

HAUTPFLEGE



Dr. med. Felix J. Bertram

Facharzt FMH für Dermatologie
und Venerologie

Hautpflege: Weniger ist mehr!

Der Kosmetikmarkt ist übersät von vielversprechenden Produkten, die zu einem schöneren Hautbild, Faltenfreiheit oder einem frischeren Teint beitragen sollen. Tatsächlich wird die Haut aber in vielen Fällen übergepflegt. «Und das kann unschöne Folgen haben», sagt der Dermatologe Dr. Felix Bertram im Interview.

von Anna Birkenmeier

Dr. Bertram, Hautpflege ist in Ihrer Praxis ein zentrales Thema. Welche Fragen treten am häufigsten auf?

Häufig bringen unsere Patientinnen direkt ihre Cremes und Seren mit in die Sprechstunde. Der Kosmetikmarkt ist heute extrem unübersichtlich und die Bezeichnungen und Inhaltsstoffe schwer verständlich. Dazu ergeben sich viele Fragen.

Ist eine Überpflege der Haut tatsächlich möglich?

Eine Überpflege der Haut sehen wir bei jeder zehnten Patientin. Die meisten machen viel zu viel. Die Haut kann nämlich deutlich mehr, als wir glauben, inklusive sich selber zu pflegen und zu fetten.

Welche Reaktionen kann die Haut bei einer Überpflege zeigen?

Eine überpflegte Haut verliert irgendwann ihre Schutzbarriere nach aussen; die vielen Pflegecremes, Reinigungen und Peelings, die heute angewendet werden, zerstören mittelfristig die Hautbarriere und es dringen Bakterien von aussen ein. Dies führt zu Infektionen und Pickeln.

Was empfehlen Sie für eine gesunde, strahlende Haut?

Die Haut braucht in erster Linie einen balancierten und ausgewogenen Lebensstil. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, eine gute innere Balance, wenig Stress, einen adäquaten Sonnenschutz und Nikotinkarenz. Was die konkrete Hautpflege angeht, kann diese nur einen Teil zum Gesamtzustand beitragen. Wichtig ist hier, dass man der Haut nicht mehr Fett und Feuchtigkeit zumutet, als sie benötigt. Zudem empfehle ich eine auf die Bedürfnisse abgestimmte Hautpflege mit ein oder zwei Wirkseren. Das sind Seren, die bis maximal drei Wirkstoffe in einer optimal hohen Wirkstoffkonzentration enthalten und gezielt ein Hautbedürfnis oder -problem behandeln. So kann man gezielt und individuell in der Regel höchstens einmal pro Woche.

Welche Fehler werden bei der Hautpflege häufig begangen?

Zu früh und zu viel Moisturizer, das heisst pflegende und fettende Hautcremes. Die Haut fettet sich bis zum vierzigsten oder fünfzigsten Lebensjahr

weitestgehend selber. Leider beginnen aber schon Mütter, ihre Babys und Kinder einzucremen. Die Haut verliert dadurch die Fähigkeit, sich selber zu fetten, und gewöhnt sich an die äussere Pflege.

Ein zweiter häufiger Fehler ist die völlig übertriebene Reinigung, die heute empfohlen wird. Einige Marken empfehlen täglich den Einsatz von Peelings und Reinigungsbürsten - dies ist absolut übertrieben. Ich empfehle, die Haut am Morgen ausschliesslich mit Wasser zu waschen, abends dann gerne ein Reinigungs-

zum Fettfluss neigenden T-Zone.

Die meisten Menschen haben eine normale Haut; hier braucht es meines Erachtens - von sehr kalten Wintertagen abgesehen - bis zum vierzigsten Lebensjahr keinen Moisturizer. Ein gutes Serum genügt. Fettige Haut sollte komplett auf öl- und fetthaltige Produkte verzichten, sie produziert ja selber

Im Dschungel der Kosmetikprodukte finden sich viele nur schwer zurecht - auf welche Inhaltsstoffe sollte man achten?

Ein Kosmetikprodukt wird unterschieden durch seinen Wirkstoffanteil, also die Anteile, die eine Wirkung auf der Haut haben sollten, und durch seine Grundlagen (Fett, Wasser, Emulgatoren und Konservierungsstoffe).

Bei den Wirkstoffen halte ich natürliche Wirkstoffe, die mithilfe der Biotechnologie gewonnen werden, für am gesündesten

nologie gibt es grosse Fortschritte bei den Peptiden, ebenso sind die altbewährten Vitamine wie Retinol (Vitamin A) oder Ascorbinsäure (Vitamin C) in der richtigen Formulierung tolle Wirkstoffe.

Wo verbergen sich denn die meisten Schadstoffe?

Bei den Grundlagen verbergen sich allerlei Schadstoffe. In der sogenannten INCI-Liste auf den Packungen der Kosmetikprodukte findet man alle Inhaltsstoffe.

Achten sollte man auf folgende kritische Substanzen:

Parabene: Konservierungsmittel; stehen im Verdacht hormonaktiv zu sein.

EDTA: Konservierungsmittel und Schwermetallbinder; schädlich für Mensch und Natur; stehen zudem im Verdacht, als eine Art «Taxi» für Parabene zu wirken und diese in den Organismus zu transportieren.

BHT: Konservierungsmittel; steht im Verdacht erbgutschädigend zu wirken.

PEG: Konservierungsmittel; die meisten sind harmlos, einige sind aber schädlich und lösen Allergien aus.

Mineralöle: Werden wie Benzin und Diesel aus Erdöl gewonnen; sind günstig und fühlen sich auf der Haut gut an. Die Wahrheit: Sie legen sich wie eine Frischhaltefolie auf die Haut und verhindern eine Durchfeuchtung aller Hautschichten, sie verhindern eine Atmung und Regeneration und sie verhindern einen Wirkstofftransport in tiefe Hautschichten.

Viele Pflege- und Kosmetikprodukte enthalten einen UV-Filter. Was halten Sie davon?

UV-Schutz ist wichtig und sollte unbedingt zielgerichtet nach Hauttyp und Sonneneinstrahlung angewendet werden. In der Tagespflege oder im Make-up halte ich es für falsch. Erstens hat man mit 8 SPF oder 15 SPF einen oft unzureichenden Schutz bei Sonneneinstrahlung. Ausserdem sind UV-Filter nicht durchweg unkritisch zu sehen, und wenn man an Wintertagen ganztags im Büro ist, benötigt man keinen UV-Filter. Sie enthalten zum Beispiel Ethylhexyl-Methoxycinnamate oder Benzophenone; diese Inhaltsstoffe sind allergieauslösend und stehen im Verdacht, hormonell wirksam zu sein. ■



produkt. Peelings empfehle ich in der Regel höchstens einmal pro Woche.

Welche Hauttypen gibt es und wie sieht die jeweils optimale Pflegeroutine aus?

Es gibt streng genommen drei Hauttypen: trockene, normale und fettige Haut. Die oft genannte Mischhaut ist im Grunde eine normale Haut mit einer

bereits genug Fett. Die trockene Haut braucht auf jeden Fall einen Moisturizer; wie reichhaltig dieser sein sollte, ist individuell und hängt von der individuellen Ausgangslage ab.

und wirksamen. Biotechnologie bedeutet, dass aus einem natürlichen Produkt (Apfel, Argan) die Zellinhalte gewonnen und diese in einem Serum verarbeitet werden. Das ist zudem ein sehr nachhaltiges und umweltschonendes Verfahren, da nur sehr wenig natürliches Substrat gebraucht wird, um eine sehr hohe Menge an Wirkstoffen zu erzeugen. Neben der Biotech-