

FEUCHT UND FRÖHLICH

SPRÖDE WINTERHAUT NERVT,
MUSS ABER KEIN DAUERZUSTAND
SEIN. EXPERTINNEN
VERRATEN, WIE EIN TROCKENER
TEINT WIEDER PRALL WIRD

TEXT: INA KÜPER-REINERMANN
PRODUKTION: EVA BAREUTHER
FOTOS: EDGAR BERG



6 Min.
Lesedauer

ES SPANNT, JUCKT UND SCHUPPT. WORAN LIEGT DAS?

Vereinfacht ausgedrückt: an einem schwächelnden Türsteher. Unsere Haut ist von einer Schutzschicht überzogen, die, ähnlich wie ein Mauerwerk, aus abgestorbenen Hautzellen besteht, die, wie Mörtel, von Fett gestützt werden. Obenauf liegt der sogenannte Hydrolipidfilm, eine Emulsion, die (wie der Name verrät) von Wasser und Fett aus unseren Talg- und Schweißdrüsen gespeist wird und mit einem pH-Wert von etwa 5,5 leicht sauer ist. Darin tummelt sich das Haut-Mikrobiom (Milliarden von Mikroorganismen), das ebenfalls ein essenzieller Bestandteil unserer hochkomplexen Hautbarriere ist. Ihre Funktion? Sie verhindert, dass Wasser entweicht, und hält schädliche Substanzen draußen. „Trockene Haut ist immer ein Anzeichen für eine gestörte Hautbarriere“, sagt die Hamburger Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. „Wenn Bausteine fehlen, wird sie löchrig und ist nicht mehr in der Lage, den Feuchtigkeits- und Fettverlust auszugleichen.“

WARUM IST DAS GERADE IM WINTER EIN PROBLEM?

TALG- UND SCHWEISSDRÜSEN FAHREN IHRE FUNKTION BEI KALTEN AUSSENTEMPERATUREN RUNTER. DIE FOLGE: DER HAUTBARRIERE FEHLEN FETTE, AUCH LIPIDE GENANNT, SOWIE WASSER. TROCKENE WINTER- UND HEIZUNGSLUFT, EXTREME TEMPERATURSCHWANKUNGEN UND WIND SETZEN IHR ZUSÄTZLICH ZU UND BESCHLEUNIGEN DEN „TRANSEPIDERMALEN“ WASSERVERLUST. SELBST EINER ÖLIGEN HAUT KANN ES IM WINTER AN FEUCHTIGKEIT FEHLEN.

GIBT ES AUCH ANDERE URSACHEN FÜR SPRÖDE HAUT?

Zahllose. Leider. Neben Erkrankungen wie einer Schilddrüsenunterfunktion, dem Alter, permanentem Stress, Luftverschmutzung und einer unausgewogenen Ernährung kann vor allem eine falsche Reinigungs-Routine die Hautbarriere angreifen. Wer seiner Haut regelmäßig mit heißem Wasser, aggressiven Cleansing-Produkten, die zum Beispiel Sulfate (schaumbildende Salze) oder Alkohol enthalten, und exzessiven Peeling-Prozeduren zu Leibe rückt, wäscht Mikroorganismen und Lipide aus – und muss damit rechnen, dass sie (wortwörtlich) spröde reagiert. „Feuchtigkeitsarme Haut ist aber nicht, wie oft behauptet, ein Hauttyp, sondern ein Hautzustand“, sagt Susanne Steinkraus. Die genetische Veranlagung spiele zwar eine Rolle, aber der Lebensstil – und das ist eigentlich eine gute Nachricht – sei mindestens genauso entscheidend.

GLATTE FAKTEN

Je trockener die Haut, desto mehr Fältchen bilden sich. Arbeitet man nicht mit Pflege dagegen, graben sie sich mit der Zeit tiefer ein

BUSENFREUND

Häufig wird die Gesichtscrème für die Haut am Dekolleté empfohlen. Bei sehr trockener Haut reicht deren Fettgehalt oft nicht aus. Besser dann: Body Butter



WER EINEN TROCKENEN TEINT HAT, HAT AUCH TROCKENE HAUT AM KÖRPER, ODER?

*Nein. Im Winter spannt es zwar häufig überall, aber nicht jede*r, der*die „obenrum“ unter Trockenheitsgefühlen leidet, hat damit auch automatisch am Körper zu schaffen. Der Grund: Gesicht und Dekolleté sind mehr Sonnenlicht, Wind und falscher Pflege ausgesetzt als andere Hautareale. Bei trockener Körperhaut gilt: Seltener, kürzer und kühler duschen oder baden, pH- und duftneutrale Reinigungsprodukte verwenden und bei Bodylotions auf körpereigene Feuchtigkeitsspender achten.*

WIE REINIGT MAN ZU TROCKENHEIT NEIGENDE HAUT?

Möglichst sanft! „Trockener Haut fehlt es an Fett und Feuchtigkeit“, so die Kosmetologin Dr. Sabine Gütt, die Beauty-Hersteller bei der Entwicklung neuer Produkte berät. Ihre Empfehlung: „Wasserkontakt so kurz wie möglich halten, Temperatur runterdrehen und alles aus der Reinigungs-Routine streichen, was der Haut wasserbindende Stoffe und Lipide entzieht. Gilt auch fürs Duschen.“ Statt klassischer Tenside wie Sodium Lauryl Sulfate, die zwar reichlich Schaum, aber auch eine poröse Hautbarriere hinterlassen, rät Dr. Gütt zu mildereren wie Disodium Cocoamphodiacetate. Trockene Haut reagiert oft gut auf Reinigungsmilch oder -öl und sollte (entgegen aller Vorurteile) regelmäßig von abgestorbenen Hautschüppchen befreit werden. „Ansonsten haben Pflegestoffe keine Chance“, weiß Dr. Gütt. Ideal dafür: Enzym-Peelings ohne grobe, mechanische Schleif-Partikel.

UND WAS IST MIT PFLEGE?

IDEALERWEISE BEGINNT DIE IMMER MIT EINEM PH-AUSGLEICHENDEN TONER. DENN ALKALISCHE REINIGUNGSPRODUKTE (UND SELBST REINES LEITUNGSWASSER) KÖNNEN DEN NATÜRLICHEN PH-WERT DER HAUT VORÜBERGEHEND AUS DEM GLEICHGEWICHT BRINGEN UND SIE ANFÄLLIGER FÜR TROCKENHEIT MACHEN. IM NEUTRALISIERTEN ZUSTAND IST DIE HAUT IDEAL FÜR DIE NACHFOLGENDE PFLEGE VORBEREITET – UND DIE SOLLTE, ZUMINDEST WENN ES NACH KOSMETIKWISSENSCHAFTLERIN SABINE GÜTT GEHT, SOWOHL SERUM ALS AUCH CREME UMFASSEN.

WELCHE WIRKSTOFFE SIND WICHTIG?

Alle, die Wasser anziehen – und abstoßen. Klingt widersprüchlich, ist es aber nicht. Effektive Moisturizer enthalten sogenannte Feuchthaltemittel: hydrophile Wirkstoffe, die Wasser aus der Atmosphäre und den tieferen Hautschichten (quasi wie ein Schwamm) „ansaugen“ und damit die Hautoberfläche rehydrieren. Damit das Wasser aus der Haut nicht verdunstet, setzen Kosmetikhersteller außerdem auf Okklusiva: wasserabweisende, also hydrophobe Wachse und Öle, die eine hauchdünne Versiegelung auf der Hautoberfläche erzeugen. Zu den meistgefeierten Feuchthaltemitteln zählen Hyaluron- und Milchsäure, Urea und Glycerin. Bewährte okklusive Inhaltsstoffe sind Sheabutter, Squalan, Jojoba- oder Arganöl. Auch Ceramide, Cholesterol und essenzielle Fettsäuren – natürliche Bestandteile der Hautbarriere – unterstützen die natürliche Fett- und Feuchtigkeitsregulation.

VIEL CREMEN HILFT VIEL. ODER?

Im Gegenteil. Wer es übertreibt und die Haut mit zahllosen Pflegestoffen überfrachtet, setzt ihrem Säureschutzmantel zu und riskiert, dass sie noch trockener wird. Die Faustregel lautet: Morgens und abends reinigen, tonen und cremen; einmal pro Woche peelen; zwei- bis dreimal eine feuchtigkeitsspendende Maske auflegen. Und: Lieber auf wenige, solide Wirkstoffe als auf ein Potpourri an verheißungsvoll klingenden Zusätzen bauen.



SANFT SAUBER

Nicht nur die Reinigung der Haut, sondern auch der Wäsche ist wichtig. Das Waschmittel sollte keine Farb- oder Duftstoffe enthalten, da sie in der Kleidung verbleiben und trockene Haut reizen können

MÜSSEN WIRKSAME PRODUKTE VIEL KOSTEN?

KLARE ANTWORT: NEIN. „WICHTIGER ALS DER PREIS IST DIE RICHTIGE ZUSAMMENSETZUNG“, SAGT SUSANNE STEINKRAUS. WORAN MAN DIE ERKENNT? ETWA AN DEM HINWEIS „NMF“, KURZ FÜR „NATURAL MOISTURIZING FACTORS“. SOLCHE SEREN UND CREMES ENTHALTEN IN DER REGEL EINE REIHE VON GUT VERTRÄGLICHEN, HAUTEIGENEN FEUCHTIGKEITSSPENDERN WIE HYALURONSÄURE, SQUALAN ODER AMINOSÄUREN.

WIE KANN MAN TROCKENE HAUT AUSSERDEM UNTERSTÜTZEN?

Jedenfalls nicht, indem man literweise Wasser in sich hineinkippt. „Es stimmt zwar, dass der Teint gesünder aussieht, wenn wir genug trinken, trockene Haut kriegt man damit aber nicht in den Griff“, weiß Dr. Steinkraus. Mehr Sinn ergeben ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse und Hülsenfrüchte und Probiotika-Lieferanten wie Sauermilchprodukte, die das Darm- und Haut-Mikrobiom unterstützen. Auch Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Omega-3-Fettsäuren) können feuchtigkeitsarmer Haut guttun.



GUT, ABER GÜNSTIG

ANTI-TROCKENHEITSPRODUKTE AB 1 EURO

- 1 Schützt strapazierte Haut mit Sheabutter und Panthenol: „Handcreme Ultra Sensitive“ von **Balea Med** (ca. 1 €)
- 2 Hydriert mit Amino- und Fettsäuren: „Natural Moisturizing Factor + HA“ von **The Ordinary** über purish.com (ca. 11 €)
- 3 Repariert dank 5 % Urea: „Urea Cica Repair Body Milk“ von **Mixa** (ca. 4 €)
- 4 Mit Bio-Alge und Hyaluronsäure: „Hydro Sensation Serum“ von **Lavera** (ca. 12 €)
- 5 Hilft bei Neurodermitis: „Juckreiz-Akut Balsam“ von **Salthaus** (ca. 10 €)
- 6 Neutralisiert den pH-Wert der Haut: „Pure Toner“ von **Isana** (ca. 2 €)
- 7 Milde Tenside reinigen softly: „Sensitive – Zarte Cremedusche Mandel“ von **Weleda** (ca. 7 €)
- 8 Entfernt Make-up sanft und hydratisiert mit Glycerin: „Make-up Remover Milk“ von **La Roche Posay** (ca. 16 €)