



Weniger ist mehr

VON ANNE OTTO

Professorin Martina Kerscher
verrät, wie Sie Ihre Haut gesund und
schön erhalten

Gehören Sie zu den Menschen, die bei der morgendlichen Dusche eine extragroße Portion Waschgel verwenden? Darauf sollten Sie Ihrer Haut zuliebe verzichten, denn mit zu viel Reinigungsmittel entfernen Sie nicht nur Schmutz. Professorin Dr. Martina Kerscher, Dermatologin und Leiterin des Studiengangs Kosmetik an der Universität Hamburg, erklärt, was unserem größten Organ guttut und was Sie bei der Körperpflege beachten sollten.

FOTOGRAFIERT VON BARBARA DOMBROWSKI

Reader's Digest: Frau Professor Kerscher, im Sommer schwitzen wir mehr und duschen deshalb häufiger. Ist das in Ordnung, oder kann es auch zu viel werden?

Prof. Martina Kerscher:

Grundsätzlich stresst jeder Wasserkontakt die Haut. Denn durch Wasser werden wertvolle Lipide, also Fette, aus der Haut gelöst, die für die schützende Barriere der Haut wichtig sind. Man kann sich das so vorstellen: Die Hautzellen sind wie Ziegelsteine, die Fette dazwischen sind der Mörtel, der die Zellen verbindet. Wenn dieser Kitt durch Wasser weggespült wird, wird die Haut durchlässiger, empfindlicher und fängt an zu jucken. Dieser Effekt kann durch Reinigungsprodukte verstärkt werden. Duschgels sollte man also gezielt einsetzen, wo man sich wirklich reinigungsbedürftig fühlt, etwa weil man stark geschwitzt hat. Für den restlichen Körper reicht Wasser.

RD: Welche Reinigungsprodukte empfehlen Sie?

Kerscher: Unsere Haut hat einen leicht sauren pH-Wert, er liegt etwa bei 5 bis 5,5. Damit ein Duschgel die schützende Barriere der Haut nicht zu sehr angreift, sollte es den gleichen pH-Wert wie die Haut haben, also leicht sauer sein. Die klassische Seife kommt nicht infrage, sie liegt im alkalischen Bereich, löst also zu viele Fette aus der Haut und schädigt sie dadurch. Wenn man ein festes Wasch-



Professorin Martina Kerscher erklärt, warum der Sonnenschutz so wichtig ist

stück bevorzugt, sollte man eines mit leicht saurem pH-Wert benutzen. Das ist auch beim Händewaschen sinnvoll: Gerade an den Handinnenflächen ist die Haut sehr strapaziert, weil sie viel Kontakt mit der Außenwelt und mit Wasser hat und weil hier zudem Talgdrüsen fehlen.

RD: Wie reinigt man das Gesicht?

Kerscher: Bei den meisten Erwachsenen ist die Haut nicht fettig und weist auch nur selten Unreinheiten auf. Dann ist es sinnvoll, sich morgens nur mit Wasser zu erfrischen. Wenn Frauen tagsüber dekorative Kos-

metik, zum Beispiel Make-up, benutzen, sollten sie diese unbedingt am Abend mit speziellen Reinigungsprodukten entfernen. Menschen mit eher fettiger Haut sollten sie morgens und abends mit geeigneten Produkten reinigen, die auch überschüssigen Talg entfernen. Ansonsten genügt Wasser oder ein mildes Reinigungsprodukt.

RD: Welche zusätzliche Pflege der Haut halten Sie für sinnvoll?

Kerscher: Für das Gesicht sollte man täglich eine Creme mit Sonnenschutz benutzen, mit mittlerem Lichtschutz zwischen 15 und 20. Denn die ganzjährige Abwehr der UV-Strahlung ist der wichtigste Schutz gegen Hautalterung. Was die Sonne an der Haut alles verändern

kann wird deutlich, wenn man die Gesichtshaut etwa mit der Haut an der Oberarminnenseite vergleicht. Im Gesicht hat die Haut mehr Pigmente, Unregelmäßigkeiten und Falten. Das belegen auch Studien mit Fernfahrern: Durch die Sonnenexposition vor allem der linken Gesichtshälfte ist hier die Haut oft stark vorgealtert.

RD: Viele Menschen haben Sorge, dass sich die Haut zu sehr an Creme gewöhnt, wenn man sie täglich einsetzt. Sind diese Bedenken berechtigt?

Kerscher: In Studien zeigt sich dieser Effekt nicht. Wer Bedenken hat, cremt die Haut nach Bedarf ein: Fühlt

die Haut sich nach dem Duschen seidig und weich an, ist sie im Gleichgewicht, dann muss man nicht cremen. So benutzt man vielleicht nur jeden zweiten oder dritten Tag eine Creme. Sobald die Haut aber trocken wirkt, sollte man ihr eine Portion Pflege geben.

RD: Man hört ja immer wieder, dass ältere Haut besondere Pflege braucht. Warum ist das so, und was bedeutet das ganz konkret?

Kerscher: Bei Frauen über 50 wird die Haut trockener. Das Feuchthaltevermögen wird geringer, die Fettzusammensetzung verändert sich, die Haut ist weniger elastisch und messbar dünner. Das hat mit dem Östrogenmangel zu tun, der nach den Wechseljahren be-

steht. Deshalb braucht die Haut dann feuchtigkeitsspendende Cremes, die zudem Lipide enthalten und die außerdem die Kollagenproduktion anregen. Es bieten sich zum Beispiel Cremes mit Vitamin A, Vitamin C oder Polypeptiden an. Jüngere Frauen und Männer brauchen leichtere Cremes, die Feuchtigkeit spenden und zum Beispiel mit Vitamin C oder Vitamin E die Haut vor Umwelteinflüssen schützen.

RD: Jetzt im Sommer wollen wir auch unsere Füße zeigen und schön machen. Haben Sie dafür Tipps?

Kerscher: An den Füßen haben wir eine spezielle Situation: Schuhwerk

Mit dem Alter wird die Haut trockener. Sie braucht mehr Pflege

und Belastungen durch kleine Fehlstellungen verursachen häufig Schwielen und Hornhaut. Und an den Fußsohlen neigt die Haut besonders zur Trockenheit. Es bietet sich für die Fußpflege also eine Creme an, die Feuchtigkeit speichernde Wirkstoffe wie Harnstoff oder Glycerin enthält. Am

besten pflegt man die Füße das ganze Jahr über – und nicht nur vor dem Sommer. Für Hornhaut gilt: Nicht zu viel wegnehmen, sonst wird sie zu schnell nachproduziert. Und wenn sich hartnäckige Schwielen zeigen, sollte man in jedem Fall Fehlstellungen ausschließen lassen beziehungsweise durch Einlagen beheben.

RD: Braucht man eigentlich eine Extrapflege für den Intimbereich, zum Beispiel eine Waschlotion?

Kerscher: Üblicherweise genügt Wasser. Wenn spezielle Reinigungs-

produkte eingesetzt werden, dann so wenig wie möglich. Wasser allein kann ja auch schon eine ganze Menge. In unseren Studien zeigt sich immer wieder, dass es eine Tendenz gibt, von allem zu viel zu nehmen. Also: Setzen Sie die Reinigungs- und Pflegeprodukte ruhig sparsam ein.

Seele und Haut hängen zusammen. Deshalb sollte man seine Creme mögen

RD: Wirkt sich das Pflegen und Cremes auch positiv auf unsere Stimmung aus?

Kerscher: Ja, denn Haut und Seele hängen eng zusammen. Man sollte seine Hautcreme auch mögen – sonst wirkt sie nicht optimal. Das ist

nicht nur Einbildung, sondern hat auch einen physiologischen Grund: Wenn man eine Creme gerne riecht und auf der Haut hat, kann das die Produktion von Glückshormonen wie Endorphin fördern. Das gibt uns ein gutes Gefühl – und macht sogar die Haut schöner.

BITTE MEHR SCHOKOLINSEN

Mein Mann lud unsere fünfjährige Großnichte Madelaine in die Eisdiele ein. Die Kleine suchte sich ein Kindereis mit bunten Schokolinsen aus. Der Kellner brachte es, doch wie enttäuscht war Madelaine, als es nur mit drei Linsen verziert war. Sie sah sich das Foto auf der Eiskarte an und zählte die abgebildeten Schokolinsen. Mit einem Augenzwinkern reklamierte mein Mann beim Kellner. Der entschuldigte sich und brachte ein ganzes Schüsselchen Schokolinsen. Die Kleine legte aber nur so viele Linsen auf ihr Eis wie auf dem abgebildeten Foto, die übriggebliebenen wollte sie zurückgeben – Genauigkeit geht eben über alles.

Brigitta Pazelt, St. Pölten