

Die richtige Pflege für sensible und hypersensible Haut

Regensburg. Wenn die Haut spannt, juckt, gerötet ist oder schuppt, kann dies ein Anzeichen für eine Allergie sein. Nach Angaben des Dermatologen und Allergologen Professor Philipp Babilas leidet etwa jeder Fünfte unter einer derartigen Unverträglichkeit. Weit mehr verbreitet sei eine besonders empfindliche Haut.

Der Experte unterscheidet zwischen sensibler und hypersensibler oder überempfindlicher Haut. Letztere ist noch reizbarer. Meist kämen mehrere „Verursacher“ zusammen, zum Beispiel Klimaänderung, scharfes Essen, Alkohol, aggressive Reinigungsprodukte und Stress.

Da gereizte Haut ist besonders störanfällig ist, empfiehlt Philipp Babilas die Pflege darauf abzustimmen. Aber: „Zu häufiges Eincremen lässt die Hornschicht aufquellen. Dadurch können Keime eindringen.“ *tha*

Wirkstoffe für glattes, glänzendes und kontrollierbares Haar

Wernigerode. Nach Angaben der Internetplattform *cosmoty.de* kämpfen mehr als 20 Prozent aller Frauen mit ihrem störrischen Haar. Für sie gibt es sogenannte Haarbändiger, Spezialpflegeprodukte, die das Haar glatter, glänzender und vor allem kontrollierbarer machen sollen. Die Haar-Experten haben empfehlenswerte Wirkstoffe aufgelistet.

Aloe Vera enthält Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe sowie Spurenelemente und spendet Feuchtigkeit satt.

Pflanzenöle, wie Nuss-, Avocado- und Olivenöl, haben pflegenden Eigenschaften, die das Haar von der Wurzel bis in die Spitze glätten.

Pfirsichblatt duftet nicht nur angenehm, sondern hat eine entspannende Wirkung auf störrisches Haar.

Silikone verschmelzen mit dem Haar und schenken ihm einen schönen Glanz. *tha*

Glanzfreier Teint mit Hilfe von schwarzem Tee

Hamburg. Einen Tipp für Frauen, die unter glänzender Haut leiden, hat die Zeitschrift *Petra*: „Einfach das Gesicht mit kaltem, schwarzem Tee abspülen, einziehen lassen und nicht abwaschen.“ Durch den Tee ziehen sich die Poren zusammen, was den Glanz mindert. Wer nur an bestimmten Stellen glänzt, könne diese mit einem teegetränkten Wattebausch betupfen. *tha*



Ein Salz-Peeling sorgt dafür, dass abgestorbene Hautschuppen entfernt werden. Dadurch wird die Haut glatter. FOTO: GPOINTSTUDIO/FOTOLIA

Weißes Gold für die Haut

In Peelings und Bädern entfaltet Salz seine wohltuende und pflegende Wirkung

Salz ist nicht nur lebenswichtig für den menschlichen Körper, sondern sorgt auch für Geschmack im Essen. Die weißen Kristalle können auch zur Hautpflege eingesetzt werden, etwa für Peelings und Bäder.

Von unserer Mitarbeiterin Katharina Rolshausen

Karlsruhe. Es ist ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Das warme Wasser trägt den Körper und lässt ihn an der Oberfläche schweben. Ein Bad im Toten Meer ist ein außergewöhnliches Erlebnis. Um diese Erfahrung zuhause machen zu können, müssten etwa 33 Kilogramm Salz in die Badesanne gefüllt werden, damit die entsprechende Solestärke von 28 Prozent erreicht wird. Dr. Dirk Meyer-Rogge hat eine Alternative dazu: In seiner Hautarztpraxis in Karlsruhe bietet er Starksolebäder mit Salz aus dem Toten Meer an, zum Beispiel für Menschen, die an Schuppenflechte leiden. „Zusammen mit einer UV-Bestrahlung kann dies entzündungshemmend wirken“, berichtet er. Rund 20 Minuten dauert das Bad in der 36 bis 38 Grad warmen Sole.

Salz, das auch als „Weißes Gold“ bezeichnet wird, empfiehlt er nicht nur als Therapie, sondern auch für die Hautpflege.

„Wichtig ist die Dosis“, betont der Dermatologe. Ein Kilogramm Salz in einem Vollbad aufgelöst sorgt für eine weiche Haut. „Der Feuchtigkeitshaushalt der Zellen wird reguliert, denn Salz zieht Wasser an“, erklärt Meyer-Rogge. Den gleichen Effekt haben warme Fußbäder, denen etwa zwei Handvoll Salz zugegeben werden.

In Peelings dienen die weißen Kristalle als natürliche Schleifkörper. „Dadurch werden abgestorbene Schuppen entfernt, die Haut wird glatter und die Zellerneuerung wird angeregt“, erläutert der Experte, der sich bei Gelegenheit ein Salzpeeling nach der Sauna gönnt. Danach benötigt die Haut eine Pause – „erstmal atmen lassen“ – und dann eine befeuchtende Pflege.

Salzwellness

Derartige „Rubbelkuren“ werden auch in vielen Wellnesshotels auf der ganzen Welt angeboten, zum Beispiel im Fünf-Sterne-Superior-Hotel Severin's Resort & Spa in Keitum auf der Nordseeinsel Sylt. Bei der 50-minütigen „Verwöhnung“ sorgen Totes-Meer-Salz und reines Kokosöl für eine streichelzarte Haut.

Dies ist auch das Ziel des „Contouring Body Treatment“ im Fünf-Sterne-Hotel Four Seasons Budapest. Hierbei wird

das Meersalzpeeling mit mineralischem, ungarischem Thermalschlamm ergänzt. Die Behandlung, die 75 Minuten dauert, beinhaltet außerdem eine kräftige Bürstenmassage und ein Vitamin-C-reiches Serum, das nach dem Peeling in die Haut an gezielten Bereiche einmassiert wird, „um die Kollagenproduktion anzuregen und die Elastizität wiederherzustellen“. Zum Schluss soll eine Massage die Mikrozirkulation anregen.

Die „heilende Kraft des Meeres“ steht im Spa-Angebot „Healing Waters“ im Four Seasons Resort Maldives at Kuda Huraa auf den Malediven, dem Inselstaat im Indischen Ozean, im Mittelpunkt. Die aufwändige Behandlung soll dabei helfen, die „ursprüngliche Verbindung des Menschen zum Meer sowie sein wahres Selbst wiederzufinden“, wie Sanju Udhahyay, der Spa-Manager des Luxushotels erklärt. Das dazu verwendete Meerwasser enthalte den gleichen Anteil an Salz wie menschliches Blut, Schweiß und Tränen sowie die gleichen 66 Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe wie der Körper. Während des individuellen Massagerituals kommen Meersauerstoff, Salz und Algen zum Einsatz. Nach Angaben des Wellnessexperten habe dies eine erfrischende und verjüngende

Wirkung. Salzpeelings zur Vorbereitung auf Bäder, Wickek, Packungen und Massagen empfiehlt Anna Schneider vom Vier-Sterne-Superior-Hotel Larimar in Stegersbach im österreichischen Burgenland. „Das entfernt schonend trockene Hautzellen und macht die Haut glatt und geschmeidig“, berichtet sie. Zum Entgiften sei ein 20-minütiges Solebad geeignet: „Dieses Salzbad verhilft dem Körper zu einer besseren Durchblutung und löst schädliche Stoffe aus der Haut.“ Einen ähnlichen, nicht ganz so intensiven Effekt habe das Bad im 36 Grad warmen Meerwasserpool des Wellnesshotels, in dem der Salzgehalt 0,9 Prozent beträgt. Dies ist auch der Anteil des Salzes im menschlichen Körper. Hier sorgt es unter anderem für den Transport von Wasser und Nährstoffen im Körper und steuert den Blutdruck.

Das Salz spielt deshalb auch bei der Ernährung eine wichtige Rolle. „Dabei kommt es ebenso auf die Menge an“, betont Dirk Meyer-Rogge. Wer zu viel Salz zu sich nehme, begünstige Wassereinlagerungen, was zu Ödemen führen könne und Cellulite fördere. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen eine Salzzufuhr von höchstens fünf Gramm pro Tag, was ungefähr einen Teelöffel voll entspricht.

Clean Cosmetic bietet keine Garantie für Schönheit ohne Schadstoffe

„Saubere Kosmetik“ verzichtet angeblich auf problematische Inhaltsstoffe, sollte aber trotzdem kritisch geprüft werden

Sie tragen ihren vermeintlichen Vorteil schon im Namen: Clean Cosmetics enthalten keine bedenklichen Wirkstoffe. Aber sind sie deshalb wirklich besser für die Haut oder handelt es sich dabei nur um Werbemaßnahmen?

Köln. Zwei Buchstaben werden von Trendsettern der Beauty-Welt in letzter Zeit häufig gemunkelt: CC. Sie stehen für Clean Cosmetics. Aber was genau ist darunter zu verstehen? „In den USA nennt man diese Kosmetika auch Safe Cosmetics. Darunter werden Produkte verstanden, die auf bedenkliche Stoffe verzichten“, erklärt die Kölner Dermatologin Uta Schlossberger. „Allerdings muss man auch sagen, dass es bei etlichen dieser Stoffe überhaupt noch nicht klar ist, ob und wie gesundheitsschädlich sie sind.“

Volker Steinkraus, Professor für Dermatologie aus Hamburg, nennt gleich ein konkretes Beispiel. „Parabene sind ein idealer Konservierungsstoff für Kosmetika.“ Sie hemmen das Wachstum von Bakterien und Pilzen, schützen das Kosmetikprodukt

vor Verkeimung und verlängern so seine Haltbarkeit, erklärt Schlossberger. Bei den Verbrauchern jedoch sei der Stoff als potenziell krebserregend in Misskredit geraten, sagt Steinkraus. „Es gibt jedoch kein seriöses Datenmaterial, das diese Einschätzung stützt.“

Ein Mittel gegen Verkeimung hat durchaus Sinn, führt man sich vor Augen, wie lange beispielsweise eine Tagescreme in Gebrauch ist und wie oft man mit den Fingern in den Tiegel greift. Das kann man beim Thema Silikon, auf das viele CC-Produkte ebenfalls verzichten, anders sehen. „Silikone sind Silizium-basierte Öle mit besonders feiner und schmeichelnder Haptik. Deshalb werden sie von der Kosmetikindustrie geliebt“, erklärt Steinkraus. Sie haben allerdings eine abdichtende, verschließende Wirkung.

Paraffine, die in Clean Cosmetics häufig nicht zum Einsatz kommen, werden dagegen unterschiedlich bewertet: Steinkraus etwa hält sie für sehr hautverträglich. Schlossberger aber sagt:



Auch bei Clean Cosmetics sollte man auf die Inhaltsstoffe des Produktes achten. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

„Zwar sorgt Paraffinum Liquidum dafür, dass sich Lippenstift und Creme geschmeidig auftragen lassen, aber das Mineralöl legt sich wie ein luftdichter Film auf die Haut.“ Die Haut könne dann nicht mehr atmen und werde unter der Schicht trocken. „Man cremt daher nach. Ein Teufelskreis, denn zu viele Paraffine schädigen die Barrierschicht auf lange Sicht.“

Ob der Verzicht auf bestimmte Wirkstoffe sinnvoll ist, ist aber nur die eine Frage. Die andere lautet: Was steckt stattdessen in den Clean Cosmetics? „Phenoxyethanol ist ein verträglicherer Konservierungsstoff, auf den kaum jemand allergisch reagiert. Andere Produkte verzichten auf Wasser, um Keimen den Nährboden zu entziehen“, sagt Schlossberger. „Die dritte Möglichkeit sind sterile Verschlüsse, die verhindern, dass das Produkt mit Sauerstoff und Bakterien in Kontakt kommt.“

Klar ist: Produkte, die als Clean Cosmetics vermarktet werden, sollen den Verbrauchern signalisieren, ihrer Haut Gutes zu tun

und sie möglichst naturnah zu behandeln. Deshalb siedeln sich die CC-Produkte in der Gedankenwelt des Verbrauchers auch dicht bei biologischen Pflegeprodukten an. „Wie weit die Nähe aber tatsächlich vorhanden ist, kann man erst ermitteln, wenn die einzelnen, alternativen Wirkstoffe genau unter die Lupe genommen werden“, ist sich Sophie von Lilienfeld-Toal sicher. Sie kümmert sich bei der Gesellschaft für angewandte Wissenschaftsethik (GfAW) unter anderem um die Bewertung und Einordnung von Kosmetik.

„Man muss sich darüber klar sein, dass ein Schlagwort wie Clean Cosmetics zunächst mal nur eine griffige Formulierung ist, die natürlich bewusst so gewählt wurde, um eine Nähe zu Naturkosmetik zu suggerieren“, sagt sie. Doch Letztere unterliegt deutlich strengeren Richtlinien. Sind also Clean Cosmetics nichts anderes als eine geschickte Werbemaßnahme? Nicht unbedingt. Aber man sollte die Deklarationen auf den Tiegeln und Tuben genau lesen. *dpa*

NACHRICHTEN

17 Prozent verwenden nie Sonnencreme

Hamburg. Jeder Sechste (17 Prozent) benutzt praktisch nie Sonnencreme oder Ähnliches. Das ist das Ergebnis einer Forsa-Umfrage. Etwa die Hälfte schützt sich jedoch bei längeren Aktivitäten im Freien (51 Prozent) und beim Sonnenbaden (50 Prozent). Vier von zehn Befragten hatten im vergangenen Jahr einmal (29 Prozent) oder mehrmals (12 Prozent) einen Sonnenbrand. Damit verbinden knapp drei Viertel (72 Prozent) vor allem Schmerzen und 63 Prozent die Angst vor Hautkrebs. Forsa befragte vom 6. bis 11. Juli 2016 im Auftrag der DAK-Gesundheit 1002 Menschen. *dpa*

Test für die Körperwahrnehmung

Königstein. Die eigene Körperwahrnehmung lässt sich mit einer einfachen Übung testen: Man stellt sich hin und schließt die Augen, erläutert die Zeitschrift *Naturarzt*. Dann versucht man, die Füße etwa hüftbreit und symmetrisch nebeneinanderzustellen – die Augen bleiben geschlossen. Stehen beide Füße auf gleicher Höhe, spricht das für eine gute Körperwahrnehmung. *dpa*

Haarspray oder Gel für die Augenbrauen

Berlin. Haarspray kann nicht nur die Haare auf dem Kopf fixieren. Damit lassen sich auch die Augenbrauen stylen. Visagist René Koch aus Berlin verrät einen Trick: Das Haarspray auf eine kleine Bürste sprühen, damit dann an die Brauen gehen. Allerdings müsse man sich beeilen, weil das Spray schnell verfliegt, so Koch. Bei starren Augenbrauenhaaren lässt sich alternativ mit Haargel oder -wachs arbeiten. Es gibt auch Augenbrauengels, die mit einer Spiralbürste verteilt werden – wie Wimperntusche. *dpa*

Altersflecken sind meist harmlos

Bielefeld. Dass die Haut altert, zeigt sich oft durch Falten, aber auch durch Altersflecken. Wer die braunen Verfärbungen als störend empfindet, sollte sich von einem Facharzt beraten lassen, rät die Zeitschrift *„Gute Pillen – Schlechte Pillen“*. In der Regel seien Altersflecken harmlos. Sie können etwa mit Bleichmitteln, Peelings oder einer Laserbehandlung entfernt werden. *dpa*

Color-Schaumfestiger für Form und Farbe

Darmstadt. Color-Schaumfestiger enthalten gelöste Farbstoffe. Das heißt, beim nächsten Waschen verschwinden sie wieder, erklärt das Portal *haut.de*. So lassen sich die Haare gleichzeitig formen und mit etwas Farbe versehen. Gut ist, wenn das Mittel auch noch einen UV-Filter enthält. *dpa*

Kein Nagellack bei weichen Fingernägeln

Hamburg. Häufiges Lackieren und das Verwenden eines aggressiven Nagellackentferners schwächen nach Angaben der Zeitschrift *Gala* den Nagel. Sinnvoll sei es hingegen, einen Nagelhärter zu verwenden: „Dieser versorgt den Fingernagel mit ausreichend Kalzium, was zum Aufbau der Nägel benötigt wird.“ Außerdem sollten weiche Fingernägel mit Hilfe einer Sandblattfeile oder eine Nagelfeile aus Glas stets kurz gehalten werden. *tha*