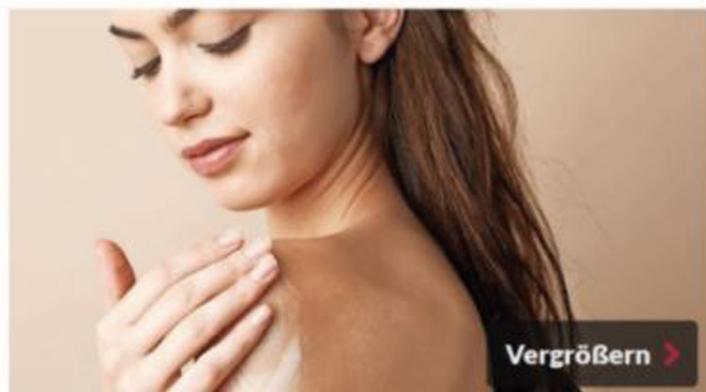


Was unsere Haut wirklich braucht



Eine Bodylotion sollten leicht zu verteilen sein und Feuchtigkeit spenden.

FOTO: Getty Images/ iStockphoto / unsmilag



Düsseldorf. Es gibt eine Vielzahl an Kosmetikprodukten, doch nicht alle sind nützlich oder notwendig. Eine Dermatologin klärt auf.

Düfte, Tagescreme und Lippenstift sind die am häufigsten verwendeten Kosmetik- und Körperpflegeprodukte der deutschen Damenwelt. Das Statistikportal Statista verweist dazu auf eine aktuelle Umfrage. Die Wirtschaft interessiert sich sehr für Daten zu diesem Thema, denn im vergangenen Jahr setzte die deutsche Kosmetik- und Körperpflegeindustrie 6,3 Milliarden Euro um.

Grundsätzlich wird zwischen pflegender und dekorativer Kosmetik, also Make-up, unterschieden. Zu ersterer zählt unter anderem Handcreme, die laut einer Erhebung von 2018 von rund 80 Prozent der Frauen hierzulande mehrmals pro Monat genutzt wird.

Das Angebot ist groß, doch nicht alles ist wirklich nützlich oder sinnvoll. Und es gibt Produkte, die nicht halten, was sie versprechen. Für Dr. Katharina Schürings, Hautärztin in Düsseldorf, sind das zum Beispiel Brust- und Dekolleté-Straffungscremes. „Sie wirken nur auf die äußere Hautschicht und somit auf unsere Hornschicht. Sie spenden Feuchtigkeit, aber dringen nicht so tief ein, dass sie die Haut straffen könnten.“

Auch von Porenverfeinerern, die einen ebenmäßigen Teint versprechen, hält sie wenig: „Mit herkömmlichen, nicht verschreibungspflichtigen Cremes kann man keine Poren zufriedenstellend verfeinern. Hierzu benötigt man zum Beispiel Vitamin-A-Säure und Fruchtsäure-Peelings.“ Anti-Cellulite-Cremes seien ebenso „überflüssig“. Je weniger Produkte und Inhaltsstoffe, umso besser, betont die Dermatologin.

Für den Alltag empfiehlt sie die tägliche Anwendung einer Bodylotion, einmal pro Woche ein Peeling sowie fürs Gesicht eine Creme mit Feuchtigkeit, Antioxidation und Lichtschutzfaktor. Letzteres hält Schürings für besonders wichtig. „Der tägliche Lichtschutz beugt der Hautalterung am besten und günstigsten vor und schützt zudem vor Hautkrebs. Ich empfehle jedem meiner Patienten, täglich einen Lichtschutz aufzutragen.“

Die vielfach beworbenen Anti-Falten-Cremes entfalten nach Angaben der Ärztin meist nicht die erwünschte dauerhafte Verjüngung: „Sie liefern nur der obersten Hautschicht Feuchtigkeit. Zusätze wie Hyaluron binden kurzzeitig Wasser und lassen die Haut praller erscheinen, aber es gibt keinen Langzeiteffekt.“

Man sollte nach speziellen Inhaltsstoffen wie Vitamin A und C suchen. „Die positiven Effekte auf die Haut wurde in klinischen Studien bestätigt.“ Wenig Daten gebe es hingegen zu Trinkampullen, die mit speziellen Wirkstoffen von innen gegen die Hautalterung wirken sollen. „Sie sollen dahin, wo Cremes nicht hinkommen – in die tieferen Hautschichten. Es gibt nur wenige Studien mit einer geringen Teilnehmerzahl. Diese versprechen, wenn überhaupt, nur minimalen Erfolg.“

Eine gute Hautpflege habe feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe, einen Lichtschutzfaktor und Antioxidation, zum Beispiel Retinol, welches Fältchen glättet und Pigmentflecken reduziert. Sie sollte zudem auf die Lebensjahre abgestimmt werden. „Mit fortschreitendem Alter nehmen die Kollagen- und die Lipidproduktion ab und die Haut verliert somit Spannkraft, Festigkeit und Ausstrahlung. Es entstehen Fältchen und Pigmentflecken, die das Gesicht, Hände und Dekolleté älter aussehen lassen.“

Je älter die Haut, desto mehr Feuchtigkeit müsse ihr zugeführt werden, erklärt Schürings. Das gelte für jeden Hauttyp, egal ob normale, ölige, sensible oder Mischhaut.

Eine einzige Creme für den ganzen Körper sei nicht ausreichend. Handcreme müsse schnell einziehen, reichhaltig pflegen und die Hautbarriere stärken. Körpercremes sollten leicht zu verteilen sein und Feuchtigkeit spenden. Sie können auch für die Füße genutzt werden, falls diese nur wenig Hornhaut und keine Schwielen aufweisen. Ansonsten empfiehlt die Hautärztin eine Fußcreme mit hohem Harnstoffgehalt.

Bei vielen Frauen sammeln sich im Lauf der Zeit im Badezimmer Schrank Pröbchen und Produkte wie Peelings und Masken, die spontan gekauft werden, aber bald darauf in Vergessenheit geraten. Hier kann ein Beautytag zu Hause die Lösung sein. Dabei wird die Haut besonders intensiv verwöhnt. Mehr als einmal pro Monat sollte das nach Angaben von Katharina Schürings allerdings nicht gemacht werden, da die Gefahr der Überpflege bestehe, die unangenehme Hautirritationen zur Folge haben könne.

Auch bei manchen Hausmitteln sei Vorsicht geboten, mahnt die Dermatologin. Essig könne zum Beispiel Verätzungen hervorrufen. Ergänzend zur Kosmetik könnten aber beispielsweise Quark als feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske und Gurkenscheiben, der Klassiker gegen geschwollene Augen, verwendet werden.