch tun es die meisten Menschen. Beim täglichen Blick in den Spiegel werden plötzlich die ersten Fältchen sichtbar – oh Gott, oh Graus – nun aber schnell in den Kosmetikladen. Da fängt das Problem nämlich an. In blindem Eifer greifen wir panikartig zur „Creme ab 40“, Anti-Aging-Lotion oder zu irgendwelchen Tag- und Nacht-Masken.

Erstens sollte man **beizeiten** die Haut auf seinem Programm haben, und zweitens nicht nur die im **Gesicht**, sondern auch an **Händen, Oberschenkeln, Hals und Brust**. Machen wir uns immer bewusst: Die Haut ist ein Organ, das genauso gepflegt werden will wie Herz, Leber und Nieren.

In der Regel haben es in diesem Punkt jüngere Frauen leichter, weil sie ein natürliches Pflegebedürfnis – auch für ihre Haut – mitbringen. Wie wir oben bereits gelesen haben, unterliegt unsere **Haut** einem sich ändernden **Entwicklungsprozess**, demzufolge braucht sie auch darauf justierte zeit- und phasengerechte Pflegeprogramme. Jedes Alter und jeder Typ benötigt seine individuelle Pflege. Da Kosmetikstudios immer noch mehr von Frauen als von Männern

besucht werden, findet das weibliche Geschlecht auch eher Zugang zur rechtzeitigen Versorgung der Haut. Männer haben sich in der Vergangenheit eher heimlich an den Schmink- und Pflegeetöpfchen ihrer Partnerinnen bedient. Mittlerweile gibt es in den Drogerie-Märkten und Kosmetiksalons eine breite Palette von Pflegeprodukten für Männer. Und das ist auch gut so, denn die strapazierte männliche Haut braucht ganz andere Mittelchen als die meist zarte Haut der Frau.

Ganz entscheidend aber ist, dass Sie **nicht erst mit 50** damit anfangen, etwas gegen die bereits einsetzenden Fältchen zu tun. Das wäre dann vertane Liebesmühe. Die Hautpflege sollte sich in Ihren Tagesablauf so einbrennen wie das tägliche Zähneputzen, auch schon in jungen Jahren. Denn da legt man den Grundstein für weniger Falten im Alter. So sieht Ihre Haut auch mit 60 und 70 jünger aus, und Ihre Umgebung wird sagen: „Mensch, hat der (oder die) sich aber gut gehalten!“ Und genau das ist es doch, was wir erreichen wollen. Selbst, wenn Sie jetzt schon 40 sind oder auf die 50 zugehen, ist es noch nicht zu spät. Wählen Sie jetzt das richtige Programm aus – mit Hilfe einer Fachberatung. Denn wenn Sie erst bei sichtbaren Fältchen damit einsetzen, werden Sie nicht mehr viel erreichen können, es sei denn, Sie greifen zur **chirurgischen oder chemischen Keule** (dazu später mehr), was aber sowohl Ihren Geldbeutel arg belastet wie auch Ihre Gesundheit. So manches abscheulich abstoßende Beispiel aus den Medien ist Ihnen sicher geläufig.

Sauberkeit, aber bitte nicht zu viel!

Schon früh lernen wir, uns regelmäßig die Hände zu waschen – nach jedem Toilettengang, vor dem Essen – und unseren Körper nach dem Schlaf und vor dem Zubettgehen zu reinigen. Grundsätzlich ist unser Bemühen um Sauberkeit auch für die Haut ein Vergnügen – wenn wir nämlich die richtigen Mittel einsetzen und beim Umgang mit ihnen auch **Maß halten**. **Sauberkeit** kann man auch **übertreiben**, etwa wenn Menschen mit psychischen Problemen zum **Waschzwang** neigen. Alles Zwanghafte, Manische ist krank und schadet unserem Körper – auch der Haut. Ein krankhafter Waschzwang muss von erfahrenen Verhaltenstherapeuten behandelt werden. Wer dazu neigt, sich ständig rein zu waschen, weil er sich z.B. durch ein frühkindliches Trauma beschmutzt fühlt, schadet seiner Haut.

Sie verliert ihren natürlichen Schutzschild und ist angreifbar. Grundsätzlich gilt aber: Sauberkeit ist gut und schützt uns vor Krankheiten. Sich öfter mal die Hände zu waschen, ist nicht verkehrt. In der Regel **reicht lauwarmes Wasser** aus; chemische Mittel wie Seifen oder Lotionen sind sehr dosiert einzusetzen; am besten benutzen Sie pH-neutrale Waschlotionen; und vergessen Sie nicht das Rückfetten Ihrer Haut, indem Sie beispielsweise nach dem Händewaschen diese wieder sanft – am besten mit Urea-Inhaltsstoffen (Harnstoff) – eincremen. So gehen Sie am besten gereinigt und geschützt durch den Tag.

Welchen Einfluss hat das Wasser?

Apropos waschen: Wie steht es eigentlich um unser Wasser, das je nach Region recht unterschiedlich ausfallen kann? Haben wir es mit **weichem oder hartem Wasser** zu tun? Warum interessiert uns der **Kalkgehalt** im Wasser? Wieso ist **Regenwasser** so nützlich? Meistens lassen wir ja das Wasser in unserer Haut-Betrachtung ganz weg. Oh ja, da war doch was – oder? Ja, richtig! Beim Wäschewaschen achten wir ganz besonders auf den Kalkgehalt des Wassers; Kaffee-, Wasch- und Spülmaschinen **entkalken** wir regelmäßig, kommen aber in den seltensten Fällen darauf, dass ein zu hoher Kalkgehalt im Wasser auch beim Reinigen unserer äußeren Hülle von Bedeutung ist.

Die Hausfrau weiß, dass weiches Wasser weniger **Tenside** braucht, um zu schäumen und damit zu reinigen. Und eben das betrifft auch unsere Haut. So braucht man zum Beispiel beim höchsten Härtegrad 3 ungefähr ein Schnapsglas voll Shampoo, um genug Schaum für die Reinigung von mittellangem Haar zu produzieren. Bei Härtegrad 1 schafft das allerdings schon eine haselnussgroße Portion. Und noch eins: Bezieht man sein Wasser aus einer besonders kalkhaltigen Gegend, dann ist es sehr problematisch, Seife zu verwenden. Denn normale Seifen reagieren mit den Kalzium-Ionen im Wasser, und das kann dazu führen, dass die **Poren** der Haut **verstopfen**. Deshalb ist es wichtig zu wissen, welchen Härtegrad Ihr Leitungswasser hat. Das erfahren Sie bei Ihrem lokalen Wasserversorger. Manchmal haben die Wasserwerke auch eine Internetseite, auf der sie solche Daten veröffentlichen oder teilen Ihnen das mit, wenn Sie Ihren Anschluss anmelden.

Bevor wir unser Wasser aus dem Wasserhahn erhalten, hat es mehrere **Gesteinsschichten** im Boden durchlaufen und ist quasi gefiltert, nimmt aber auf seinem Weg durchs Gestein auch Inhaltsstoffe mit. Wasser ist **weich**, wenn es in Kristallin-Regionen durch **Granit, Gneis** und **Basalt** läuft. Regenwasser ist deshalb auch weich, weil es in den Wolken verdunstet und dann auf uns niederkommt; manche Menschen beobachten deshalb, dass sich ihre Haare nach dem Regen besonders weich anfühlen, wenn sie zufällig im Regen draußen waren. Regenwasser wird gerne zum Blumen- und Pflanzengießen genommen, weil die Natur sich ja auch sonst so versorgt und keinen Kalk übers Wasser bekommt. **Hartes** Wasser finden wir in Regionen mit vorherrschend **Sand- und Kalkstein**-Formationen.

Wir meinen zwar, dass ein **heißes Bad entspannt**, doch es löst leider auch den natürlichen Schutzfilm von der Haut. Daher sind eine **kurze lauwarme Dusche** am Morgen und vielleicht ein schnelles Abduschen am Abend, um den Schmutz des Tages zu entfernen, am besten geeignet. Wir lieben es zwar, Entspannungsbäder mit reichlich chemischem Inhalt zu nehmen. Aber achten Sie bei dem Wasserzusatz auch auf pflanzliche Produkte und ob er Ihrer Haut bekommt.

Neuerdings wird viel von „**Syndets**“ gesprochen – was ist das? Das sind solche Waschmittel, die künstlich erzeugte waschaktive Substanzen enthalten. Solche Tenside wirken nämlich, indem sie Öl und Wasser miteinander verketten und dadurch auch fettlöslichen Schmutz aus der Haut spülen. In der Regel bestehen Syndets aus einer hautfreundlichen Rezeptur mit einem schwach sauren pH-Wert. Sie trocknen also die Haut nicht aus. Doch **Vorsicht**: Allein das Wort Syndet ist kein Freibrief für endloses Duschvergnügen. Hüten Sie sich

deshalb auch vor möglichen Duftstoffen mit allergenem Potenzial! Manche Zusätze auch bei Syndets sind problematisch. Syndets reinigen außerdem nicht von sich aus mild, denn bei der Wahl der Tenside stehen doch sehr unterschiedlich wirkende Stoffgruppen zur Verfügung. Ein Extrem dabei sind **Zuckertenside**, die als besonders sanft gelten, ein anderes ist Natriumlaurylsulfat: Aktuelle Studien zeigten nämlich, dass es bis zu fünfzehnmal schneller Irritationen auslöst als andere Tenside. Darüber hinaus schwankte der Anteil der waschaktiven Substanzen in den Produkten enorm: Er kann zwischen 15 und 70 Prozent liegen.

Vor der Creme kommt die Diagnose

Bevor Sie Ihre Problem-Haut behandeln, sollten Sie noch die eingenommenen **Medikamenten**, eventuelle **Allergien** und die verwendeten **Kosmetika** zur Diagnose heranziehen. Letztendlich kann erst die **ärztliche Untersuchung** der **Haut** einen verlässlichen Aufschluss geben und dazu eine **Analyse der Gewebeprobe** unter dem Mikroskop sowie ein **Allergietest**. Der wird in der Regel auf dem Unterarm durchgeführt, indem die Haut an verschiedenen Stellen leicht mit einer dünnen Nadel eingeritzt wird. Darin lässt man dann winzige Mengen so genannter Allergene mit der Pipette tropfen. Reagiert nun darauf die Haut, indem sie errötet oder sogar Knubbel (Pustel) bildet, ist das der Nachweis einer Allergie gegen die hier eingegebenen Stoffe wie Gräser-Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare.

Mit einer so genannten Desensibilisierung kann man dann gegen eine Allergie vorgehen. Vielleicht haben Sie ja auch eine **Hautkrankheit**, die sogar mit Medikamenten behandelt werden muss. Manche Dinge verträgt unser Körper einfach nicht – wie etwa Milch, Roggenmehl oder Eiweiß. Er reagiert dann über die Haut darauf, indem sich ein Ausschlag bildet. Manchmal muss man ein Leben lang auf solche Nahrungsmittel verzichten, um nicht allergische Reaktionen auszulösen. Erst wenn Sie all das wissen, können Sie mit der richtigen Therapie anfangen.

Was braucht die fettige Haut?

Sie sind auf einem guten Weg, wenn Sie Ihren Hauttyp schon einmal bestimmen (lassen). Haben Sie nun erkannt, dass Ihre Haut zu fettig ist und Sie öfter Probleme mit Mitessern, glänzenden Stellen oder gar Eiterpusteln haben, dann folgt natürlich gleich die nächste Frage:

Welches Pflegeprogramm wähle ich nun?

Wir konzentrieren uns zunächst einmal auf das Gesicht. Grundsätzlich verkehrt wären jetzt natürlich Cremes auf Fettbasis oder mit zu viel Fettanteil. Sie brauchen **wasserhaltige** Lotionen, die Ihre Haut befeuchten. Und um die Haut nicht zusätzlich zu reizen, sollten solche Mittel **pH-neutral** sein. Der pH-Wert ist ein Maß für den basischen (Lauge) oder sauren (Säure) Charakter einer wässrigen Lösung (von potentia Hydrogenii oder auch pondus Hydrogenii, Lateinisch: pondus=Gewicht, potentia = Kraft, Hydrogenium = Wasserstoff). Klar ist, dass Säure die Haut zusätzlich reizen würde, also muss der pH-Wert am besten um 5,5 sein; darüber wäre er sauer. Kosmetiker empfehlen bei fettiger Haut:

- **Heilerde-Masken (Tonerde, Zink)**, denn sie beruhigen fettige Haut und binden das überschüssige Fett.
- **Leichte Cremes**, die viel Feuchtigkeit, aber keine Fette enthalten, bieten sich geradezu an. Sie sollten ferner antibakterielle und hautberuhigende Inhaltsstoffe haben.

- **Milchsäure** (Acidum lacticum) und **Harnstoff** (Urea) sind bei fettiger Haut optimal, denn sie spenden Feuchtigkeit, ohne einen zusätzlichen Fettfilm zu hinterlassen. Leider riechen sie nicht gerade vorteilhaft, weshalb eine Anwendung nachts erfolgen sollte.
- **Hautunreinheiten** wie Mitesser oder Pusteln behandeln Sie am besten mit getrockneten **Ringelblumen**, die Sie in der Apotheke bekommen. Ein bis zwei Teelöffel Blüten brühen Sie mit 150 Millilitern heißem Wasser auf und lassen diese Brühe zehn Minuten lang ziehen. Danach geben Sie den Aufguss durch ein Sieb, tröpfeln die Flüssigkeit auf eine Kompresse und legen sie zehn Minuten auf die verunreinigte Haut auf. Auch können Gesichtsdampfbäder mit Kamille gegen Hautunreinheiten helfen.
- Als Sonnenschutz der fettigen Haut sollten Sie ein **Gel** auftragen, das **komedogen-frei** ist, also keine Mitesser fördert wie Olivenöl, Glykol oder Fettsäure; auch sollte es **frei von Parfüm** und **Emulgatoren** (Hilfsstoffe zum Beispiel zum Mischen von Wasser und Öl) sein.

Verboten bei fettiger Haut sind:

- Verwenden Sie **keine fetthaltigen Salben** oder zu reichhaltige Kosmetik für fettige Haut.

- Nehmen Sie unter gar **keinen** Umständen **Seife** für die Hautreinigung, weil sie Unreinheiten bei fettender Haut noch verstärken kann.
- **Reinigen** Sie Ihre Haut **nicht zu oft**, höchstens zweimal am Tag. Auch fettende Haut kann nämlich überreizen und mit Pickeln reagieren.
- Eine synthetische waschaktive Substanz sollte **kein Natriumlaurylsulfat** enthalten; das sind **Tenside**, die seit langem im Verdacht stehen, unsere Haut zu reizen. Verwendet werden sie in Waschmitteln, Zahncremes, Haarshampoos, Schaumbädern und kosmetischen Produkten. Es **entfettet** nämlich die Haut zu stark.

Ein weiteres Problem der weiblichen Gesichtshaut vor allem ist die **Schminke**, die Frauen gerne als Rouge auftragen oder mit der sie Augenlider konturieren, Wimpern tuschen oder Wangen pudern. Zur Not reicht hier am Abend ein **Reinigen** mit dem feuchten Waschlappen. Wie oben schon erwähnt sollte ein zu häufiges Waschen der Haut vermieden werden. Achten Sie bei der Wahl Ihrer Kosmetik auch auf die bereits als bedenklich angegebenen **Inhaltsstoffe** – zum Beispiel **öl-freie Puder**, die Fett absorbieren. Seien Sie auch insgesamt **sparsam mit Make-up**. Verzichten Sie auch auf alkoholhaltiges Gesichtswasser; einmal wöchentlich könnte man eine Reinigungsmaske samt Peeling anwenden, am besten ist aber eine so genannte **Ausreinigung bei der Kosmetikerin**. Fette Haut ist schon gereizt und unrein; vermeiden Sie deshalb zusätzliche Irritation, etwa

auch durch hartes Rubbeln nach der Dusche. Tupfen Sie Ihre Haut weich ab.

Wie behandle ich trockene Haut?

Bei trockener Haut sollten Sie vor allem **Cremes mit überwiegend fettiger Grundlage (Wasser-in-Öl-Emulsion)** verwenden oder **reine Fette und pflanzliche Öle**. **Vermeiden** Sie bei sensibler oder allergischer Haut auf jeden Fall **Konservierungsstoffe und Parfüme** als Zusatz. Achten Sie auch hier auf pH-neutrale Waschlotionen. Nach jedem Bad und Duschen sowie Händewaschen sollten Sie die gereinigten Partien wieder eincremen, denn sie erleichtern das Rückfetten der Haut. **Verzichten** Sie bei trockener Haut auf **lange** und intensive **Sonnenbäder** – man wird auch unter dem Sonnenschirm braun. Sorgen Sie für **Luftbefeuchter** in geheizten Räumen, für eine **gesunde Ernährung** und regelmäßigen **Sport**. Denn das alles **beugt** einer trockenen Haut **vor**.

Hier noch ein paar **Tipps** gegen trockene Haut: Wenn sie **spannt**, hilft eine **Tagescreme** zum Beispiel mit **Bio-Quitte**. **Augenfältchen** lassen sich in 15 Minuten deutlich mildern – zum Beispiel mit fertig getränkten **Hydro-Pads** mit Hyaluron, die Sie auf die geschlossenen Augen auflegen. **Raue** Haut auch am Hals lässt sich durch Cremes mit **Massageroller** gut behandeln. So arbeiten Sie die Wirkstoffe noch besser ein.

Schuppige Stellen finden sich oft um die Mundpartie. Hier hilft eine Spezialcreme mit **Vitamin E und UV-Schutz**; sie macht die Haut wieder geschmeidig. **Mimik-Linien** wie Stirn- und Lachfalten bilden sich besonders bei trockener Haut. Hier helfen Faltenkiller mit **Vitamin A**; sie polstern die Haut wieder auf. **Schlaffe** Konturen brauchen

starke „Aufbauhelfer“ wie **Intensiv-Seren mit Argan-Öl**; das glättet Falten und festigt das Gewebe. Zu häufige Bäder oder Duschen trocknen unsere Haut noch mehr aus und Seifen wie schäumende Duschgels greifen sie an. Hausfrauen und Hausmänner sollten **nicht so oft Geschirr spülen**, sondern besser über den Tag sammeln und dann auf einmal reinigen. Beim Putzen mit aggressiven Reinigungsmitteln sind **Schutzhandschuhe** mit Baumwollfutter zu verwenden. Trockene Haut ist sensibel, deshalb sollten Sie möglichst pH-neutrale Waschlotionen ohne Duftstoffe verwenden, zum Beispiel solche mit **Mandel-, Oliven- oder Avocado-Öl**. Denn sie schonen den Säureschutzmantel; der lässt nämlich die Haut gesund und gut durchblutet aussehen. Wenn Sie die Haut mit Seife waschen, würden Sie ihren natürlichen Schutzschild zerstören. Besser ist ein **neutrales Gesichtstonic**, das gleichzeitig die Kalkrückstände des Wassers entfernt. Noch eins ist wichtig: Achten Sie beim Waschen der Haut, beim Baden oder Duschen auf die Temperatur des Wassers. Je heißer das Wasser ist, desto sauberer wird zwar die Haut, aber sie trocknet auch stärker aus.

Lauwarmes Wasser ist perfekt. So erhalten Sie den Schutzmantel der Haut. Faustregel beim Duschen: Viel (lauwarmes) Wasser, wenig Schaum. An Stellen, an denen Haut auf Haut trifft – etwa am Bauchnabel, im Genitalbereich, zwischen den Schenkeln und unter den Achseln -, verwenden Sie am besten pH-neutrale Reinigungs-lotionen oder ein **rückfettendes Dusch-Öl**. Rubbeln Sie nach der Dusche die Haut nicht trocken, sondern **tupfen sanft** das Wasser ab. So bleiben die Pflegestoffe am Körper. Danach ist eine Pflege gut, die fehlende Fette und Feuchtigkeit ersetzt. Sie stabilisieren damit auch die geschädigte Barriere. Weitaus empfindlicher ist die trockene Haut im Gesicht als an Armen und Beinen, wo sie größere Poren hat, um

Schweiß, Talg und Duftstoffe abzugeben. Das Geheimnis einer Pfirsichhaut im Gesicht sind vor allem Feuchtigkeit und Fett. Stimmt nämlich die Balance, strahlt die Haut. Wenn nicht, müssen Sie sie intensiv pflegen. Dafür geeignete Cremes enthalten zusätzlich **Ceramide und Linolsäure aus Granatapfelkernen**, diese stärken die Barriere-Funktion der Haut. Hyaluronsäure legt sich nämlich wie ein zweiter Schutzschild über die Haut und verhindert so das Austrocknen. **Aminosäuren** schützen vor freien Radikalen, und **Panthenol** glättet die Haut. **Algenextrakte, Milchsäure, Glyzerin und Urea** in Cremes regen die Hautzellen dazu an, Feuchtigkeit im Innern zu erhalten. Nachtcreme sollte stets fettreicher sein als Tagescreme. Sie können aber Ihre trockene Haut noch mit ein paar Extras verwöhnen: **Packungen** beruhigen und spenden Feuchtigkeit; **Ampullen** sind frei von Fett, aber voll mit Wirkstoffen; **Masken** auf Gesicht, Hals und Dekolletee regen die Durchblutung an und beugen Falten vor (siehe Truthahnhalbes oder Kropf).

Auf ein weiteres Problem bei trockener Haut sei hier hingewiesen: **Mode und Kleidung** sind rein **physische** Einflüsse auf unsere Haut, die wir aber oft unbemerkt zulassen. Wir wundern uns, wenn die Haut an bestimmten Körperstellen besonders trocken und gereizt ist: Die Jeans scheuert am Knie, der Pullover rubbelt am Ellenbogen und der Pulli kratzt am Hals. An Ellenbogen, Knien und Schienbein haben wir weniger Unterhaut-Fettgewebe und Talgdrüsen; die Partien sind hier von vornherein trockener. Deshalb sollten Sie an diesen Stellen rückfettende und feuchtigkeitsspendende Produkte einsetzen, die mindestens zehn Prozent Urea (Harnstoff) enthalten oder Wirkstoffe wie Panthenol und **Allantoin**.

Grundsätzlich gilt auch: fünf Prozent Urea für die Hände, zehn Prozent für die Füße, deren Haut auch zu versorgen ist! **Omegaa-6-Fettsäuren** stärken die Fettbarriere der Haut zusätzlich. Man muss solche Problemzonen **zweimal täglich pflegen**, also eincremen. Schaffen Sie es nur einmal am Tag, dann bitte abends, damit es die ganze Nacht über wirken kann. So können die Pflegestoffe nämlich in die Haut einziehen, ohne dass die Jeans sie tagsüber wieder wegrubbelt. Eine ständige Pflege brauchen auch unsere **Lippen**, denn sie besitzen keine Talgdrüsen, die Fett bilden. Hier empfiehlt der Apotheker **Shea-Butter oder Reiswachs mit Kamille**, weil sie rissige Lippen wieder samtweich machen. Spricht Ihre Haut auf fetthaltige und Feuchtigkeit spendende Cremes gar nicht mehr an, müssen Sie zum **Hautarzt**.

Haben Sie gar schon **Neurodermitis oder Schuppenflechte**, ist Ihre Haut krank. Das führt zu charakteristischen Veränderungen, die ein Fachmann abzuklären hat. Denn unter Umständen müssen dann medizinische Maßnahmen eingeleitet werden. Meistens **juckt** die Haut dann auch so stark, dass man sich ständig **kratzt** und die Haut **aufreißt**; sie **entzündet** sich dann sogar. Folge ist: Die Haut verdickt und vergrößert sich. Man geht deshalb mit solchen Problemen **früh zum Arzt**, weil sie sich einfacher behandeln lässt als eine über Monate verschleppte Hautkrankheit. Die typgerechte Pflege: Ist die Haut rau und schuppig, tragen Sie reichhaltig Creme auf. Spannt sie und bilden sich im Gesicht feine Fältchen, hilft eine leichte Feuchtigkeitscreme. Reagiert trockene Haut auf ein Pflegeprodukt mit Pickeln, enthält es womöglich zu viel Fett. Hier ist Beratung (Apotheke oder Kosmetikerin) angesagt: Welche Präparate eignen sich für Ihren Hauttyp? Unter der Dusche gilt: Wasser laugt die Haut aus, deshalb sollten Bade-Öle und Duschgels rückfettend sein – danach gut mit einer Bodylotion oder

einem

Körper-Öl

eincremen.

Was ist gut für die Mischhaut?

Mit der Mischhaut haben Sie natürlich den Haupttreffer gezogen. Sie brauchen eigentlich das **volle Programm aus Paste und Quaste**, um es mal humorvoll zu nehmen. Sie müssen nämlich die verschiedenen Hautpartien **unterschiedlich pflegen**.

Während in der so genannten fetten T-Zone und im Dekolletee Feuchtigkeit durch wasserhaltige Fluids und Emulsionen angesagt sind, bedürfen die trockenen Wangen, Augenbereiche, Schläfen und die Partien rund um den Hals einer größeren Fettzufuhr. Sie können auch insgesamt nur eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme verwenden, die Sie in der T-Zone sparsamer und an anderen Stellen üppiger auftragen. Sie sollten abends Ihre Haut aber nicht nur mit reinem Wasser, sondern mit einem **Wasch-Gel** oder anderen Reinigungspräparaten für normale oder Mischhaut, die die Reinigung unterstützen, waschen. Denn Ihre Haut kommt tagsüber mit Staub- und Schmutzpartikeln in Kontakt und sie ist auch sonst vielen äußeren Belastungen ausgesetzt. Sie sollten das Reinigungspräparat mit reinem Wasser aufschäumen, den Schaum dann auf Hals und Gesicht verteilen; entfernen Sie ihn dann mitsamt dem gelösten Schmutz mit **warmem Wasser**.

Achten Sie hierbei besonders auf die T-Zone und ganz besonders auf die Winkel an den Nasenflügeln. Hier stecken oft die wahren Probleme der Mischhaut und hier verstecken sich schon mal gerne Pickel, die man kaum sieht. Schwierig wird es, wenn Sie eine **Gesichtsmaske** planen; dann braucht Ihre T-Zone eine spezielle Reinigungsmaske für fettige Haut (**Heilerde** oder Peeling-Effekt); die Seitenbereiche des

Gesichts haben eine Feuchtigkeit spendende nötig. Einmal wöchentlich reicht das, wenn Sie Ihre Haut nicht zusätzlich reizen oder irritieren wollen. Mischhaut verträgt Produkte, die **Urea, Holunder, Malve, Melisse, Ringelblumenextrakt** oder **Minze** enthalten. Am besten sind zwei Produkte für jede Hautpartie: Reinigungsgel für die T-Zone, Gesichtswasser mit Alkohol für fettige Stellen oder Pickel und Mitesser. Vermeiden Sie, Reinigungsschaum mit Gesichtswasser auf dem gesamten Gesicht anzuwenden. Bei Mischhaut müssen Sie sich schon Mühe geben. Denken Sie daran: Ein Überfetten der T-Zone kann Pickel fördern. Haben Sie einmal ein Pflegeprodukt gefunden, mit dem Ihre Haut zurechtkommt, dann bleiben Sie dabei. Ein **ständiger Wechsel** von Produkten – auch wenn es gerade mal wieder Sonderangebote gibt – **schadet der Haut** nur zusätzlich. Manche Firmen bieten alles aus einer Hand: Reinigungs-Aktiv-Gel, Gesichtstonic, Tages-Fluid und Nachtcreme.

Man kann auch auf erfrischende **Reinigungstücher** für die normale und Misch-Haut zurückgreifen. Spezielle Reinigungstücher aus Mikrowabenfließ entfernen Make-up und wasserfeste Mascara ohne Alkohol. Einige sind auch mit Lotusextrakt und Vitaminen angereichert. Mit ihnen kann man Gesicht, Hals und Augen gründlich reinigen; sie berücksichtigen außerdem das natürliche Gleichgewicht der Haut. Für empfindliche und leicht reizbare Mischhaut verwenden Sie Produkte mit einer **minimalen Anzahl von Inhaltsstoffen** und **ohne Duft- und Konservierungsstoffe**. Die normale Mischhaut braucht ein **öl-freies** mildes Reinigungsgel mit eventuell sanft schäumenden Mikroperlen; es reinigt porentief und entfernt Schmutzpartikel ebenso wie Make-up sanft und gründlich. Milde **Kokos-Tenside** nehmen überschüssiges Fett auf; **pflanzliches Glycerin** und natürliche Feuchtigkeitshalte auf **Milchbasis** gleichen den Feuchtigkeitshaushalt der Haut aus,

Hamamelis-Hydrolate wirken hautberuhigend, **Melisse-Hydrolate** belebend und **Malven-Extrakte** adstringierend (die Poren zusammenziehend, zum Beispiel bei fettiger Haut, die sich dann gegen zu viel Fett schützt).

Hilfe bei Akne und Problemhaut

Wenn die lästigen Mitesser auftreten, dann meistens plakativ im Gesicht, und das nervt gewaltig. Mal ganz ehrlich: Würden Sie jemanden gerne küssen, der einige Mitesser im Gesicht hat? – Wohl eher nicht! Damit haben wir das Problem auf den Punkt gebracht. Man **ekelt** sich vor Eiter-Pusteln – und schaut dann gerne mal weg.

Der Anblick ist nicht gerade angenehm und für den Betroffenen ein ernsthafter Makel. Manchmal sind solche Menschen auch großflächig von Akne-Haut geplagt, die dann auch noch vernarben kann. Vor allem **junge Menschen in der Pubertät** (Umstellung des Hormonhaushalts) kämpfen gegen Mitesser und Akne, denn für sie ist es besonders gravierend, wenn sie zum ersten Mal mit dem anderen Geschlecht in Berührung kommen. Die Kosmetikbranche hat sich längst mit Pasten, Tinkturen, Cremes und angeblichen Wundermitteln darauf eingestellt. Doch das Problem von Mitessern betrifft durchaus **auch Menschen im gesetzten Alter**, wenn sie etwa ständig zu dick und zu fett auftragen oder sich falsch ernähren. Doch für alles gibt es passgenaue Lösungen.

Mitesser (in der Fachsprache Komedones) sind dabei der Beginn allen Übels, quasi die Vorboten von Pickeln. Mitesser an und für sich stören das Hautbild weit weniger als entzündete Pickel. Doch Mitesser deuten darauf hin, dass die **Haut unrein** ist; sie bilden den Nährboden für entzündliche Pickel. Ignorieren Sie daher auf keinen Fall Mitesser. Die Punkte der Mitesser können **weiß oder schwarz** sein. Ursache ist eine übermäßige Talgproduktion und eine so genannte Verhornungs-Störung des Follikel-Ausführungsgangs (Haarwurzel). Der in der

Talgdrüse produzierte Talg kann nicht mehr abwandern. So bildet sich ein zunächst geschlossener weißer Mitesser. Schwarz werden sie dann, wenn die Haut am Pickel fein aufreißt, Luft an den angestauten Talg kommt und der Farbstoff Melanin im Talg oxidiert und sich schwarz färbt. In der Regel sind diese weißen/schwarzen Pünktchen unauffällig und klein. Die meisten Menschen entledigen sich dieser winzigen Störenfriede durch kurzen Druck; dabei platzt der so genannte „White Head“, und das Problem scheint gelöst zu sein. Aber **Vorsicht:** Grundsätzlich sollte man Mitesser und Pickel **nicht ausdrücken**, auch wenn dann das optische Problem schnell gelöst zu sein scheint. Denn **Bakterien** im Pickel und an den Händen können dann in die offene Wunde tiefer wandern und zu viel schlimmeren **Entzündungen** führen. Auch die kleinsten Pünktchen auf Nase oder Kinn brauchen eine **fachgerechte Behandlung**. Nur so verhindern Sie weitaus unschönere Pickel und Pusteln bis hin zu Abszessen.

Aber wie behandelt man Mitesser richtig? Hautärzte empfehlen auch bei Mitessern den Gang zur Kosmetikerin. Denn sie behandelt die Pickel, wenn es sich um ein seriöses Kosmetikstudio handelt, indem sie die verunreinigte Haut mit **Dampfbädern**, einer **Gesichts-Sauna** oder **feuchtwarmen Kompressen** sanft auf die nachfolgende Behandlung vorbereitet. Bei der Entfernung der Mitesser achtet eine erfahrene Kosmetikerin auf größtmögliche **Hygiene**. Damit reduziert sie das Entzündungsrisiko drastisch. Wer die Kosten und Zeit scheut, sollte zumindest ein sauberes Taschentuch auf die Pickel legen und dann nur sanft drücken. Platz der Pickel nicht, ist er auch noch nicht reif. Üben Sie sich in Geduld. Am besten verwenden Sie eine **sterile Kompresse**. Nach der Behandlung sollten Sie die Stelle **desinfizieren** – etwa mit antiseptischen Flüssigkeiten, wie sie Ärzte in Krankenhäusern nach jedem Patientenbesuch zur Reinigung der Hände benutzen. Oder Sie

ziehen sterile **Gummihandschuhe** über. Nur so verhindern sie das Eindringen von Keimen in die offene Wunde und **minimieren** das **Infektionsrisiko**.

Ersparen Sie sich die beschriebene Prozedur, indem Sie der **Entstehung** von Mitessern rechtzeitig durch eine typgerechte Hautpflege und gesunde Ernährung sowie Sport/Massage **vorbeugen**. Sie können ja anhand der oben bereits gegebenen Hinweise Ihren Hauttyp bestimmen und dann das dazu passende Programm wählen. So verhindern Sie meistens, dass Mitesser, Pickel und Pusteln überhaupt wachsen.

Was braucht die sensible Haut?

Oft ist unsere Haut wie ein kleines zartes Geschöpf, wir sagen zu solchen Menschen „**Sensibelchen**“. Oder man umschreibt es lyrisch: Sensible Haut verhält sich wie eine kleine **Diva**. Man darf ihr nicht zu nahe kommen, sonst reagiert sie leicht gereizt. Und sensible Haut kann auch nachtragend wie eine Diva sein. Oder sie reagiert wie eine **Mimose**: Sie juckt, schuppt oder reagiert mit roten Flecken. 44 Prozent der Frauen (Tendenz steigend) haben laut einer Studie der Universität Hamburg mit sensibler Haut zu kämpfen. Wir haben sehr viel ältere Menschen mit trockener, feuchtigkeitsarmer Haut; und die ist naturgemäß empfindlicher. Zum anderen gibt es immer mehr junge Menschen mit einem erhöhten Allergierisiko, weil die Widerstandsfähigkeit der Haut infolge verbesserter hygienischer Bedingungen gesunken ist. Und drittens sind die Menschen aufmerksamer geworden: Sie registrieren jedes Kribbeln und Spannen; und manchmal klagen sie dann auch über unangenehme Empfindungen, die objektiv gar nicht festzustellen sind. Doch so bekommen Sie sie in den Griff:

- Eine **falsche Pflege** kann sensible Haut **reizen**; **scharfes Essen** lässt sie erröten; **heiße oder kalte Temperatur** mag sie überhaupt nicht. Empfindliche Haut reagiert darauf schnell mit Rötungen und Irritationen. Sie verträgt oft nicht Sonne und neue Kosmetika; auch **Stress** schlägt schnell nicht auf den Magen, aber auf die Haut und ihr Erscheinungsbild. Meiden Sie deshalb alles, was empfindliche Haut reizen könnte.

- **Stärken** Sie dagegen Ihre natürliche **Hautschutzbarriere**. Empfindliche Haut ist oft gleichzeitig trocken; weil ihr natürlicher Schutzschild nicht mehr intakt ist, weicht hauteigene Feuchtigkeit nach außen; Schadstoffe können so leichter in die empfindliche Haut eindringen. Es kommt zu Rötungen; die Haut wird rau, trocken und schuppig. Außerdem verträgt die Haut **Inhaltsstoffe** wie Parfüm- oder Alkohol-Zusätze aus der Kosmetik nicht. Deshalb müssen Sie unbedingt beim Kauf Ihrer Pflegeprodukte solche Zusätze wie auch von Konservierungsstoffen, Emulgatoren und anderer Chemie achten. **Milde, hochreine** Inhaltsstoffe möglichst **aus der Natur** sollten sie enthalten.

- Auch unsere **Lebensweise** beeinflusst den Hautzustand. Heutzutage waschen wir zu oft, duschen uns häufiger, benutzen viele Reinigungsmittel mit (leider) zu vielen Duft- und Konservierungsstoffen.

- Dazu kommen **Stress**, eine **ungesunde Lebensweise** sowie **hormonelle Umstellungen** im Laufe unseres Lebensalters, die allesamt der Haut zu schaffen machen. Auch **UV-Strahlen, Kälte, Wind** und **trockene Heizungsluft** führen zu Irritationen der Haut; sie schädigen die dünne Barriere-Schicht, die eine Art Schutzwall bildet. Bei Störung lässt sie Reizstoffe, Bakterien und Keime eher durch.

- Lassen Sie Ihre Haut **zur Ruhe** kommen. Vermeiden Sie den **Pflege-Overkill**. Denn auch unreine, ölige Haut kann sensibel sein. Wer sie dann noch obendrein mit fettreichen Produkten wie Wasser-in-Öl-Emulsionen traktiert, kann eine Kosmetik-Akne

(Schwellungen, Quaddeln) oder eine Periorale Dermatitis (Pickelchen und Rötungen um den Mund herum) auslösen.

- Vorsicht mit **Reinigungsmitteln**: Manche davon wie stark alkoholhaltige Lotionen können den Schutzmantel der sensiblen Haut angreifen und dann austrocknend wirken.
- Vermeiden Sie zu **viele verschiedene Wirkstoffe**. Bleiben Sie bei einer Pflegeserie, denn da sind die Wirkstoffe aufeinander abgestimmt und vertragen sich untereinander. Kombinieren Sie diese aber mit Produkten unterschiedlicher Hersteller, sind Irritationen der Haut möglich; sie zeigen sich zuerst an extrem dünnen Stellen wie unterhalb des Augen-Unterlids.
- **Weniger ist mehr!** Für sensible Haut gilt das besonders, also greifen Sie zur Pflege mit möglichst wenigen Inhaltsstoffen wie **Emulgatoren, Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffen**. Verwenden Sie beispielsweise Zwei-Phasen-Produkte ohne Emulgatoren: Um Öl und Wasserphase zu verbinden, müssen Sie sie vorher schütteln. Wie natürliche Emulgatoren wirken Betulin aus der Birkenrinde und Phospholipide. Ohne Konservierungs- und Farbstoffe kommen auch so genannte luftdicht verschlossene Pumpspender aus. Heute sind sogar 26 synthetische oder natürliche Duftstoffe aufgrund ihres hohen Allergiepotenzials deklarationspflichtig. Allerdings gibt es auch Duftstoffe, die keine allergischen Reaktionen hervorrufen und deshalb von sensibler Haut vertragen werden. Manche ätherische Öle gehören dazu, die obendrein auch noch antibakteriell wirken. Hinzuweisen ist in dem Zusammenhang auf Allergiker freundliche Cremes; sie tragen das

ECARF-Siegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung und enthalten nur geringe Duft-Konzentrationen.

- **Verwenden Sie Softreiniger.** Schon zu kalkhaltiges Wasser kann Hautirritationen auslösen. Deshalb sind hier solche Mittel gut, die nur mit dem Kosmetiktuch abgenommen werden und nicht mehr mit (kalkhaltigem) Wasser abgespült werden müssen. Im Trend liegen hier solche Mittel mit der Mizellen-Technologie: Spezielle Tenside (waschaktive Substanzen) umhüllen Schmutz- und Make-up-Partikel: Sie lösen sie leicht und schonend von der Haut, ohne stark rubbeln zu müssen. Sanfte Alternative für alle, die sich gerne mit Wasser waschen: milde Kokostenside. Schaum, der ohne Emulgatoren auskommt, ist ideal für „Dünnhäuter“.
- **Beruhigungsmittel für die sensible Haut:** Hautverwandte Stoffe wie das Hautlipid Squalan oder der Feuchtigkeitsbinder Urea (bis maximal fünf Prozent) lindern den Juckreiz und helfen trockenem, gereiztem Teint am besten. Pflegeprodukte, die den Wirkstoff Neurosensine enthalten, bremsen das Ausschütten von Entzündungsbotschaften. Auch Heilpflanzen wie Melisse (balanciert empfindliche Mischhaut gut aus) oder Ringelblume (Calendula) sind für gestresste Gesichtshaut wahre Beruhigungsmittel.
- **SOS-Hilfe:** Empfindliche Haut ist besonders durstig. Geben Sie ihr nicht genügend Feuchtigkeit, dann wird sie spröde und rau. Beruhigende Masken schaffen hier rasche Abhilfe, zum Beispiel feuchtigkeitsbindende Konzentrate mit Zuckermolekülen und Pflanzenöle, die die Haut mit einem samtweichen Schutzfilm

überziehen. So wird die empfindliche Haut vor Feuchtigkeitsverlust bewahrt. Wenn's mal wirklich brennt: aromatisiertes Essigwasser auftragen. Darauf schwor schon Kaiserin Sissi als Geheimtipp gegen Juckreiz; es stärkt zudem den Säureschutzmantel der Haut.

- **Spezial-Make-up:** Steigen Sie auf ein Mineral-Make-up speziell für empfindliche Haut um, wenn Sie mit normaler Schminke nicht zurechtkommen. Es besteht aus hochreinen mineralischen Pigmenten. Hauchfein vermahlen sorgen sie in Rouge, Puder und Lidschatten für einen sprichwörtlich reibungslosen Auftrag. Foundations oder Abdeckstifte sind ideal, wenn sie frei von Konservierungs- und Duftstoffen sind. Inzwischen gibt es sogar Nagellacke, die ohne reizauslösendes Toluol und Kolophonium auskommen.
- **Body-Relaxprogramm:** Regelmäßig Fett und Feuchtigkeit braucht eben auch die sensible, trockene Körperhaut. Und Sie wollen ja auch an Po, Beinen, Brust und Armen straffe, junge Haut vorweisen. Schon beim Duschen geht es los: milde Duschgele und rückfettende Dusch-Öle, zum Beispiel auf Basis von Saflor-Öl aus der Färberdistel, das reich an essentieller Linolsäure ist. Sanft, aber gründlich reinigen beispielsweise Zuckertenside aus Stärke und Fettsäuren. Sie sind im Unterschied zu anderen Tensiden keine großen Schaumschläger. Quasi in einen Schutz-Kokon hüllen reichhaltige Bodylotions. Man sollte auf einen Wirkstoff-Mix aus Pflanzenölen und Urea achten, denn er stimuliert die Bildung antimikrobieller Peptide in der Haut (Beispiel Duschgel mit Feuchtigkeit bindender Aloe Vera).

- **Haare Hauptsache sanft:** Insbesondere im Herbst und Winter juckt unsere Kopfhaut schnell. Das liegt an einem staubtrockenen (Heizungs-) Raumklima oder draußen unter Mützen und Hüten. Waschen Sie Ihre Haare deshalb nur lauwarm und föhnen sie schonend, indem Sie den Trockner mindestens 50 Zentimeter entfernt von den Haaren einsetzen. So vermeiden Sie zusätzliche Irritationen und noch mehr Jucken. Nicht nur Extrakte aus Aloe Vera und Pfingstrose wirken hier reizlindernd beim Reinigen der Haare, sondern auch Minze-Öl (Menthol) und Eukalyptus. Denn diese beiden Produkte haben einen Kühleffekt und stoppen so das Jucken sofort. Der Friseur hat neuerdings auch Haarfarbe für die empfindliche Kopfhaut. Sie ist frei von Ammoniak, Parfüm- und Duftstoffen – und reich an sanften Pflanzenextrakten und speziellen Pigmenten.

- **Bio-Düfte:** Sie bieten zwar keine Garantie dafür, dass Irritationen ausbleiben. Wer aber schon Probleme mit synthetischen Düften hat, für den ist es allemal einen Versuch wert. Düfte aus Pflanzenstoffen stammen aus kontrolliertem Bio-Anbau; Alkohol und Blütenwasser haben Bio-Qualität; die Düfte sind mit einem entsprechenden Bio-Siegel zertifiziert („Ecocert Organic“ oder „NaTrue“).

- **Gibt es milde Anti-Aging-Cremes?** Neue Wirkstoff-Rezepturen wie zum Beispiel mit Hydraglykol unterstützen sanft das Erneuern der Haut; sie führen der Haut Bausteine zu, die ihre Schutzfunktion erhalten. Anti-Aging-Wirkstoffe wie Amino-Peptide stimulieren in tieferen Schichten die Neubildung von

Collagenfasern; sie sind gut verträglich wie auch Retinaldehyd eine sanftere Variante zu Retinol ist. Urea ist bekanntlich ein sehr guter Feuchtigkeitsbinder und ideal für die trockene Haut. Aber: Urea kann bei empfindlicher Haut auch zu Irritationen führen. Ist Urea in Kombination mit anderen Wirkstoffen aber niedriger konzentriert, kann das vermieden werden. Wie gesagt: Maximale Konzentration fürs Gesicht: fünf Prozent Urea. Generell gilt: Das Prinzip von Anti-Aging ist ja, durch gezielte Abschuppung ein Erneuern der Haut zu bewirken. Aber für empfindliche Haut ist das zu aggressiv. Jede neue Creme sollten Sie zuerst mit kleinen Mengen in der Armbeuge testen und abwarten, wie Ihre Haut darauf reagiert. Aber: Nicht zu viel experimentieren; bleiben Sie bei einmal gefundenen, gut verträglichen Produkten.

- **Stress geht unter die Haut:** Hat die **Psyche** Einfluss auf unsere Haut-Beschaffenheit? Und ob! Es gibt wissenschaftlich klare Zusammenhänge zwischen Hautnerven und Botenstoffen, die in der Haut aktiv sind. Unter Stress verändert sich beispielsweise die Hornschicht; sie verliert mehr Wasser, wie Studien an Mäusen belegen. Stress-Experimente zeigten einerseits bei 30 bis 40 Prozent der Probanden typische Hautreaktionen, andererseits gab es dagegen in anderen Experimenten keinerlei Reaktionen. Allerdings zeigten sich folgende klare Ergebnisse einer anderen Studie: Es gibt einen Zusammenhang zwischen Menschen mit sensibler Haut und einer verstärkten Neigung zu Angst und Depressionen. Mit Progressiver Muskelrelaxation (Anspannung-Entspannung von Muskeln) und Yoga ließen sich weniger Hautirritationen bemerken (weniger Histamin-Ausschüttung und weniger Wasserverlust); auch eine Hypnosestudie ergab einen Zusammenhang zwischen positiven Gefühlen und geringerer

Histamin-Produktion. Also: **Positive Gefühle helfen der gestressten sensiblen Haut!**

- **Was stärkt sensible Haut?** Nur wenige, dafür hochwertige Inhaltsstoffe sollten die Pflegeprodukte für das „Sensibelchen“ enthalten, also: Allantoin und Bisabolol wirken reizlindernd und hautberuhigend. Allantoin ist eine körpereigene Substanz, die auch aus Schwarzwurzeln oder Rosskastanien gewonnen wird und die Wundheilung fördern soll. Bisabolol aus dem ätherischen Öl der Kamille ist entzündungshemmend. Calendula oder Ringelblumenöl wirken ebenfalls entzündungshemmend, beruhigend und regenerierend auf sensible Haut. Mandelöl wirkt schützend und pflegend, gilt als sehr hautverträglich und ist deshalb oft in Babypflege zu finden. Panthenol kommt zwar im Körper natürlich vor, kann für Pflegeprodukte aber nur chemisch-synthetisch hergestellt werden und findet daher in zertifizierter Naturkosmetik keine Verwendung. Es soll die Barriere-Funktion der Haut stärken und Feuchtigkeit in der Haut bewahren. Die im Nachtkerzen-Öl enthaltene Gamma-Linolen-Säure kann Feuchtigkeit spenden und sensible Haut beruhigen. Beim Sonnenschutz am besten auf chemische Lichtfilter verzichten. Besser für sensible Haut: mineralischer Sonnenschutz mit Titanoxid, der sich wie ein weißer Film auf die Haut legt und die UV-Strahlung reflektiert.
- **Das dürfen Sie:** Akut gereizte Haut kann **schwarzer Tee** beruhigen. Er enthält Gerbstoffe und kann in der äußeren Anwendung einen Bakterienbefall der Haut reduzieren und die Wundheilung beschleunigen. Kalte Umschläge haben außerdem einen guten Kühleffekt. Hierfür den Tee 10 Minuten ziehen lassen und nachdem er abgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen. Wenn

er kalt ist, können Kompressen auf die gereizte Haut aufgelegt werden. **Thermalwasserspray** aus der Apotheke kühlt und beruhigt schnell. Eine **Maske mit Kamille**, Calendula oder Aloe Vera tut bei **geröteter** Haut gut. Die **Verpackung** macht's: Cremes in Tuben und in Spendern brauchen weniger Konservierungsstoffe als Cremes in Tiegeln, weil sie kaum Kontakt mit Luft und Keimen haben. **Stiefmütterchen, Eisenkraut, Kava-Kava, Totes-Meer-Salz und Hamamelis** gelten seit jeher als entzündungshemmend oder besänftigend.

- **Verboten sind: Alkohol.** Sowohl in zu verzehrender Form als auch als **Inhaltsstoff** von Pflegeprodukten, denn er reizt die Haut. Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel, Duftstoffe und chemische UV-Filter können die geschädigte Hautbarriere leichter passieren und lösen Unverträglichkeiten aus. **Schaumbäder** und langes, heißes Duschen trocknet die gereizte Haut zusätzlich aus und macht sie anfälliger. Vorsicht bei **UV-Strahlen**, Hitze, Kälte, Wind, sie alle stressen gereizte Haut zusätzlich. Wie **aggressive Reinigung** und grobkörnige Peelings. Hände weg von **Seifen**, stark schäumenden Reinigungsgelen oder konzentrierten Peelings, die die Hautbarriere weiter schädigen können. Sparsam dosieren: **Duschgel, Shampoo** und Co. sollten sparsam dosiert werden, da sie meist auch parfümiert sind. Höchstens walnussgroße Mengen einsetzen. **Deos** mit Aluminiumsalzen können nicht nur die Schweißdrüsen verengen und entzünden, sondern auch die Haut reizen.
- **Schutz vor Sonne und UV:** Sensible, empfindliche Haut braucht einen perfekten Sonnenschutz. Denn sie reagiert auf die UV-Strahlung stärker. Insbesondere hellhäutige Menschen mit

blonden oder rötlichen Haaren entwickeln kaum Eigenschutz und bekommen schnell einen Sonnenbrand, wie wir bereits oben bei der Typisierung der Menschen gelesen haben. Im Frühjahr müssen Sie gerade auf Sonnenschutz achten. Wir empfinden zwar das Wetter im April nicht so warm, doch die Sonne kann schon recht intensiv sein – sogar intensiver als im Oktober. Dermatologen empfehlen deshalb schon im Frühjahr einen hohen Lichtschutzfaktor zwischen 30 und 50! Unverzichtbar ist auch ein ausreichender Schutz vor UV-A-Strahlung. Sie löst zwar keinen Sonnenbrand aus wie UV-B-Strahlung, hat aber einen großen Einfluss auf die Hautalterung. Deshalb müssen Sie beim Kauf einer Sonnencreme auch auf den UV-A-Filter achten. Und sollten Sie dennoch mal nicht aufgepasst haben und sich Ihre Haut röten, helfen Extrakte aus Rosenblüten, Ringelblume oder Wundklee; sie beruhigen irritierte Haut wieder und lindern Rötungen.

Cellulitis, Orangenhaut, Flecken und Co.

Wie behandle ich Cellulitis, Orangenhaut, Hautflecken sowie Falten an Beinen, Po, Händen, Armen, Dekolletee Hals und Brust, rasierte und stark beanspruchte Männerhaut?

Neben den hier schon beschriebenen Cremes, Lotionen, Masken und anderen Pflegetipps kann man auch beizeiten rein **physisch** etwas für eine jünger aussehende Haut tun, indem man sich gesund ernährt und auch bewegt. Straffe Haut an Beinen, Bauch und Po zum Beispiel ist bei **regelmäßigem Training** in Form zu halten.

- Gehen Sie regelmäßig **spazieren** und benutzen Sie nicht für jeden Einkauf Ihr Auto; schwingen Sie sich auch mal wieder auf den **Drahtesel**.
- Wie viele Trainingsgeräte wie Fahrrad-Ergometer oder Laufband verstauben eigentlich auf Deutschlands Dachböden und in Kellern? Wir neigen ja überwiegend dazu, wenn wir uns zu einem bestimmten Training entschieden haben, erst einmal neue Turnschuhe, einen schicken Trainingsanzug und vielleicht auch noch den Home-Trainer zu kaufen – falsch! Melden Sie sich stattdessen mit einem Kumpel oder einer Freundin im **Fitness-Studio** an und halten sich gegenseitig bei Laune, indem Sie sich immer wieder anstacheln und die Einheiten konsequent durchhalten. Den inneren Schweinehund zu besiegen, ist nämlich Ihre größte Aufgabe. Trainieren Sie unter professioneller Anleitung. Wenn Sie dem Vorturner sagen, was Ihre Ziele sind, wird er Ihnen schon die richtigen Übungen auferlegen. Sie wollen ja nicht in erster Linie wie ein Bodybuilder aussehen, sondern

Ihre **Haut straffen**. Dazu gehören, auf dem Laufband zu laufen, mit dem Rad zu fahren, die Beine und Arme mit leichten Gewichten zu dehnen, vielleicht mit ein paar Sit-ups etwas für einen straffen Bauch und eine stramme Brust zu sorgen und ganz nebenbei etwas für die **Grund-Kondition** zu tun, indem Sie mindestens dreimal pro Woche an Ihrer Ausdauer arbeiten; denn mit besserer Kondition fällt es Ihnen leichter, auch Ihre Haut fit zu halten.

Das geht so: Errechnen Sie Ihre persönliche maximale Herzfrequenz, indem Sie grob 220 minus Lebensalter nehmen. Man kann das jetzt noch differenzieren zwischen geübt und ungeübt, männlich oder weiblich, übergewichtig und mit einem Abzug von zehn Prozent bei Einnahme von Blutdrucksenkern belegen. Jetzt geht es um die **Trainingspuls-Frequenz**: Diese ist für Beginner 50 bis 60 Prozent maximale Herzfrequenz; wollen Sie Fett verbrennen, dann wählen Sie 60 bis 70 Prozent; um die Kondition zu verbessern, nehmen Sie 70 bis 80 Prozent. Nun sollten Sie **dreimal pro Woche** an diesen Wert im Training herangehen, und das mindestens 20 Minuten lang, besser **30 bis 40 Minuten** lang. Aber: Unterbrechungen gibt es nicht; Sie müssen das schon über die volle Zeit durchhalten. Mit der Zeit werden Sie beispielsweise auf dem Fahrrad merken, dass Sie immer mehr Watt-Leistung schaffen, weil Ihre Kondition besser wird. Beim Spaziergehen ist das eine immer größere Strecke wie auch beim Waldlauf. Gut geeignet hierfür ist, wenn Sie einen Herzfrequenzmesser/Pulsmesser ums Handgelenk und um die Brust mit dem Sender in Herz-Nähe tragen, der immer piept, wenn Sie Ihre persönliche Frequenz überschreiten. Moderne

Ergometer erkennen solche Messgeräte automatisch und loggen sich ein.

- **Frauen** haben bekanntlich schnell Probleme mit ihrem **Hinterteil**, während **Männer** die **Bierwampe** plagt. Beide brauchen also **unterschiedliche** Trainingsprogramme, damit ihr Body in Form bleibt und die Haut sich wieder strafft. Bei Männern können das Sit-ups sein, bei Frauen Übungen im Liegen bei angewinkelten Beinen, indem sie diese dann aus der Hüfte heraus nach links und rechts bewegen (Bauch-, Beine-/Po-Gymnastik). Am besten sind entsprechende Übungsstunden in der Gruppe. Rheumaliga und Herzsportgruppen bieten flächendeckend solche Kurse an. Auch Wassergymnastik kann hier gut helfen, weil sie Gelenk schonend ist.
- **Cellulitis oder Orangenhaut:** Man nennt sie auch „Die Dellen der Frau“ oder „Hagelschaden“ – wenngleich es auch Männer betreffen kann (weniger zwar – nur wenn es ihnen an männlichen Sexualhormonen fehlt). Wir kennen das Problem aus allen möglichen Magazinen, Frauenzeitschriften und Sendungen. Jedes Jahr, wenn die Badesaison beginnt, fangen Frauen wieder ihr Anti-Cellulitis-Programm an und schwitzen in Fitnessclubs und unterwerfen sich stundenlangen Creme-Massagen. Dabei trifft die Hubbelhaut **80 bis 90 Prozent** der Frauen über 20 Jahre. Leider ist es fast unmöglich, die Dellen wegzuzaubern. Es ist einfach eine unglückliche Art der weiblichen Fettspeicherung. Denn weibliche Hormone lenken die Fettreserven bevorzugt unter die Haut an Po und Oberschenkeln. Wenn sie dann dort auf schwaches Bindegewebe treffen, können sich die Fettzellen zu vergleichsweise großen Paketen zusammenschließen und in die

Haut drücken. Allerdings ist es auch genetisch bedingt, wie stark die Orangerhaut ausfällt. Dünne Haut, schlechte Durchblutung, Wassereinlagerungen oder ein aufgeräumtes Bindegewebe – das alles können Ursachen von Cellulitis sein. Die gute Nachricht: Betroffene können mit **Sport**, einer **gesunden Ernährung** (Obst, Gemüse, wenig Fett, Vitamine, viel trinken, vor allem Tees und Mineralwasser zum Beispiel) und **Massagen** das Hautbild straffen.

Die schlechte Nachricht allerdings: Mit den Anlagen zu Cellulitis bekommen selbst dünne Sportlerinnen die Dellen nie ganz weg. Es gibt aber auch ein paar **optische Tricks**, etwa enge Nylon-Strumpfhosen, die der Hautfarbe angepasst sind. Obwohl Frauen weltweit über drei Milliarden Dollar in Anti-Dellen-Produkte, Cremes, Roller, Öle mit Extrakten aus weißem Tee oder Klettenfrucht und auch Pflaster investieren, die die Produktion von Collagen und Hyaluronsäure anregen, hält tatsächlich kaum ein Produkt, was es verspricht, wie die renommierte Stiftung Warentest feststellte. **Noch fehlt leider ein Wundermittel** – wohl auch, weil es kaum objektive, unabhängige Forschung zu den Dellen gibt. Wie auch, würde sich doch die Pflegemittel-Industrie das Wasser selbst abgraben. Aber man muss auch sagen, dass Cellulitis ein zu komplexes Wissenschaftsgebiet ist: Bindegewebe, Durchblutung, Hormone, Hautdicke und Wassereinlagerungen. Dazu nutzen leider auch wenige teure Behandlungen wie Ultraschall, Rollmassage oder Laser: Keine Methode konnte Erfolg garantieren. Selbst das Absaugen von Fett verschlimmert eher noch das Hautbild. Das Dellen-Problem ist eher ein **Wahrnehmungsproblem**, denn bis Anfang der siebziger Jahre des vorigen Jahrhunderts wurde das Thema selbst in Frauenzeitschriften nicht diskutiert. Peter Paul Rubens malte

Ende des 16. Jahrhunderts seinen drei Grazien noch eine regelrechte Kraterlandschaft auf die Oberschenkel. Besser fährt also, wer sich neben gesunder Ernährung und Bewegung **an der Gelassenheit der Vergangenheit** orientiert. Leider ist die Cellulitis mit dem schlanken Schönheitsideal in Verruf geraten.

- **Hautflecken** haben zwar vordergründig nichts mit straffer Haut zu tun, doch wer jung und frisch wirken möchte, sollte schon auf einen gleichmäßigen Teint achten. Meist dunklere, braune Flecken auf der Haut sind **Pigmentstörungen** (Hyper-Pigmentierung); man nennt sie auch **Melasma**. Es sind entweder so genannte **Altersflecken** oder medikamentös entstanden, etwa durch die Einnahme der **Pille** ausgelöst. Häufigste Form ist der Altersfleck, der insbesondere im Gesicht unschön aussieht und oft auch ein psychisches Problem darstellt. Übrigens, **auch Männer** können von Altersflecken betroffen sein. Eine Hautreizung durch übereifrige Zellen in der Oberhaut (Melanozyten) ist dafür verantwortlich. Sie produzieren **übermäßig** das bräunliche Pigment **Melanin**; eigentlich verhindert es, dass gefährliche UV-Strahlen in die Haut eindringen. Normalerweise färbt sich unsere Haut bei Sonnenbestrahlung gleichmäßig braun. Liegt aber eine Pigmentstörung vor, bilden sich unterschiedlich ausgeprägte, unschöne Flecken. Frauen in der Schwangerschaft sind durch Umstellung ihres Hormonhaushalts öfter davon betroffen (Schwangerschaftsmaske). Manchmal verschwinden die Flecken auch nach der Schwangerschaft oder dem Absetzen von Medikamenten wieder. Auf jeden Fall sollte man den **Hautarzt** einen kritischen Blick auf solche Stellen werfen lassen, die überwiegend am Handrücken, Unterarm und im Gesicht auftreten. Es könnte ja auch der Beginn einer ernsten

Hautkrankheit sein. Es gibt **Cremes** und **Lotionen** mit leicht **aufhellender** oder gar **bleichender Wirkung**, die Substanzen wie **Hydrochinon, Vitamin A-Säure, Fruchtsäuren, Kojicsäuren oder Mulberry (weiße Maulbeere)** enthalten. Sind Sie davon betroffen, sollten Sie höchst vorsichtig damit umgehen und einen Hautarzt aufsuchen!

Schrittweises Herantasten mit leichtem Eincremen ist angesagt. Danach könnten leichte **Peelings** zum Einsatz kommen. Auf jeden Fall heißt es jetzt: **Sonne und UV-Bestrahlung meiden, keine Solarien** besuchen. Schützen Sie Ihre Haut konsequent vor Sonnenlicht durch entsprechende Kleidung und Kopfbedeckung sowie Cremes mit hohem Schutzfaktor. Bevor Sie **Medikamente** einnehmen, prüfen Sie mögliche **Wechselwirkungen**. Von Laserbehandlungen wird abgeraten; sie ist bei Altersflecken möglich, nicht aber bei Melasmen angesagt, die oft nur zeitweilig (Schwangerschaft zum Beispiel) auftreten.

- **Schwangerschaftsstreifen und Bikini-Narben:** Frauen nach Schwangerschaft haben zusätzlich das Problem, dass ihre Haut extrem gedehnt war und sich nun wieder zurückentwickeln muss. Das hinterlässt Spuren. Gerade im Sommer, wenn man am Meer baden geht, empfinden Frauen es als eine psychische Belastung. Man kann das mit Cremes und Gymnastik unterstützen, damit die Haut wieder ihre alte Form zurückgewinnt. Aber bei genauem Hinsehen wird man immer die so genannten Schwangerschaftsstreifen sehen; das sind feine, teils hellere Streifen, an denen zuvor die Haut überdehnt war. Man muss sich das so vorstellen: Unsere Haut ist extrem belastbar und dehnfähig. Das machen

sich seit geraumer Zeit beispielsweise Ärzte zunutze, die mit der so genannten minimal invasiven Operationsmethode – auch Schlüsselloch-Medizin genannt – ganze Organe durch ein fingergroßes Loch in der Bauchdecke ziehen und entfernen (die Gallenblase zum Beispiel). Sie führen über winzige Öffnungen Kameras und Operationswerkzeuge in den Körper ein, ohne eine große Wunde zu schneiden. Das zeigt also, wie dehnbar unsere Haut ist. Und wenn ich etwas dehne, braucht es Zeit, sich in seine alte Position wieder zurück zu entwickeln – manchmal halt nur mit so genannten Dehnspuren. Wenn ich einen Luftballon öfter aufblase, geht er nie ganz in seine ursprüngliche, industriell gefertigte Form zurück. Es sind eben elastische Materialien.

Manchmal kann man auch schlaffe Haut **operieren lassen**, um sie einigermaßen stramm wirken zu lassen, etwa wenn jemand extrem abgenommen hat und sich Falten oder Lappen in der Haut sichtbar machen. Ganz schön kann man das bei Hundewelpen beobachten: Was einmal ein großer Hund werden will, kommt faltig zur Welt. Denn er soll ja mal das Kleid ausfüllen, das die Natur für ihn vorgesehen hat. Ein kurzhaariger Labrador sieht nach der Geburt reichlich faltig aus, ebenso ein verknitterter Boxer. Sie wachsen schnell und füllen die faltige Hülle bald straff aus. Würden sie nämlich enghäutig zur Welt kommen, müsste ihre Haut bald platzen. Es ist halt auch das Schicksal vieler Mütter, dass Schwangerschaften ihre Bauchhaut verändern. Aber gottlob zeigen sie ja nicht ständig und jedem ihren Bauch.

Und manche Frauen plagen sich zudem noch mit der **Kaiserschnitt-Narbe** herum, die erfahrene Gynäkologen aber immer so setzen, dass ein normaler Bikini sie überdeckt. Insofern

spricht man auch von der Bikini-Narbe; und selbst bei mehreren Kaiserschnitten wird die Mutter nicht zum Streifenhörnchen, denn die Ärzte öffnen immer wieder die gleiche Narbe. Allerdings kann das – nur am Rande bemerkt – zu inneren Vernarbungen führen, denn man muss ja jedes Mal mehrere Schichten von Haut-, Muskel- und Fettgewebe durchschneiden und wieder zusammennähen. Wir sehen also, dass Mütter hier mehrfach gebeutelt sind, was ihre Haut angeht.

Aber, bei entsprechender Pflege, sehen sie attraktiv und jung aus, weil sie ihre Haut richtig behandeln. Neben Cremes und Lotionen sind hier halt Massagen und Gymnastik angesagt. Die Schwangerschafts-Gymnastik dient nicht nur der Geburtsvorbereitung, sondern auch dazu, die Haut wieder zu straffen sowie Beine, Po und Bauch in Form zu bringen.

- **Männerhaut ist anders:** Männer haben ein ganz anderes Problem. Sie rasieren sich meist täglich, oft nass mit einer scharfen Klinge. Das reizt die Haut. Selbst wenn sie sich elektrisch rasieren, wird Männerhaut im Gesicht extremen mechanischen Einflüssen ausgesetzt. Sie braucht daher eine besondere Pflege. Und Männerhaut ist grundsätzlich anders. Während Männer früher heimlich an den Schminktöpfchen Ihrer Ehefrauen und Partnerinnen „naschten“, bietet die Kosmetikindustrie heute ganze Männer-Serien von After-Shave-Lotionen, Cremes und sogar von solchen gegen Hautalterung an. Zwar ist das Gesicht des Mannes markanter, doch auch der Herr der Schöpfung will jung und frisch, wenig verknittert aussehen. Es ist immer auch eine Geschmackfrage, denn manche Frauen lieben Männer mit markanten Linien im Gesicht. Sie sprühen

nämlich auch Energie und zupackende Tatkraft aus. Dabei fangen heutzutage Männer aller Altersgruppen an, für ihren Hauttyp die richtigen Produkte einzusetzen. Männer tauchen auch in Kosmetikstudios auf, lassen sich maniküren und Gesichtsmasken auflegen:

Folgende **Unterschiede** zur Frauenhaut haben Männer: Ihre Haut enthält **mehr Kollagen** und **Elastin**. Das macht Männerhaut **dicker**. Auch sind die **Talgdrüsen** in der männlichen Hülle **aktiver**; so wirkt sie insgesamt **fettiger**. Männer sollten für die tägliche Nassrasur ein **vitaminreiches Rasiergel** verwenden, davor die Haut mit lauwarmem Wasser befeuchten, damit das Gel sich besser entfalten kann und die Barthaare weicher werden. Es schützt die Haut vor Ausschlägen und Rasur-Brand, die nach dem Rasieren auftreten können. Sicher kennen Sie das, wenn Sie alkoholhaltiges Rasierwasser nach dem Einsatz der Klinge auftragen – es brennt. Übrigens: Achten Sie immer auf eine **scharfe Klinge**, damit Ihre Haut nicht noch zusätzlich durch eine stumpfe gereizt wird. Verwenden Sie am besten gute Einmal-Rasierer. Das sollte Ihnen Ihre Haut schon wert sein.

Geizen Sie hier nicht gegen sich und Ihre Haut. Rasieren Sie immer in dieselbe Richtung wie Ihr Haarwuchs verläuft, nicht entgegen gesetzt. Das würde Ihre Haut irritieren. Nehmen Sie sich Zeit für die Rasur und arbeiten sorgfältig. Nach dem Rasieren keinen **Alkohol** (Rasierwasser) auftragen, denn der **trocknet** die Haut **aus**. Ihre Haut braucht jetzt Feuchtigkeit. After Shave-Lotionen sind am besten. **Fünf weitere Tipps** an Männer: Verwenden Sie immer Ihre **eigenen Pflegeserien** und greifen nicht in die Cremetiegel Ihrer Partnerin; die speziellen

Inhaltsstoffe der Mittel für Frauenhaut könnten Männerhaut übersättigen. Frauen-Kosmetik provoziert Pickel und Unreinheiten auf der Männerhaut. Weniger Fett, mehr Feuchtigkeit lautet die Formel für Männer. **Zweimal täglich** sollten die Herren der Schöpfung ihre **Haut reinigen**, denn auch sie wird schmutzig und unrein. Rasieren Sie sich **vor dem Frühstück**. Warum? Ganz einfach: Nach dem Frühstück setzt die Verdauungstätigkeit ein. Dann werden auch die kleinen Kapillargefäße direkt unter der Haut stärker durchblutet. So könnten Sie sich beim Rasieren schneller verletzen und kleine Schnitte bluten länger. Rasur = besondere Pflege: Beruhigen Sie Ihre Haut nach dem „Cut“ und verwöhnen Sie sie mit milden After Shave-Produkten. Rasierwasser ist nicht besonders hautfreundlich für die gestresste Männerhaut.

Manche Lotionen oder Cremes enthalten sogar schon Ceramide und Feuchtigkeitsspender. So regenerieren vor allem die rasierten Bereiche im Gesicht und sie ersetzen dann auch eine Tagescreme. **Natürliche Schönheit kommt bekanntlich von innen** – auch bei Männern. Ergo gelten hier die gleichen gut gemeinten Tipps wie für die gesunde Haut der Frau: sich gesund ernähren, bei Medikamenten aufpassen, eventuell Nahrungs-Ergänzung wie Vitamine und Mineralien einsetzen sowie ausreichend trinken – am besten ungesüßte Fruchtsäfte und stilles Wasser, weniger Tee und Kaffee. Auf Zigaretten und Alkohol natürlich verzichten oder stark einschränken, und gehen Sie mal öfter an die frische Luft. Das bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern auch Ihre Haut atmet wieder tief durch, bekommt eine frische Farbe. Haben Sie schon einmal **Surfer** und **Skifahrer** beobachtet? Sehen die nicht manchmal

wie Clowns aus? Sie haben weiß geschminkte Gesichter, manchmal sogar bunte Lippen und Nasen. Warum machen die das? Sie wissen genau, dass dies ihre Problemzonen bei **Sonnenbestrahlung** sind. Sie trocknen am schnellsten aus und verbrennen am ehesten. Nehmen Sie sich also ein Beispiel an Ihren männlichen Kollegen, denn auch Ihre Männerhaut im Gesicht braucht einen besonderen **Sonnenschutz** – übrigens auch beim Hochseefischen, Angeln und Golfen, Tennis und Reiten zum Beispiel.

- **Schon mal was vom Gesundheitsschlaf gehört?** Tatsache: Wer ausreichend schläft, bekommt ein **besseres Hautbild**. Was bisher nur flapsig daher gesagt wurde, ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Die Zellen – auch der Haut – regenerieren sich nachts im Schlaf **achtmal schneller** als am Tag. Dazu können hochwertige Nachtcremes speziell für Männer auf den Erneuerungsprozess der Haut positiv und lange unterstützend einwirken.
- **Gesicht ist nicht alles!** Auch bei Männern gibt es viel mehr Haut als nur im Gesicht, und die will auch verwöhnt werden, damit sie lange straff bleibt. Die ganze Haut sollte sauber bleiben und nicht austrocknen. Herren sollten ein besonderes Augenmerk auf Füße, Ellenbogen, Arme und Hände haben (Frauen schauen oft auf Männerhände!). Fühlen sich weiche Hände nicht angenehm an – auch beim Mann? Seien Sie mal ehrlich: Wenn Sie einem Metzger oder Dachdecker die Hand geben, wirkt das doch etwas grob – oder? Man muss bei einer weichen Männerhand nicht gleich an einen Softie denken. Aber ein weicher Händedruck ist doch was sehr Sympathisches.

Wie schütze ich die Haut richtig?

Vor Sonne: Verschiedentlich spielte das Thema Sonne und UV-Strahlen schon eine Rolle. Sie dürfen sich typgerechte Sonnenbäder erlauben, wobei Sie immer die Gesamtzeit betrachten sollten, die Sie Ihre Haut der Sonne aussetzen. Und der richtige Sonnenschutz gehört natürlich mit dazu. Legen Sie sich also nicht nach einem einstündigen Spaziergang durch die Sonne auch noch 30 Minuten lang eingecremt auf die Liege in die pralle Sonne. Der Weg zum Strand hat Ihnen schon genug gegeben. Bevor Sie das Haus verlassen, denken Sie an ausreichenden Sonnenschutz, nicht erst am Pool. Wählen Sie den Lichtschutzfaktor, den Ihr Hauttyp braucht – lieber etwas höher, als eigentlich vorgesehen. Und denken Sie immer daran: Ihre Haut ist Ihnen wichtiger als die Bräune, mit der manche Leute nachweisen müssen, dass sie in Urlaub gewesen sind. Und noch eins: Auch unter dem Sonnenschirm und dem Hut wird man braun – langsamer und schonender. Ihre Gesundheit sollte Ihnen wichtiger sein als trendiges Aussehen. **Sonne** und UV-Strahlen **altern** unsere Haut schneller. Was nützt Ihnen eine sonnengegerbte Haut, die total verrunzelt ist? Das ist doch ein unappetitlicher Anblick. Wer sich nämlich regelmäßig grillt (Bitte wenden!), bekommt früher Falten!

Wollen Sie mit 50 bereits aussehen wie 60? Außerdem fördern zu viel Sonne und vor allem die gefährlichen UV-Strahlen den **Hautkrebs**. Dort, wo die Ozonschicht am dünnsten ist und die UV-Strahlen durchlässt, sind Menschen besonders gefährdet, etwa in Australien. Bevor Sie in Urlaub fahren, erkundigen Sie sich über die klimatischen Verhältnisse im Ferienland. Noch eins ist wichtig: Manchmal ist am

Urlaubsort die Sonne durch **Wolken** verdeckt. In Lima/Peru oder Agadir/Marokko versteckt sich die Sonne zum Beispiel oft. Das ist für unsere Haut besonders gefährlich. Wir setzen sie ungeschützt der verdeckten Sonne aus und wundern uns über einen Sonnenbrand. Genauso wie die irrige Annahme, **unter Wasser** werde unsere Haut schon gekühlt und ein Sonnenbrand könne so nicht entstehen – falsch! Taucher unter Wasser können ein Lied davon singen, wenn sie nur mit einem Schnorchel kurz unter der Wasseroberfläche auf Besichtigungstour gehen. Da hat es schon die schlimmsten Sonnenbrände gegeben. Genauso überschätzen andere die Sonnenwirkung beim Skilaufen **im Gebirge**, vor allem, wenn sie auf 3000 Metern Höhe den Après-Ski genießen und die Hüllen fallen lassen. Vorsicht, denn die Sonne im Gebirge ist viel intensiver und die UV-Bestrahlung viel gefährlicher. Sie sehen also, was man mit seiner Haut in der Sonne alles verkehrt machen kann. Auch hier gilt: Testen Sie sich bei der Auswahl Ihrer Pflegeprodukte mit kleinen Mengen erst mal an die Serie heran, die Ihre Haut am besten verträgt. **Tipp:** Fragen Sie in Kosmetikgeschäften nach kleinen Produktproben, die meistens gerne abgegeben werden.

Vor Nikotin: Auch und vor allem das **Rauchen altert** unsere Haut vorzeitig. Manchen Menschen sehen sie schon im Gesicht an, dass sie ihr Leben lang Nikotin konsumiert haben. Frauen trifft es umso härter, denn sie wollen ja besonders durch glatte, junge und straffe Haut glänzen. Männern konzidiert man eher die Kerben des Lebens. Neben dem **Krebsrisiko** kommt dann auch noch das schlechte Aussehen durch eine faltenreiche Haut hinzu. Auch Menschen, die früher im Nikotinrauch arbeiten mussten – wie Kellnerinnen – haben als **Passivraucher** darunter sehr gelitten.

Und das Rauchen hat auch noch die unangenehme Nebenwirkung, Frauen-**Stimmen** zu „**vertiefen**“. Außerdem wirkt das Gesicht von manchen Rauchern **grau und trocken** – **aschfahl** würde man sagen wie die Zigarettenasche. Man hat den Einfluss von Nikotin auf die Haut **wissenschaftlich** untersucht und dabei folgendes festgestellt: Ab dem Zeitpunkt, von dem Sie anfangen zu rauchen, **altert Ihre Haut** etwa mit der **doppelten Geschwindigkeit**. Nehmen wir ein Beispiel: Die Haut eines jungen Mädchen, das mit 15 Jahren anfängt, Nikotin zu konsumieren, sieht mit 20 Jahren aus wie die Haut einer 25-Jährigen, mit 25 wie die einer 35-Jährigen und mit 30 wie die einer 45-Jährigen.

Nikotin und Zigaretten hinterlassen sehr schnell Spuren und Falten im Gesicht. Die **Haut verfärbt** sich gelblich und wirkt ungesund. Sie wird vor allem im Gesicht **schlaff und faltig**. Die Haut hängt herab, verliert ihre Spannkraft und Elastizität. Sie kann sogar ihre Schutzfunktion gegen UV-Strahlen und Erreger nur noch unzureichend erfüllen. Die Kosmetikbranche reibt sich doch insgeheim die Hände, denn sie lebt gut davon, Rauchern alle möglichen Tinkturen, Masken, Wässerchen und Lotionen zu verkaufen. Raucher meinen, mit einem Mehr an Paste und Quaste die durch Nikotin verursachten Falten wieder ausbügeln zu können. Je mehr solche Menschen rauchen, umso größer wird ihr Bedarf an Pflegemitteln.

Wodurch entstehen die schnelleren Alterungsprozesse bei Rauchern? Nikotin **entzieht der Haut Sauerstoff**. Die Zellen können folglich schlechter atmen und sich gesund halten. Zigaretten **verengen die Gefäße**; dadurch wird ihre **Durchblutung** zusätzlich **behindert**. Schlimmstenfalls sterben Hautzellen ab und werden nicht ersetzt. Dieses Phänomen spüren vor allem Diabetiker, die bereits eine Nervenschädigung der Füße haben; der Fachmann nennt das

Polyneuropathie. Sobald der Diabetiker eine Zigarette raucht, kribbelt es ihm in den Fußspitzen. Eigentlich meldet sich der Körper spontan mit deutlichen Alarmzeichen. Statt jedoch aufzuhören, qualmt er weiter und schädigt seine ohnehin schon angegriffenen Nervenzellen in den Extremitäten weiter. Das Gefährliche daran ist, dass der Diabetiker mit der Zeit einen so genannten diabetischen Fuß entwickelt: Die Gliedmaße werden zunehmend taub. Er spürt also auch nicht mehr, wenn er in eine Heftzwecke, Nagel oder Glasscherbe tritt und verschleppt vielleicht eine offene Wunde. Da Wunden bei Diabetikern sowieso schlechter heilen, hat er ein gefährliches Infektionsrisiko – bis hin zur Amputation von Fuß oder Bein, was nicht selten bei Zuckerkranken vorkommt; denn sonst würde eine Blutvergiftung schnell das Herz erreichen und tödlich enden. Dieser kleine Exkurs zeigt deutlich, wie gefährlich das Rauchen auch für die Haut ist und wie Nikotin unter die Haut gehen kann. Bei Rauchern kommt meistens noch hinzu, dass sie auch noch Alkohol trinken. Hier entsteht ein gefährlicher Kreislauf: Zum Bier eine Zigarette oder Rauchen in Gesellschaft unter Gruppenzwang und -dynamik.

Nikotin ist demnach der größte Hautkiller neben der Sonne; die Schäden sind irreparabel. Wer schön und jung aussehen möchte – bis ins hohe Alter, der sollte insbesondere mit dem Rauchen aufhören. Wer meint, Nikotingenuss mit Cremes und Lotionen ausgleichen zu können, spart lieber gleich für ein Hautlifting, um es einmal sarkastisch zu formulieren. Das ist so, wie wenn Diabetiker Süßigkeiten und Torten in sich hineinstopfen, weil sie den erhöhten Zuckerwert im Körper mit modernem Insulin wieder wegspritzen können. Das macht ein Körper nicht lange mit. Es gibt mittlerweile Schönheitschirurgen, die Raucherinnen im Gesicht nicht mehr operieren – denn: „Wer schöner werden will, sollte erst einmal mit dem Rauchen aufhören“, sagen

immer mehr Ärzte.

Noch eins ist beim Thema Zigaretten wichtig: Sie setzen so genannte „freie Radikale“ frei, und die reduzieren den Kollagen- und Elastin-Spiegel im Körper. Aber gerade diese Proteine sind für eine straffe, elastische und gesunde Haut verantwortlich. Deshalb kann ein Raucher niemals ein gesundes und schönes Hautbild haben. Verzichten Sie daher auf Nikotin, wenn Sie Ihre Haut straff und lebendig halten wollen. Noch ein **wichtiger Tipp**: Halten Sie sich in Zimmern auf, in denen viel geraucht wird, braucht Ihre Haut eine spezielle Pflege, nämlich ausreichend Flüssigkeit und regelmäßig frische Luft. Denn Ihre Zellen müssen wieder gut mit Sauerstoff versorgt werden. Mit zusätzlich etwas Sport bringen Sie auch Ihre Durchblutung wieder in Gang. Man kann es nicht oft genug sagen: Hören Sie mit dem Rauchen auf, wenn Sie keine Falten haben möchten und jünger aussehen wollen, als Sie sind!

Vor Wetter und Umwelt: Wir erleben immer extremere Wetterbedingungen: **Stürme, Orkane, Regen, Smog, Hitze, Hagel** und dergleichen mehr, manchmal auch **Rauchwolken** aus Bränden oder sogar **giftige Dämpfe** aus industriellen Störfällen oder Unfällen. Extreme Wetterwechsel wie **Hitze oder Kälte** schaden auch unserer Haut. Genauso wie wir unsere äußere Hülle vor Sonnenbestrahlung schützen müssen, braucht sie auch einen Mantel gegen extreme Kälte. Sie wird **spröde und rau, rissig und trocken**. Neben entsprechender Kleidung von Kopf bis Fuß ist unser Gesicht meist offen. Manche wickeln sich einen Schal vor den Mund, doch Augen, Lippen und Wangen müssen mit Cremes speziell geschützt werden. Sie brauchen jetzt einen **Fett-Lippenstift**, der Ihre Lippen vor dem Austrocknen und

vor Rissen bewahrt. Lassen Sie jetzt einmal alle **Kosmetik beiseite**, auch Lidschatten und Augenränder-Konturen.

Schützen Sie Ihr gesamtes Gesicht bei Kälte und Unwetter mit einer leichten Fettcreme oder wässrigen Lotion, indem Sie bei geschlossenen Augen mit beiden Händen durchs ganze Gesicht fahren. So erreichen Sie einen kompletten Schutz.

Zu **langes Schwimmen** im Meer ist ebenfalls für unsere Hülle ungesund: Neben **Salz** weicht ein zu langes Wasserbad unsere Haut auf, macht sie schrumpelig und braucht anschließend viel Pflege und **rückfettende Öle**. **Bergsteigen** im Sommer, **Skifahren** im Winter und andere Sportarten verlangen ihr ebenfalls viel ab. Schützen Sie sich davor und muten Sie Ihrer Haut nicht zu viel zu.

Wind und Wetter bedeuten auch Heizung und Klimaanlage. In beiden Fällen trocknet die Haut leicht aus und braucht somit Feuchtigkeit. Insbesondere Temperaturwechsel beim Gang nach draußen an die frische Luft irritieren die Haut. Wenn man den ganzen Tag unter Air Condition in der Wüste gearbeitet hat, haut es einen schon körperlich vom Hocker, wenn man dann in die Hitze geht. Darauf müssen Sie auch Ihre Haut vorbereiten. Menschen, die es gewohnt sind, in solchen Regionen zu leben, haben eine ganz andere Haut: In der Wüste ist sie brauner; Berber zum Beispiel schützen sich mit einem um den ganzen Kopf gewickelten Tuch, aus dem nur die Augen hervorschauen – auch als Schutz gegen Sandstürme; und sie tragen lange Ganzkörper-Gewänder. Schauen Sie sich also die Gewohnheiten der Leute vor Ort an und **lernen von** Ihren Mitmenschen, Ihre Haut optimal zu schützen.

Im Beruf: Es gibt Beschäftigungen, die der Haut arg zusetzen. Das sind nicht nur harte Tätigkeiten in **Männerberufen**, wo Sie mit

Schmierstoffen, Schmutz, Maschinen, Staub, Sägemehl, Farben und Lacken, **Chemikalien** und so weiter zu tun haben. Auch **Frauen** setzen sich genauso häufig schädlichen Einflüssen in der Arbeitswelt und zu Hause aus: Chemielaborantinnen hantieren mit Stoffen, die für die Haut nicht ungefährlich sind, wie auch Apothekerinnen beim Anrühren von Salben, Tinkturen und medizinischen Lösungen. Arzthelferinnen nehmen Blut ab, verbinden Wunden und analysieren mit Chemikalien Blut oder Urin. Raumpflegerinnen hantieren mit **scharfen Putzmitteln**; Wäscherinnen und Büglerinnen sind ungesunden Dämpfen ausgesetzt – etwa in **chemischen Reinigungen**. Selbst Bürokräfte haben manchmal **Tipp-ex** oder **Klebstoffe** an den Fingern. Im **Haushalt** spritzt beim Braten das Öl aus der Pfanne, verbrennen wir uns leicht mal am Bügeleisen oder reinigen mit einer Holzpolitur den Wohnzimmertisch. Ob Ölwechsel oder Batterie nachladen, den Backofen reinigen oder den Abfluss mit aggressiven Chemikalien wieder frei bekommen – Sie sehen also: Die Arbeitswelt hält viele unangenehme Überraschungen für unsere Haut bereit. Davor sollten Sie Ihre Haut und sich selbst schützen – vor allem mit **geeigneter Schutzkleidung** und der Einhaltung von Sicherheits-/**Warnhinweisen**. Ziehen Sie **Gummihandschuhe** an, wenn Sie mit gefährlichen Stoffen in Berührung kommen und Arbeitshandschuhe, wenn Sie mechanisch und im Schmutz arbeiten.

Schützen Sie Gesicht und Augen mit **speziellen Brillen** und Kopfschutz gegen Gefahren. Passiert dennoch einmal etwas, gehen Sie lieber zum **Unfallarzt**, der Ihre Haut richtig versorgt und das Risiko abschätzt. Ob auf See oder am Hochofen, in der Luft oder auf dem Dach, im Zug oder Auto, unter Tage oder auf dem Hochhaus, beim Fensterputzen oder Geschirrspülen: Jede Situation erfordert ihre **spezifischen Vorsichtsmaßnahmen** für die Haut und den Körper.

Schutz der Haut von innen: Wie soll das denn gehen? Was können Sie wirksam für Ihre Haut von innen tun? **Gesunde Ernährung**, nichts essen, was die Haut reizt oder **Allergien** auslöst und bei **Medikamenten** auf die **Nebenwirkungen** achten – insbesondere auf Wechselwirkungen bezüglich der Haut. Wenn Sie diese drei Punkte im Blick haben, gehen Sie pfleglich mit dem größten Organ Ihres Körpers um. Ja, **essen Sie sich schön!** Das geht wirklich. Eine einfache Formel, die den Ton angibt: **Vollkorn und Karotten** sind **gute** Verbündete Ihrer Haut, **Schokolade** dagegen **schadet** ihr. Wir haben das ja auch schon bei Pickeln und Mitessern gehört: Essen Sie zu fett, also Fast Food und Brathähnchen, Pommes und Mayonnaise, dann muss der Überschuss an Fett irgendwo raus – und manchmal verlässt er ihn über die Haut in Form von Pickeln, die nichts anderes sind als Talg. Auch Schokolade enthält neben Zucker viel Fett. Bonbons, Chips, Torten und Gummibärchen sind Gift für die Haut, wenn wir sie unkontrolliert essen, etwa vor der Glotze beim Fußballspiel oder Krimi. Wir nehmen nämlich gar nicht wahr, was wir konsumieren – übrigens auch am Computer. Der Griff zur Chips-Tüte wird zu einem instinktiven Automatismus; wir machen uns gar nicht mehr klar, wie viel Fett und welche Mengen an Kalorien wir da in uns hineinstopfen. Vorsicht also, denn **gesunde Ernährung** dient auch der **straffen Haut** ohne Falten, und das möglichst lange. Manche Menschen sind allerdings auch **allergisch**.

So können einige keine Äpfel oder Tomaten essen, ohne nicht einen roten Ausschlag mit Pickeln und Pusteln im Gesicht zu bekommen. Das kann bei Eiweiß oder Milch ähnlich sein – leider. Der Hautarzt stellt das in einem **Allergietest** fest. Dann kann er sie auf diese Stoffe in einem langwierigen Prozess (rund drei Jahre) mit Spritzen sensibilisieren.

Viele halten es erst zeitlich gar nicht durch; bei anderen ist das Problem nicht so gravierend und drängend; sie verzichten entweder auf solche Lebensmittel oder leben mit den gelegentlichen Haut-Irritationen. Denken Sie immer daran: Eine gesunde Ernährung lässt unsere Haut von innen her viel schöner erstrahlen als es ein gebräunter Teint je schafft. Wissenschaftlich bewiesen ist: Wenn Sie **täglich** mehrere Portionen **Obst und Gemüse** essen, werden Sie nach zwei Monaten als **attraktiver** wahrgenommen. Warum? Carotinoide wie sie in **Tomaten oder Karotten** enthalten sind, zeichnen dafür verantwortlich. Denn sie enthalten gelbe und rötliche Pigmente, die die **Haut färben**. Ferner bilden sie eine tragende Rolle in der **Abwehr** zellschädigender Radikale. Von allem, was wir konsumieren, bekommt die Haut etwas ab – auch von zu viel Salz, Zucker und den vielen **chemischen Zusatzstoffen**, die unsere Lebensmittel enthalten. Sie ruinieren Figur und Hautbild. **Fehlen Proteine**, reparieren sich unsere Zellen nicht mehr; Bindegewebe und Nägel leiden darunter, und das **Keratin** der Haare besteht aus Proteinen.

Deshalb sollten Sie öfter mal **Bohnen und Linsen** essen; sie liefern dem Körper pflanzliches Eiweiß. Ihre Haut braucht zudem ungesättigte Fettsäuren; ohne sie kann sie die Barriere-Schicht nicht aufrecht erhalten; sie würde dann spröde werden, sich schuppen und ihre gesunde Farbe verlieren. Tipp dazu: **Öfter mal fetten Seefisch** essen, um genügend Omega 3-Fettsäuren aufzunehmen, und statt Distel-Sonnenblumen- oder Maiskeim-Öl besser **Raps-, Leinsamen- und Walnuss-Öl** verwenden. Wer sich nicht so gesund ernährt, sollte mal eine **Vier-Wochen-Kur mit Omega 3-Fettsäuren** in Form von Tabletten, Dragees oder Kapseln einlegen. Das stärkt nämlich die Widerstandskraft empfindlicher und reifer Haut.

Vitamin-Doping für die Haut wird auch denjenigen empfohlen, die viel arbeiten, in Hektik verfallen, wenig schlafen oder nicht genügend Sport treiben. Warum? Der Körper produziert dann nämlich weniger freie Radikale; und so schieben diese aggressiven Moleküle Entzündungsprozesse an, darunter auch die **Hautalterung**. **Vitamin E in Weizenkeimen, Mandeln, Vollkornbrot und Haselnüssen** beugt Zellschäden vor; **Vitamin C** lässt neue Kollagen-Fasern entstehen und versorgt die Zellen mit Sauerstoff. Deshalb essen Sie öfter mal **Kiwis, Zitrusfrüchte, Paprika und Kohl**. **B-Vitamine** schützen davor, dass Lippen aufreißen und Pigmentverschiebungen auftreten, deshalb: **Vollkornbrot, Käse, Milch und Schweinefleisch**. Die Kosmetikindustrie hat längst die positive Wirkung von Vitaminen auch für sich entdeckt. Als eines der **effektivsten Anti-Faltenmittel** gilt **Vitamin A (Retinol)**; es findet sich in zahlreichen Pflegeprodukten. **Vitamin B5** ist vielfach in Shampoos zu finden; so binden unsere Zellen mehr Wasser und werden besser mit Nährstoffen versorgt. **Vitamin C** dient in Gesichts- und Augencremes als Radikalen-Fänger. Auch **Nahrungsergänzungsmittel** beeinflussen von innen positiv Ihre Haut. Wollen Sie Haare, Haut und Nägel mit einer besonders intensiven Vitaminkur verwöhnen, greifen Sie zur **Bierhefe**. Es fällt als Abfallprodukt bei der Biergärung an und enthält Mineralstoffe, Spurenelemente, viele B-Vitamine und **Biotin**. Letzteres bekommen Sie auch konzentriert als Kapseln: Zwischen 30 und 60 Mikrogramm täglich sollte ein Erwachsener nehmen; in 100 Gramm Haferflocken sind 20 Mikrogramm enthalten, in 100 Gramm Spinat 6.

Wenn dem Körper nämlich dieser auch **Vitamin H oder Vitamin B7** genannter Stoff fehlt, arbeiten die Talg- und Schweißdrüsen nicht richtig, Folge: Der Teint wird trockener, Haare verlieren ihren Glanz, Nägel brechen leicht. Aber Sie brauchen **Geduld**, denn erst nach

einigen Wochen zeigt sich eine Wirkung, weil Haare und Nägel nur langsam wachsen. Mineralstoffe und Spurenelemente sind auch wichtig. Haben wir zu wenig **Eisen, Kupfer, Magnesium oder Selen**, verliert unsere äußere Hülle an Geschmeidigkeit. Sie rötet sich und wird rau – eingerissene Mundwinkel, die schlecht heilen, plagen uns dann. **Zink** ist wichtig für das Immunsystem, denn es unterstützt Teilung und Erneuerung der Zellen, neutralisiert freie Radikale. Zahlreiche Enzyme entfalten ohne Zink keine Wirkung. 15 bis 20 Milligramm Zink, über Histidin oder Orot-Säure vier Wochen lang täglich eingenommen, steigert bei Zinkmangel die Abwehrkräfte und **verblasst Rötungen** wieder. **Silizium** sorgt als Mineral für das Bilden von Collagen im Bindegewebe; Lieferanten sind **Vollkornbrot sowie Wurzel- und Knollengemüse. Kieselerde-Kapseln** sind ebenso gute Alternativen wie **Schüssler-Salze eins und elf**. Dann müssen Sie allerdings drei Monate lang diese Ersatzstoffe einnehmen. **Tipp:** Wenn Sie Haaren und Nägeln etwas Gutes tun wollen, lösen Sie dazu je zehn Tabletten Silizea (abends) und Calcium cloratum (morgens) in Wasser auf und trinken die Lösung in kleinen Schlucken. Das empfehlen Apotheker und Dermatologen. Sprechen Sie eine mögliche Einnahme zuvor mit Ihrem Hautarzt ab, bevor Sie zur vielleicht **gefährlichen Selbstmedikation** greifen.

Man muss den Menschen mit seinen Hautproblemen immer **ganzheitlich** sehen: Wie lebt er, wo lebt er, welche psychischen Einflüsse wirken auf ihn, wie ernährt er sich und so weiter? Ein gewissenhafter Arzt wird eine solche **Anamnese** abfragen, um Diagnose und Behandlung individuell stimmig zu machen. Es nützt hier nichts, wenn Sie ihm dabei Nikotingenuss oder Alkoholprobleme **verschweigen**. Er ist weitgehend auf Ihre Information angewiesen. Andernfalls können Sie nicht optimal behandelt werden. Und Sie wollen

doch Ihrer Haut helfen – oder? Zum Beispiel kann eine Überdosierung von Vitaminen **Krebszellen** schneller wachsen lassen. Auf keinen Fall dürfen Sie zum Beispiel bei fettlöslichen Vitaminen A, E und D überdosieren. Jeder Typ verarbeitet sie anders, und ein zu Viel speichert er. Es hängt auch von der Nahrung sonst ab. Beispielsweise umschifft man dieses Problem ganz gut mit regelmäßigen Portionen an **Gemüse und Obst**.

Es gibt Lebensmittel mit gutem und mit schlechtem Einfluss auf die Haut. Bei der **Schokolade** lässt nicht der Kakao die Pickel sprießen, sondern ein **Überangebot an Zucker** im Zusammenspiel **mit Milch**. Es macht das **Hautbild** – sagen wir mal – **unruhiger**. Ein **gesteigerter Insulinspiegel** ist dafür verantwortlich. Dabei ruft die **Hälfte aller Lebensmittel**, die wir heute konsumieren, einen höheren Insulinspiegel hervor. Wenn dann noch ein Überangebot an Sexual-Hormonen (Pubertät) hinzukommt, läuft die Haut oft aus dem Ruder. Vorteilhafter für die Haut sind daher Produkte mit möglichst niedrigem glykämischen Index wie Obst – außer reifen Bananen –, Gemüse, Nudeln aus Hartweizen sowie Erbsen, Bohnen, Linsen und Nüsse. Sie halten den Blutzuckergehalt niedrig. Eigentlich gehören Milchprodukte auch dazu, aber man weiß inzwischen, dass **Molke-Proteine** aus Milcherzeugnissen unsere Bauchspeicheldrüse direkt ansteuern und den **Insulinspiegel** massiv anheben.

Wer **viel Milch** trinkt oder Joghurt isst, setzt zudem Wachstumsfaktoren frei, und die wiederum führen zu einer Verzuckerung der Stützfasern im Bindegewebe, Folge: Sie treiben die **Faltenbildung** voran. Gut also, dass die Wissenschaft das bereits erkannt hat; so können Sie Ihre Haut besser schützen. Halten Sie Ihre Hülle dadurch rein, dass Sie Ihren Milchkonsum einschränken, selten

Weißbrot, Süßigkeiten, geschälten Reis und zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen. Der Geist ist willig, das Fleisch aber schwach – wer verzichtet schon gerne auf ein Stück Schokolade, die Praline oder das Stück Torte? Sollen Sie auch nicht, aber eben nur ein Stück, keine Tafel!

Apropos Getränke: Versteckter Zucker ist gefährlich. Achten Sie auf klare Inhaltsgaben der Verpackung. Auch Fruchtzucker ist Zucker und Saft ist nicht gleich Saft. Alkohol schadet auch Ihrer Haut. Glauben Sie nicht, dass Wein oder Bier keinen Zucker enthalten. Selbst Ketchup ist eine wahre Zuckerquelle.

Sie benötigen von innen auch genügend Flüssigkeit, mindestens zwei Liter am Tag, am besten mehr und gutes Mineralwasser. Aber zwei Liter auch in Form von Tee, Kaffee, Säften und Wasser sind ok. Am besten ist ein Mix aus allem. Stellen Sie sich die Portionen in Form von Trinkflaschen über den Tag verteilt zurecht. Dann vergessen Sie nicht, genug zu trinken. Die Haut braucht ausreichend Flüssigkeit wie der Körper auch.

Kann man Haut vor Stress schützen?

Stress sieht man Menschen an – spontan schon. Wir zucken zusammen, wenn ein Rettungswagen mit Alarm uns plötzlich erschrickt. Wir reißen unsere Augen weit auf, sind erschrocken, krausen die Stirn oder öffnen gar unseren Mund, halten uns die Ohren zu oder verkrampfen total. Passiert einem das öfter – etwa im alltäglichen Arbeitsleben –, dann hinterlässt das Spuren in unserem Gesicht. Jeder Mensch reagiert anders. Hier kommen wieder die unterschiedlichen Typen ins Gespräch.

Sind wir **introvertiert** und „fressen“ vieles in uns hinein, kommen mit unseren Emotionen nicht so offen raus und wirken eher beherrscht, still, cool? Oder sind wir **extrovertiert** und schreien unseren Ärger förmlich heraus, sind impulsiv bis cholerisch und sagen zu allem offen gleich unsere Meinung? Der impulsivere Typus hinterlässt Spuren auch in unserem Gesicht. Weil solche Menschen ständig „auf 180“ sind und unter Strom stehen, macht sich das auch in ihren Gesichtszügen entsprechend bemerkbar.

Wer oft laut ist, bewegt seine Stimmbänder und seinen Mund sowie die Lippen. Ziehen Sie oft Stirnfalten, dann gräbt sich das im Laufe der Jahre in Ihre Stirn ein. Selbst wenn Sie mal nicht die **Sorgenfalten** zusammenziehen, sieht man die Linien in ihrem Gesicht. Wer sich also beruflich oder privat viel sorgt, zeichnet damit auch sein Gesicht. Der Gelassene, Coole und Souveräne wird vielleicht auch die Kerben des Lebens irgendwann zu spüren bekommen, aber nicht so scharf markant, eher sympathisch.

Man sieht Menschen ihre innere Souveränität an. Wer etwas auf dem Kasten hat, geht gelassener durch die Welt. Dem Anderen sieht man seine innere Verkniffenheit, Verkrampfung und Anspannung an – der ist also wenig souverän. Selbst wenn er genau so clever und kompetent ist wie der Souveräne.

Wie wir mit Stress umgehen, hinterlässt Spuren in unserem Gesicht. Aber auch schon der Stress an und für sich prägt unsere Haut, und das nicht nur im Gesicht, auch an den Händen, an Hals, Nacken und Dekolletee. Dagegen hilft Entspannung, und das schon frühzeitig.

Arbeiten Sie erst dagegen, wenn sich bereits Fältchen bilden, ist es zu spät. Erkennen Sie also Stress und üben **Entspannungstechniken**, etwa die PMR-Methode (Progressive Muskel-Relaxation) – ganz einfach: Sie beruht auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung. Das können Sie überall und mit jedem Körperteil zu jeder Zeit anwenden. Das einfachste **Beispiel** dazu: Sie fahren im Bus oder mit der Bahn. Ballen Sie ganz fest Ihre beiden Hände für einige Sekunden zur Faust und dann lassen Sie wieder los. Sie spüren sofort, wie wohltuend es ist. Nächste Übung: Krallen Sie Ihre Fußspitzen wie Krähenfüße ganz fest in den Boden. Nach ein paar Sekunden lassen Sie wieder los. Wie herrlich die Entspannung! Jedes Mal, wenn der kleine oder große Stress anrauscht, üben Sie. Oder gehen Sie kurz mal raus aus dem Büro und drehen eine Runde um den Block.

„Stay cool“ sagt der Engländer. Kommen Sie schnell wieder runter, denn Stress schadet Ihrer Haut, indem sich die Mimik in Ihr Gesicht eingräbt. Ständig sorgenvolle Menschen sollten sich in eine psychologische Behandlung begeben, denn auch Sorgen hinterlassen Spuren wie auch Ängste. Räumen Sie Ballast aus dem Weg: „Stay

away from problems!“ Das ist alles Gift für eine jung aussehende faltenfreie Haut.

Räumen Sie auch privaten Stress beiseite, finanzielle Probleme oder Beziehungsstress. Sicher gibt es Schicksalsschläge, die wir nicht verhindern können – oder Krankheiten. Lernen Sie schnell damit umzugehen, sonst spürt das ihre Haut. Werden Sie nie hektisch: Nichts ist so schlimm, als dass die Welt gleich untergeht. Für alles gibt es eine Lösung. Und stehen Sie nicht immer wie das Kaninchen vor der Schlange. Machen Sie es eher Igel und Hase nach: Seien Sie clever und ein bisschen „tricky“ und schlagen Sie so Ihrer Haut ein Schnippchen.

Laser, chemisches Peeling, Dermabrasion, Lifting, Implantate und Botox – was hilft wirklich?

Es gibt außerdem viele **chemische und mechanische** Verfahren, die Haut zu verjüngen, Falten zu glätten und jünger auszusehen. Nicht immer halten sie das, was sie versprechen – und nicht immer ist das Ergebnis so erwünscht gewesen. Man erinnere sich nur an so manche Menschen mit aufgespritzten Lippen und Löchern in den Nasenflügeln. Auch Brustimplantate eines französischen Herstellers sind weltweit in Verruf geraten, weil billiges und gefährliches Material verwendet wurde; einige eingepflanzte Pölsterchen sind bereits unter der Haut zerplatzt. Eine skandalöse „Rückrufaktion“ setzte ein; viele Frauen sind weltweit verzweifelt; man spricht gar von einigen Todesfällen.

Was tun wir nicht alles für den Schönheitswahn! Vorteile von Peelings, mechanischen Verfahren und Unterspritzungen sind, dass sie keine Narben hinterlassen. Allerdings müssen die Patienten mitunter tief in die eigene Tasche greifen – und das oft mehrmals, denn Botox zum Beispiel hält nicht ewig. Verführerisch ist, dass sie zu einem deutlich verjüngten Hautbild beitragen. Ganz wichtig bei allem: Sprechen Sie mit Ihrem **Hautarzt**, bevor Sie eine der hier nun näher beschriebenen Methoden anwenden wollen. Laser, Peeling und Hautabschleifen (Dermabrasion) haben eins gemeinsam: Sie schleifen die obere Hautschicht ab, um eine Neubildung anzuregen.

Wie funktioniert der Laser auf der Haut?

Dabei wird die obere Hautschicht mittels Laserstrahl verdampft. 20 bis 60 Minuten dauert eine solche Behandlung je nach Größe der Fläche. Die Haut wird erst einmal gründlich gereinigt. Der Arzt setzt dann den Laser gezielt an der Stelle an, die behandelt werden soll. Das ganze läuft über einen Computer, mit dem der Laser verbunden ist. Der definiert genau, wie viel Energie wann notwendig ist. Diese Methode eignet sich besonders gut zum Entfernen von Tätowierungen.

Eine Spezialanwendung ist die **fraktionierte Laserbehandlung**. Sie ist schonend und reduziert Falten, Narben und unerwünschte Pigmentierung, verfeinert das Hautbild und aktiviert die Neubildung von hautstraffendem Collagen. Auch das kann **nur der Arzt** anwenden. Er entfernt mit dem fraktionierten Laser Hunderte mikroskopisch kleiner Bereiche der Hautoberfläche – selektiv und nicht wie mit der Rasenmäher-Methode.

Diese winzigen Verletzungen umgeben unbehandeltes Gewebe. Sie **heilen** sehr **schnell** ab, wodurch sich frisches Gewebe bildet. Mit jeder Behandlung erneuert sich ein Teil der Hautoberfläche. Gleichzeitig stimuliert die Wärme des fraktionierten Lasers tief im Gewebe auch die Neubildung von Hyaluronsäure. Dieser Laser verfeinert das Hautbild und glättet Fältchen, Narben und Dehnungsstreifen (Schwangerschaftsstreifen zum Beispiel). Oft sieht man schon nach nur **einer Anwendung** dauerhafte Verbesserungen in der Hautstruktur und Faltentiefe. Bei Bedarf kann alle vier bis sechs Wochen mehrmals behandelt werden, um die Wirkung zu erhöhen. Der fraktionierte Laser verjüngt die Haut sehr wirkungsvoll, hat kaum Nebenwirkungen und

die Heilung erfolgt angenehm schnell. Deshalb ist dieses Verfahren wesentlich **sanfter als** voll-ablative Methoden wie die **Dermabrasion**, bei denen die gesamte oberste Hautschicht entfernt wird, was auch eine deutlich längere Heilung und größerer Nebenwirkungen zur Folge hat (siehe unten). Zwar ist die Haut direkt nach der Behandlung leicht **geschwollen** und **gerötet**, doch schon nach nur wenigen Tagen klingen diese kleinen Nebenwirkungen ab. Man kühlt während und nach der Behandlung die Haut, was die Schmerzen verringert. Keine längere Auszeit vom Alltag und auch eine Narkose sind ebenfalls nicht nötig.

Allerdings gibt es auch Ausschlussfaktoren. Verzichten auf Laser sollten dunkelhäutige Menschen oder wenn die Haut stark gebräunt ist. Dabei könnte es zu unwiderruflichen Pigmentveränderungen kommen. Sie sollten auch wissen, dass jede Laserbehandlung die Haut auch sehr empfindlich macht. Sie ist deshalb anfangs auch einer erhöhten Infektionsgefahr ausgesetzt. Man kann leider auch eine Herpesbildung nicht ausschließen – vom einfachen Lippenherpes bis zur schmerzhaften Gürtelrose. Selten schrumpft die Haut auch, besonders an den Unterlidern. Wenn das passiert, muss leider operiert werden. Bedenken Sie das bitte, zumal rund um Augen ja vielfach die Alterungsprobleme auftreten – und die Augen sind nun mal der Blickfang.

Chemisches Haut-Peeling – wie geht das?

Wenn alle Cremes, Lotionen und Masken doch nicht helfen und sich Tränensäcke unter den Augen bilden, die Mundränder samt Wangen nach unten hängen oder die Augen von Falten umrundet sind, ist guter Rat oft teuer. Bevor man sich operativ liften lässt, werden andere Verfahren gesucht. Denn jeder chirurgische Eingriff hinterlässt auch Narben – im Gesicht unschön und plakativ.

Da kommt jetzt das so genannte „Chemische Peeling“ ins Gespräch. Sie wird von deren Anbietern als „nichtinvasive“ Methode angepriesen, also ohne Geräte und die Haut nicht verletzend wie mit Skalpell oder Katheter. Dieses Verfahren soll die Haut verjüngen und verspricht eine Verbesserung ihrer Elastizität, eine Minderung von Fältchen sowie auch ein Reduzieren von Pigmentflecken.

Aber **Vorsicht**: Chemisches Peeling ist nichts für Unbedarfte, denn es wird mit effizienten **Säuren** gearbeitet. Denn eine Fruchtsäure regt die Kollagen-Bildung in tieferen Hautschichten an und trägt einen Teil der oberen Hautschicht ab. Feine Falten, keine groben Furchen, werden dadurch reduziert, Unregelmäßigkeiten in der Pigmentierung der Haut ausgeglichen und die Poren verfeinert. Hautunreinheiten verbessert das Verfahren gleichzeitig, indem es das Nachwachsen von Bakterien hemmt, die Akne verursachen.

Allerdings können zu hohe Konzentrationen oder zu lange Einwirkzeiten der Fruchtsäure auf der Haut diese **verätzen**, **Narben** bilden und neue **Pigmentstörungen** oder erstmals solche auslösen. Daher gehört dieses Verfahren unbedingt in die Hand eines Dermatologen oder einer

medizinischen Kosmetikerin, auch wenn es dann teurer wird. Patienten mit **geplatzten Äderchen** sind **ungeeignet** für ein chemisches Peeling, weil durch die Fruchtsäure die Durchblutung noch verstärkt würde. Man wird die Behandlung anfangs nur an unempfindlichen Stellen wie auf der Stirn anwenden. Peelen sollte man auch nicht, wenn gleichzeitig **Medikamente** mit **Vitamin A**, etwa gegen unreine Haut, eingenommen werden. Manche Antibiotika können auch Probleme hervorrufen, indem sie die Lichtempfindlichkeit noch verstärken oder zu Pigmentstörungen neigen. Diese Behandlung muss auch zwei Wochen lang vorbereitet werden; die Haut wird langsam an die Fruchtsäure gewöhnt, um zu starke Reizungen zu vermeiden. Die Winterzeit ist deswegen am besten, weil kaum Sonne scheint, denn direkte Sonne muss beim chemischen Peeling gemieden werden. Absolute UV-Karenz ist nach dem Peeling einzuhalten; auch schon gebräunte Haut kann man peelen. Aber: Peeling hat immer auch einen aufhellenden Effekt. Dieser ist natürlich beim Beseitigen von Altersflecken erwünscht. Sonst lässt das aber die Haut unnatürlich transparent wirken. Und Säuren können auch Nieren, Leber und Kreislauf angreifen sowie Herz-Rhythmusstörungen auslösen. Vor der Behandlung muss Ihr Arzt deshalb sicherstellen, dass Herz, Leber und Nieren in Ordnung sind.

Was passiert bei der Dermabrasion?

Ganz banal: ein **mechanisches** Verfahren zum **Abschleifen** der Haut. Man kann es anwenden bei stark verhornter Haut, bei Narben durch Unfälle oder Akne, um oberflächliche Tätowierungen zu entfernen, bei Pigment-Veränderungen der obersten Hautschicht und bei gutartigen Hautveränderungen (Altersflecken). **Nicht** geeignet ist die Dermabrasion bei zu **dünnen** Hautpartien wie an den **Augenlidern** beispielsweise. Auch keinen Erfolg wird man damit bei **großflächigen** Verbrennungen und sehr **wulstigen** Narben haben. Da es nicht ganz schmerzlos ist, wird **örtlich betäubt** und der Patient zusätzlich in eine Art Dämmer Schlaf versetzt.

Ängstliche Patienten wählen auch die Vollnarkose. Ein spezielles Schleif-Instrument (**Diamantfräse oder Laser**) trägt nur die oberste Hautschicht ab (etwa eine Stunde lang); darunter liegende Hautschichten bleiben erhalten. Die Wundheilung danach unterstützt man mit einem Medikament (**antibiotische Salbe**), das auf die behandelten Stellen aufgetragen wird, es verbindet sich mit dem Wundsekret. Nach acht bis zehn Tagen löst sich der Wundschorf – den darf man auf keinen Fall abkratzen, auch wenn es juckt. Drei bis sechs Monate lang wird die Haut noch gerötet sein. Während dieser Zeit muss Sonnenbestrahlung vermieden werden; Solarien sind natürlich auch verboten. Dermabrasion glättet die Haut wieder und ist ein kleiner Eingriff ohne Komplikationen. Bei kleinen Narben rund um den Mund und bei Pigmentflecken wählt man auch dieses Verfahren, wenngleich Laserbehandlungen ihm Konkurrenz macht. Es garantiert ein ebenmäßigeres Erscheinungsbild. Gerne wendet man es auch bei Akne-

Narben und Alterswarzen sowie Lippenfältchen an.

Falten-Unterspritzung

Das Prinzip dieser Methode, die sich noch um einiges sanfter gestalten soll als die zuvor beschriebenen Verfahren zur Hautverjüngung, werden mit Kollagen oder Eigenfett Falten „aufgepolstert“ und dabei entfernt. Die Falten-Unterspritzung verspricht zwar eine unproblematische Nachbehandlung, hält aber nicht so lange an. Denn Kollagen und Eigenfett werden nach einigen Monaten vom Körper wieder abgebaut. Der Vorteil dieses Verfahrens liegt klar auf der Hand: Sie haben nämlich nach der Behandlung eine durchaus vorzeigefähige Haut. Hüten Sie sich aber davor, in den Tagen danach etwas zu tun, was Ihre Hülle zu einer verstärkten Durchblutung anregt. Setzen Sie sich drei Wochen lang auch keiner direkten Sonnenbestrahlung aus.

Hollywood und Botox!

Ja, was wäre Hollywood ohne Botox? Insbesondere im Jet Set ist es Mode geworden, sich eben noch mal schnell spritzen zu lassen, bevor es zum Ball oder sonstigen gesellschaftlichen Ereignissen geht. Botulinumtoxin oder auch Botulinustoxin, kurz BTX, ist ein natürliches Protein; es wird vom *Clostridium botulinum* produziert. Es ist ein Bakterium. Die Silbe „tox“ deutet auf ein Gift hin. Das Bakterium kann gefährliche Lebensmittel-Vergiftungen hervorrufen. Es blockiert die zu den Muskeln führenden Nerven. So verringert es die Muskelaktivität und auch die Falten. Seit rund 20 Jahren setzt man es unter dem Handelsnamen BOTOX bei Patienten ein, die an Krankheiten mit erhöhter Muskelaktivität leiden. Das wiederum haben sich

Schönheitschirurgen zunutze gemacht. Denn richtig dosiert entspannt Botox die behandelten Stellen, ohne gleich maskenhaft zu wirken wie bei manchen Liftings. Sie behalten größtenteils Ihre Mimik bei; nur die Falten werden verringert. Ganz besonders deutlich wird diese kleine, aber feine Nuancierung an den so genannten „Krähenfüßen“ oder Löwenfalten – so nennt man Falten rund ums Auge – deutlich: Ist das Gesicht in Bewegung, leben Sie auf; im Ruhezustand hingegen verschwinden sie und die Haut ist glatt.

Mit Botulinumtoxin behandelt man auch gut die so genannte Grabella-Falte (Zornesfalte, Falte zwischen den Augenbrauen); diese Anwendung ist in Deutschland sogar zugelassen. Aber einen Nachteil hat Botox: Sie sehen die durchaus positive Wirkung nicht sofort, erst nach zwei bis fünf Tagen und optimal nach zwei Wochen. Mal eben so kurz vor der Party Botox spritzen lassen, ist also nicht. Was auch oft in den Filmen aus Hollywood vorgegaukelt wird, braucht nun doch etwas mehr Geduld. Und manchmal muss der Arzt auch nachspritzen, wenn das Ergebnis nicht die gewünschte Wirkung zeigt oder um Detailverbesserungen vorzunehmen. Manchmal verwendet neben Botox auch zusätzlich noch eine Faltenfüllung mit Hyaluronsäure, um ein optimales Ergebnis zu bekommen.

Botox verschafft ein harmonisches und natürliches Resultat; der oder die Behandelte sieht ausgeruht aus. An den Einstichstellen der feinen Nadeln treten aber zunächst einige Rötungen wie Mückenstiche auf. Nach einer Stunde verschwinden sie aber wieder. Spritzt der Arzt zu tief in die Stirn ein, entspannt sich der Stirnmuskel; der ist für die Bewegung des Augenmuskels verantwortlich; das Auge kann sich ganz schließen. Alle vier bis sechs Monate muss Botox nachgespritzt werden. Wenn ein Muskel an der betroffenen Stelle immer seltener benutzt

wird, verlängert sich normalerweise die Wirkung, aber nur, wenn Botox regelmäßig gespritzt wird. Eine Behandlung kostet zwischen 150 und 300 Euro. Kassen bezahlen das nicht, weil es sich hier um reine Kosmetik handelt.

Thermage-Lifting ohne Skalpell

In den USA wurde das so genannte Hautlifting ohne Skalpell unter dem Namen Thermage oder Thermalift entwickelt. Es kommt ohne operativen Eingriff aus, um Falten wirkungsvoll zu behandeln. Auch in Deutschland wird es seit geraumer Zeit angewendet. Diese innovative Therapiemethode hilft bei Falten, Krähenfüßen, Schlupflidern sowie hängenden Wangen- und Halspartien.

Auch in Asien hat dieses Verfahren zahlreiche Anhänger gefunden. Einfach und sicher lässt sich das Hautbild verjüngen. Schon kurz nach der ersten Anwendung sind erste positive Resultate erkennbar. Zufriedene Patienten berichten davon, dass sich die Haut nicht nur glatter und sanfter anfühlt, sondern man kann auch eine deutliche Straffung der Haut beobachten. Mit Thermage behandelte Haut wirkt jünger, frischer und vitaler – so auch das Ergebnis klinischer Studien, die in den ersten zwei bis sechs Monaten messbare Hautstraffung konstatierten. Die Verbesserung des Hautbildes hält zwei bis drei Jahre, wenn man entsprechend lebt. Man kann Thermage auch wiederholen. Eine Betäubung zur Behandlung ist nicht nötig; man bekommt aber auf Wunsch ein leichtes Beruhigungsmittel. Thermalift geschieht ambulant – etwa 15 bis 60 Minuten je nach Größe der Fläche. Es ist schmerzfrei und man kann direkt danach wieder in den Alltag zurück. Gestraffte

Hautpartien benötigen keine spezielle Pflege und Nachbehandlung.

Wie liftet man eigentlich die Haut?

Beim Hautlifting – oder bekannter unter **Facelifting** - handelt es sich um einen **operativen Eingriff** aus der plastischen Chirurgie. Er verspricht dauerhaft straffe Haut. Man wählt das Verfahren, wenn sich an einigen Stellen die Haut absetzt (**Truthahnhal**s) oder sich altersbedingte Falten bilden. Es ist immer mit **Schnitten** verbunden. Problematisch im Gesicht und oft mit psychischen Problemen verbunden, möchte man diese unvorteilhaften Stellen am besten strecken, straffen oder ausschneiden. Man will damit wieder jugendlich aussehen, attraktiver erscheinen und weniger Falten haben, die man als abstoßend, unschön empfindet. Viele Menschen schämen sich deswegen, kaschieren ihre betroffenen Stellen an den Hälsen mit hohen Rollkragen-Pullovern oder mit einem hochgesteckten Kragen.

Bekannte **Schönheitschirurgen** meinen, dass jedes Gesicht in jedem Altersabschnitt **individuell** therapiert werden kann. Ein bekannter Gesichts-Operateur am Bodensee bietet ein Drei-Stufen-Lifting an. Dabei richten sich die Schnittlängen nach dem Ausmaß der Hautalterung. Erfahrungen der **ästhetischen Gesichtschirurgie** fließen ein. Mittels **Computerprogrammen** können heute schon dreidimensional Schnitte und Straffungen vor einer OP dargestellt werden, dass Patienten sich vorstellen sollen, wie ihr Gesicht später aussieht.

Das ist übrigens auch ein Prinzip von **Archäologen** und **Kriminalisten** zur Nachrekonstruktion von Köpfen und Gesichtern, quasi auch als Fahndungsfotos. So ist es einem Chirurgen möglich, Regionen wie

Stirn, Schläfen, Augen, Nase und Mund optimal zu straffen. Dabei sollen weder ein **Maskengesicht** entstehen (wenn zu viel gestrafft wird) noch zu wenig (kein überzeugendes Ergebnis). **Gelungen** ist ein Facelifting, wenn man **nichts auf den ersten Blick merkt**. Frischer, jugendlicher und gut erholt soll das geliftete Antlitz aussehen. Allerdings gibt es auch bestimmte Vorerkrankungen oder Gesundheitsstörungen, die **kein Lifting zulassen**, weil Personen eben keinen längeren operativen Eingriff vertragen.

Facelifting wird meist unter Vollnarkose durchgeführt. Kleinere Liftings können auch unter örtlicher Betäubung vonstattengehen. Mit einem **besonderen Trick verhindert** man heutzutage **Schwellungen** und **Blutergüsse**, wie Sie früher bei Gesichtsoptionen häufig zu sehen waren. Auch die **Operationsnarben** sind **fast unsichtbar**. **Tumeszenz-Technik** nennt das der Chirurg. Sie wird vor allem beim Fettabsaugen eingesetzt. Bei der Tumeszenz-Lokalanästhesie infiltriert man eine größere Menge Flüssigkeit (Kochsalzlösung, Lokalanästhetikum, Adrenalin, Kortison) ins Operationsfeld; nach 30 Minuten Einwirkzeit beginnt die eigentliche OP. So erzielt man ein optimales Ergebnis. **Mini-Lift** ist dabei eine sanfte Form und wendet man bei beginnender Hautalterung bei Patienten **um die 40** an. Nur kleine Schnitte machen es möglich, dass der Patient schon nach acht Tagen wieder gesellschaftsfähig ist.

Verblüffend: Nach nur einer Stunde sieht man um zehn Jahre jünger aus. Grundsätzlich muss man wissen, dass beim Lifting geschnitten und manchmal auch die Haut abgelöst wird, um sie dann zu straffen. Gelegentlich wird auch zusätzlich noch Collagen injiziert oder mit einem Laser geglättet. Weder Narben noch Gefahren für Nerven und Gefäße versprechen die Operateure.

Bei Patienten zwischen **40 und 50** wendet man das **Lifting** an, bei dem bis zu drei Zentimeter große, S-förmige Schnitte oberhalb des Ohrläppchens in der Falte hinter der Ohrmuschel gelegt werden. Die Haut dieser Altersgruppe ist nicht mehr so straff und oft liegen Hängebäckchen vor. Das abgesackte Gewebe im Schläfen-, Nasen-, Kinn-Hals-Bereich strafft der Chirurg und entfernt überschüssiges Haut- und Unterhautfettgewebe; die Gesichtshaut wird Richtung Ohr gezogen und vernäht.

Bei Patienten **über 50** Jahre operiert der Arzt nach der **aufwendigsten Methode**, wenn bereits das gesamte Gesicht im Schläfen-, Wangen- und Halsbereich abgesackt ist. Nur vor dem Ohr leicht sichtbar ist der lange Schnitt nach hinten in den Nackenbereich und vorwiegend in der Haargrenze. Man muss sich das einfach so vorstellen, dass quasi **von hinten die Gesichtshaut gezogen und gestrafft** wird so als würde man einen erschlafften Luftballon von der Öffnung (vergleichbar mit Hals/Hinterkopf) her drücken und pressen, damit er sich vorne schön spannt.

Bei diesem umfangreichen Lifting muss die **Gesichts- und Hals-Haut** großflächig von ihrer Unterlage präpariert (**getrennt**) werden; das Gewebe strafft der Chirurg, schneidet überschüssige Haut und Unterhautfettgewebe heraus. Den verbleibenden Hautlappen zieht er seitlich nach oben und vernäht die Wunde mit einem feinen Faden. Die Drainage (dünner Schlauch) unter der Haut im Wundgebiet sorgt dafür, dass Wundsekret gut ablaufen kann; sie wird nach 24 Stunden entfernt. Der Patient bleibt zur Sicherheit eine Nacht in der Klinik. Schon nach einem Tag entfernt man den Verband. Kälteanwendungen (Kühlkompressen) sollen Schwellungen vermeiden.

Um die abgelöste Haut wieder gut anheilen zu lassen, sind **acht Tage Schonung** angesagt; man sollte tunlichst seine Gesichtsmuskeln nicht beanspruchen (keine Grimassen, nicht lachen). Seitenschläfer sollten sich auf den Rücken legen. Kleinere Blutergüsse bilden sich von selbst zurück, größere müsste der Arzt absaugen. So heilt die Wunde gut ab. Planen Sie für das Facelifting drei Wochen Zeit ein, denn nach zehn Tagen werden die letzten Fäden gezogen und dann ist Ihr Gesicht immer noch leicht angeschwollen. Eine Fachkosmetikerin muss Sie in der Zeit kompetent behandeln. Komplikationen sind zwar durch moderne Methoden seltener geworden, doch ein **Restrisiko** bleibt immer. Sehr gefürchtet sind Durchblutungsstörungen, die Hautbereiche zugrunde gehen lassen können. Raucher mit eingeschränkter Hautdurchblutung sind hier besonders gefährdet. Beobachten Sie sich genau. Wenn sich so etwas abzeichnet, kann der Arzt mit Medikamenten gegensteuern. Manchmal kommt es auch zu Nachblutungen, die abgesaugt werden müssen. Sonst würde die Wundbehandlung gestört.

Bei Operationen sind generell **Infektionen** möglich, weshalb man vorbeugend Antibiotika verabreicht. Relativ häufig sind nach Facelifting **Spannungen** in der Haut zu spüren sowie **Gefühlsstörungen**. Sie lassen mit der Zeit nach. Wo geschnitten wird, entstehen Narben. Schönheitschirurgen legen sie versteckt in oder hinter den Haaransatz, dass sie kaum zu sehen sind. Sehr selten kommen Gesichtslähmungen vor, die bei Durchtrennung eines Gesichtsnervs auftreten können und kaum rückgängig zu machen sind. Entscheidend für den Erfolg des Faceliftings ist die **Nachbehandlung** mit Kältepackungen, Lymphdrainagen, medizinischer Haarwäsche, Narbentherapie und anderem durch eine Fachkosmetikerin, die auch die Wunden reinigt.

Leider lassen sich tiefe Falten von Nasenflügeln zu Mundwinkeln, Ober- und Unterlippen-Fältchen, Stirnfalten oder ausgeprägte Krähenfüße **nicht alleine mit Facelifting** beheben. Hier ist eine **Kombination** mit Laser und Peeling angesagt verbunden mit Hautunterspritzungen und Collagen-Injektionen. Ein erfahrener Schönheits-Chirurg wird hier den richtigen Mix finden, um Ihre Haut wieder auf Vordermann zu bringen. Das Einfallstor sind unsere Augen, und hier liegt der Blickfang. Facelifting dauert etwa zwei bis drei Stunden – in der Regel bei örtlicher Betäubung; Dämmerschlaf und Vollnarkose können auf Wunsch quasi dazu gebucht werden.

Fett absaugen bei Doppelkinn, Bauch und Brüsten

Neben dem Truthahnhals belasten viele Menschen auch ein **Doppelkinn**. Das entsteht in der Regel durch zu viel Fett und könnte bei entsprechender Ernährung und Sport wieder ausgeglichen werden. Neben Brust, Bauch, Po und Oberschenkeln wird auch am Kinn oft ein **Fettabsaugen** empfohlen, meist verbunden mit chirurgischen Eingriffen zur Straffung der Haut. Auch wenn am Bauch massiv Fett abgesaugt wird, müssen oft unschöne Hautlappen entfernt werden. Die Haut hat sich nämlich über die Jahre so gedehnt, dass sie diese Form angenommen hat. Selbst durch beste und intensivste Übungen lassen sich die hängenden Hautfalten nicht wieder zurückbilden. Hier hilft nur der Cut, den ein Arzt aber nur macht, wenn die Garantie besteht, dass der Patient nicht wieder zulegt.

In der Regel ist das nur nach einer operativen **Magenverkleinerung** möglich, wobei entweder ein Teil des Magens weggeschnitten wird oder man ein so genanntes Magenband legt, mit dem ein erheblicher Teil des Magens abgeklemmt wird. Alle Methoden sind mit Risiko behaftet und müssen ein Leben lang beobachtet und begleitend mit Medikamenten versorgt werden. Solche Magenverkleinerungen werden nur bei Patienten mit nachgewiesener Fettsucht (Adipositas) durchgeführt, also bei einem eindeutigen Krankheitsbild; außerdem müssen vorher andere Versuche wie Kur und Ernährungsberatung gescheitert sein.

Auch bei extrem großen **Brüsten** (Hängebusen) kann man mit Fettabsaugen Verkleinerungen vornehmen, die aber auch plastische Korrekturen erfordern.

Generell unterscheidet man zwischen **mittlerem** Facelifting (Wangen, Nase), **unterer** Gesichtsstraffung (Hals, Kiefer), **oberem** Facelifting (Schläfen, Krähenfüße) und **Stirnlift** (Stirnfalten). Man wird nie alles auf einmal korrigieren können, selbst wenn man die Probleme überall im Gesicht hat. Letzteres wird zunehmend durch Botox abgelöst. Und es wird ja auch nicht nur im Gesicht geliftet; Bauch und Hals sind ebenso wichtig. Übrigens: **Orangenhaut** lässt sich **kaum liften**, weil wir es hier mit einem Problem in der Hautmittelschicht zu tun haben und hier sozusagen chemische Prozesse am Werk sind, die sich mechanisch nicht lösen lassen – leider!

Was ist SMAS-Facelifting?

SMAS (superfiziell Muskulo-Aponeurotisches System) hat für die Mimik unseres Gesichtes eine große Bedeutung. Eine Verbindung der mimischen Muskulatur mit einer Faserplatte und der Haut macht Mimik erst möglich. Dieses System ist heute beim Facelifting nicht mehr wegzudenken und gehört zum Standard. Schlanke Haut im Alter betrifft nicht nur die Gesichtshaut, sondern auch das SMAS. Nachdem beim Facelifting die Haut vom SMAS abgelöst ist, legt der Arzt Straffungsnähte an dieser Struktur an; sie haben einen Zug in Richtung Ohr zur Folge. Jeder kennt das ähnlich, wenn er schon mal die Mandeln herausoperiert bekommen kann. Das geht erst mal sehr schmerzhaft auf die Ohren, weil hier Haut gestrafft/zusammengenäht wurde, deren Zugrichtung zu den Ohren geht. Durch diese feinen Nähte werden Wangenfalten geglättet. Hat der Patient einen enormen Hautüberschuss und einen stark erschlafften SMAS, wird der Operateur beim Facelifting einen so genannten SMAS-Lappen präparieren, den er hinter dem Ohr stabil fixieren muss. Den Überschuss an SMAS vor dem Ohr entfernt er dann. Strengstens muss er hier auf die Äste des Gesichtsnervs (Nervus facialis) achten, um sie zu schonen. Der Effekt der Gesichtsstraffung beim Facelifting wird also überwiegend durch SMAS-Straffung erreicht. Wichtig ist, Spannung an der Nahtstelle zu reduzieren, um unauffällige Narben zu erreichen. Man entfernt nur den Hautüberschuss, zieht aber nicht die Haut stramm. So verhindert man auch maskenhaftes Aussehen, was bei Facelifting ohne SMAS-Straffung passieren kann. Außerdem ist das erreichte Ergebnis so haltbarer, weil das SMAS eine feste Muskelfaserplatte ist; deren Dehnbarkeit ist im

Gegensatz zur Haut sehr begrenzt. Deshalb sind Ergebnisse beim Facelifting mit SMAS-Straffung deutlich länger haltbar.

Männer liften anders

Auch **Männer liften**! Deshalb sei hier auf ein paar **Besonderheiten** hingewiesen. Denn beim Facelifting des Mannes ist die Bartbehaarung zu berücksichtigen. Im Bereich der Kotletten wird entweder am Übergang der Behaarung zur Haut geschnitten – hat den Vorteil, dass die Kotletten beim Entfernen von Hautüberschuss nicht verschwinden oder sich auf den Ohransatz verschieben. Man kann aber auch die sonst bei Frauen übliche Schnittführung wählen, wenn man die Haarwurzel an der Ohr-Basis entfernt und „Mann“ den Verlust der Kotletten akzeptiert. Sie sehen aber: Es ist etwas komplizierter. Weitere Besonderheit: Durch Facelifting kommt ein Teil der Barthaare hinter dem Ohr zum Liegen. Deshalb müssen Männer nach einem Facelifting sich auch hinter dem Ohr rasieren – oder eben die Haare hier entfernen lassen.

Aber seien Sie sich darüber im Klaren, dass ein Facelifting **viel Geld** kostet: 1500 bis 3000 Euro und mehr, je nach Problemlage - und meistens aus der eigenen Tasche (Ausnahme: Unfälle). Bei Kombinationsbehandlungen legen Sie gut und gerne auch mal 7500 Euro und mehr auf den Tisch des Arztes. Manchmal sind Nacharbeiten nötig, und nicht immer zeigt das Ergebnis den erhofften Erfolg.

Bedenken Sie auch: Bei örtlicher Betäubung kriegen Sie alles mit, und nicht jeder kann das Operieren in seinem Gesicht ertragen. Aber was tut man nicht alles für seine Schönheit.

Schlusswort

Zwar werden weltweit über drei Milliarden Dollar jährlich für schöne, glatte Haut ausgegeben, aber die wenigsten Menschen können sich ein Facelifting leisten und auch im Alter perfekt geglättet aussehen. Deshalb ergibt man sich beizeiten besser seinem Schicksal und freundet sich mit seinen Falten und Fältchen an.

Wie sagt man so schön im Leben: Klare Kante zeigen! Ja, Sie haben schon einiges durchgemacht im Leben – einiges selbst verschuldet, anderes unabänderlich. So ist es nun mal. Markante Linien haben auch ihre Reize. So mancher liebt die Furchen des Lebens, zeigen sie doch, dass man was erlebt hat und es Leben nie langweilig war. Solange die Pille gegen das Altern noch nicht erfunden ist, müssen wir sowieso mit unserer Haut leben, wie sie nun mal ist.

Wir sollten aber nicht mit ihr Schindluder treiben. Dagegen kann man schon etwas unternehmen. Schützen Sie Ihr Aushängeschild. Pflegen Sie Ihre Haut. Denken Sie auch immer daran, positiv durchs Leben zu gehen. Das schafft innere Gelassenheit, die sich auch nach außen auf Ihr Erscheinungsbild überträgt. Vorschlag: Machen Sie Ihre Krähenfüße zu Lachfalten, die man ja ruhig zeigen darf. Denn negative Energie sieht man uns sofort im Gesicht an. Wer unsicher ist, wirkt angespannt und verkniffen. Wer dagegen Freude am Leben hat, der geht auch offen-froh und gut gelaunt mit seinen Falten und der markanten Stirn um.

**Auf ein möglichst langes sorgen- und faltenfreies
Leben!**