

# Total gepflegt: Wenn Hautcreme schadet

**K**ürzlich nutzte ich den ersten Vorfrühlingstag, um mit dem Velo in meine Klinik zu fahren. Herrlich - an der Nordseite der Aare, vorbei an Auenstein und Biberstein. Wie schön haben wir es doch im Aargau, dachte ich, als sich mir eine Joggerin näherte und sich plötzlich ziemlich unvermittelt in meine Fahrbahn schmiss und mich zum Bremsen zwang.

«Gut, dass ich Sie treffe, Dr. Bertram», presste mir die Dame kurzatmig entgegen. Noch halb schockgefroren erkannte ich Frau Suter, eine Patientin von mir, welche bis anhin für eine eher makellose Haut bekannt war und mir nun eine schlimme, eitrige Entzündung um den Mund präsentierte. Periorale Dermatitis lautet der Fachbegriff, «überpflegte Haut» könnte man genauso gut sagen. Fast jede zehnte Patientin unserer Klinik zeigt Anzeichen dieser Problematik.

Die darauf folgende Konversation offenbarte das Dilemma: zu häufige und falsche Anwendung von Hautcremes!



**FELIX BERTRAM**

FACHARZT FMH

Dr. Felix Bertram (42) ist ärztlicher Leiter und Inhaber von Skinmed, dem Zentrum für Dermatologie und plastische Chirurgie in Aarau. Er lebt im Raum Lenzburg.

[fbertram@skinmed.ch](mailto:fbertram@skinmed.ch)

Machen wir einen kleinen dermatologischen Exkurs und stellen uns die Haut mal vor wie eine Hauswand. Die Backsteine sind dabei die Hautzellen und der Mörtel zwischen den Steinen ist die Fettschicht der Haut.

Da Cremes und Seren alle auf Wasserbasis formuliert sind, führt eine zu häufige Anwendung dazu, dass die Fettschicht der Haut durch die Wasserkomponente der Pflegeprodukte regelrecht ausgespült wird. So wie die Hauswand ohne Mörtel einem Herbststurm kaum standhalten würde, so ist auch die Haut Attacken durch Bakterien ungeschützt ausgeliefert, wenn sie keine funktionierende Fettschicht hat. Genau dies ist auch bei Frau Suter passiert.

Und nicht nur das. Wenige Tage später besuchte sie mich in meiner Sprechstunde und brachte die Inhaltsliste ihrer Cremes mit. Da fanden sich unschöne Inhaltsstoffe wie Mineralöle, Parabene, EDTA usw. Die arme Dame hat sich mit ihrer teuren Luxuscreme nicht nur die hauteigene Fettschicht ruiniert, sondern auch noch allerlei Schadstoffe mit eingeschleust.

Damit wir beide zukünftig unsere Velo-Jogging-Aare-Touren unfallfrei überstehen, gab ich ihr folgenden Tipp. Am Morgen das Gesicht lediglich mit Wasser waschen und keine Seifen verwenden, denn über Nacht bildet die Haut einen Fettfilm: den perfekt abgestimmten, körpereigenen Moisturiser - voll mit wertvollen Ceramiden und Phospholipiden. Keine Creme dieser Welt ist besser als die hauteigene «Cremeproduktion», und gratis ist sie noch dazu. Morgens genügt dann in der Regel ein leichtes ölfreies Serum mit Hyaluronsäure oder Pflanzenstammzellen.

Am Abend kann man je nach Hauttyp eine etwas reichhaltigere Creme verwenden, allerdings ohne Mineralöle und Parabene. Frau Suter muss allerdings erst mal eine Fastenzeit für die Haut einlegen und komplett auf Cremes und Seren verzichten, bis alles wieder verheilt ist.

Vorgestern traf ich Frau Suter erneut auf Höhe der Schleuse Rupperswil und konnte bereits von Weitem sehen, dass ich heute kein riskantes Bremsmanöver werde hinlegen müssen.