

Gesichtshaut

Inhalt

Die Haut – Aufgaben	2
Wunderwerk mit unzähligen Funktionen.....	2
Aufgaben der Haut	2
Ständiger Neubeginn.....	2
Wirksames Puffersystem.....	2
Hautalterung - das Ticken der biologischen Uhr.....	3
Gesichtshaut.....	3
Gepflegtes Gesicht - Schöne Haut.....	3
Hauttypen.....	4
Normale Haut	4
Fettige Haut.....	4
Trockene Haut	4
Mischhaut.....	5
Der Hauttyp-Test	5
Hautzustände	5
Hauttrockenheit	5
Empfindliche Haut.....	5
Anspruchsvolle, reife Haut	6
Alters- und geschlechtsbedingte Hautunterschiede.....	6
Das Alter	6
Das Geschlecht	6
Aktuelle Trends in der Hautpflege	6
Praktische Maßnahmen der Gesichtereinigung und –pflege	7

Die Haut – Aufgaben

Wunderwerk mit unzähligen Funktionen

Die Haut ist eines der wichtigsten Organe des menschlichen Organismus. Sie umgibt den Körper mit einer Hülle, die gleichermaßen als Barriere und Kontaktschwelle zur Außenwelt dient. Als aktives Organ mit einem hochkomplizierten System nimmt die Haut Reize aus der Umwelt auf, gibt Signale an die Umgebung ab und steht in engem Verbund mit dem Immunsystem.

Aufgaben der Haut

Zu den Aufgaben der Haut gehört der Schutz vor Kälte, Hitze und Strahlung ebenso wie vor Druck, Stoß und Reibung. Die Haut verhindert Wärme- und Wasserverlust, schützt vor dem Einwirken chemischer Substanzen und gegen das Eindringen von Keimen, hauptsächlich durch Ausbildung eines Säureschutzmantels. Sie wehrt eingedrungene Mikroorganismen ab und ist in der Lage, verschiedene Wirkstoffe aufzunehmen. Durch das Ausscheiden von Schweiß und über die Durchblutung reguliert die Haut Feuchtigkeitshaushalt, Körpertemperatur und Kreislauf.

Ständiger Neubeginn

Die kleinsten lebenden Einheiten des Körpers sind Zellen. Sie entwickeln sich in einem kontinuierlichen Prozess durch Zellteilung aus einer Stammzelle. Die Haut unterliegt so einer ständigen Erneuerung, ihre Regeneration erfolgt in der Oberhaut. Nach der Teilung bleibt eine der Tochterzellen dauerhaft in der Basalschicht, also der untersten Schicht der Oberhaut und teilt sich nach etwa 20 Tagen erneut. Die jeweils andere neue Zelle verbleibt nach der Trennung von der Stammzelle zunächst für sechs bis sieben Tage in dieser untersten Epidermisschicht und wandert anschließend langsam an die Hautoberfläche. Während dieser Wanderung verändert sich ihre Struktur: von der Stachelzelle zur Körnerzelle zur Hornzelle. Zwischen den Zellen befindet sich lipidhaltiger „Zellkleber“, der die Zellen zusammenhält und für die Geschmeidigkeit der Haut sorgt. Je mehr sich die Zellen der Hautoberfläche nähern, desto stärker verhornen sie durch das Einlagern keratiner Substanzen, also verschiedener wasserunlöslicher Faserproteine. Die Zellkerne sterben in der obersten Epidermisschicht angekommen ab, die Zellen werden zu Hornzellen. Sie bilden schließlich eine flache, dachziegelartige Hornschicht auf der Haut und werden nachfolgend als tote Hautschüppchen abgestoßen. Diese Abstoßung wird auch als Abschilferung bezeichnet. Der gesamte Prozess von der jungen Basalzelle bis zur zellkernlosen Hornzelle verläuft normalerweise in ca. 28 Tage.

Wirksames Puffersystem

Die verhornten, zellkernlosen Zellen haben eine wichtige Aufgabe: Sie stellen eine Schutzbarriere gegen Einflüsse von außen dar und verhindern, dass Feuchtigkeit aus der Haut verdunstet. Zusätzlich bildet sich auf der Haut ein Hydro-Lipid-Mantel aus Talg, Schweiß, Lipiden (Fetten), Aminosäuren und den verhornten Zellschuppen. Diese Schicht schützt die Haut nicht nur vor dem Austrocknen, sondern auch vor Keimen und schädigenden Stoffen aus der Umwelt. Außerdem hält sie die Oberfläche der Haut geschmeidig, also glatt, weich und elastisch. Der Hydro-Lipid-Film enthält

Substanzen, die die Hautoberfläche auf einen leicht sauren pH-Wert von ca. 4,5 bis 5,75 einstellen. Daher rührt der Name „Säureschutzmantel der Haut“.

Die gesunde Haut ist in der Lage, ihren Säureschutzmantel immer wieder selbst zu regenerieren. Etwa eine Stunde nach einem gründlichen Händewaschen z. B. ist wieder ein normaler pH-Wert aufgebaut. Bei Kleinkindern, älteren Menschen und bei bestimmten Hauterkrankungen funktioniert dieses Puffersystem allerdings nicht immer reibungslos. Auch genetische und hormonelle Faktoren sowie die Jahres- und Tageszeit, die Luftfeuchtigkeit und die Temperatur spielen eine Rolle. Zu intensive Reinigungsvorgänge mit alkalischen Mitteln können den Hydro-Lipid-Film schädigen und die Haut austrocknen. Auch ein „Überpflegen“ schadet dem natürlichen Gleichgewicht: Durch zu viel Feuchtigkeit quillt die Hornschicht auf, und die Empfindlichkeit der Haut nimmt zu.

Hautalterung - das Ticken der biologischen Uhr

Der „Zahn der Zeit“ macht auch vor der Haut nicht Halt. Im Gegenteil: Hier zeigt sich das Älterwerden am deutlichsten. Die genetisch bedingte Hautalterung setzt etwa mit dem 25. Lebensjahr ein; Altersveränderungen der Haut werden spätestens im vierten Lebensjahrzehnt sichtbar. Im Zuge des natürlichen Alterungsprozesses verliert die Haut immer mehr die Fähigkeit zur Regeneration. Der Hautstoffwechsel wird langsamer, Durchblutung und Lymphzirkulation verschlechtern sich. Die verminderte Versorgung mit Nährstoffen, die geringere Sauerstoffaufnahme und der langsamere Abtransport von Abfall- und Schadstoffen haben Folgen für die Hautstruktur: Mit zunehmendem Alter schwindet die Elastizität der Lederhaut und das Fettgewebe der Subcutis wird geringer. Gleichzeitig werden mehr Bindegewebsfasern im Corium gebildet, die aber nicht mehr ihre ursprüngliche Dehnbarkeit besitzen, sondern zunehmend verhärtet und ihre Fähigkeit zur Bindung von Wasser verlieren. Die Haut wird dünn, unelastisch, faltig und schlaff. Weil sich die Schweiß- und Talgdrüsen-Sekretion verringert, fehlen wichtige Substanzen für den Aufbau des Hydro-Lipid-Films. Der Säureschutzmantel kann seine Wirkung nicht mehr voll entfalten, die Haut trocknet schneller aus und kann leichter durch Umwelteinflüsse geschädigt werden.

Zu den natürlichen Ursachen kommen weitere Faktoren, die die Hautalterung forcieren: Klima, UV-Strahlen, aggressive Tenside oder der Umgang mit Reinigungs- und Lösungsmitteln wirken auf längere Sicht ebenso negativ auf den Hautzustand wie Stress, schlechte Ernährung, Nikotin, Alkohol oder dauerhafte psychische Probleme.

Gesichtshaut

Gepflegtes Gesicht - Schöne Haut

Wenn wir die Attraktivität eines Menschen beurteilen, betrachten wir zunächst das Gesicht. Es ist ein wichtiger Gradmesser für Anziehungskraft und Ausdruck der Persönlichkeit. Neben den individuellen Gesichtszügen ist es vor allem der Zustand der Gesichtshaut, der das Urteil des Betrachters beeinflusst. Allein die gesunde, saubere und klare Haut wird auch als schön empfunden. Nur wenige haben das Glück, eine schöne und zugleich sehr robuste Gesichtshaut zu besitzen. Für alle anderen ist schöne Haut leider nicht zum Nulltarif zu haben. Um die natürliche Schönheit des Teints zu erhalten, sollte die Gesichtshaut täglich sorgfältig gepflegt und vor Umwelteinflüssen geschützt

werden. Aber auch innere Faktoren spielen eine Rolle im Hinblick auf den Zustand der Haut.

Bei Reinigung und Pflege sind einige Besonderheiten zu beachten: Die Gesichtshaut ist wesentlich dünner und empfindlicher als die übrige Körperhaut. Sie ist unbedeckt und daher ständig dem Einfluss von Sonne, Kälte, Trockenheit und Anflugschmutz ausgesetzt. Nicht zuletzt hinterlassen auch innere Reize wie Stress, Trauer oder Schlafmangel ihre Spuren im Gesicht. Um diesen negativen Einwirkungen zu trotzen, ist es sinnvoll die hauteigenen Kräfte in ihrem Erhaltungs- und Regenerationskampf zu unterstützen. Die Gesichtshaut braucht ein Leben lang Beistand durch schonende Reinigung und typgerechte Pflege.

Hauttypen

Um die Haut richtig behandeln zu können, ist es wichtig, ihre spezifischen Eigenschaften möglichst genau zu kennen. Wir müssen vorab wissen, welche Merkmale, Bedürfnisse und Probleme unsere Gesichtshaut hat. Neben der normalen Haut, dem Idealzustand, werden drei weitere Hauttypen mittels verschiedener Merkmale unterschieden. Unterscheidungskriterien sind der Fett- und der Feuchtigkeitsgehalt der Oberhaut. Der Charakter der Haut und ihre grundlegenden Eigenschaften werden uns von den Eltern vererbt. Eine optimale Hautpflege ist unsere Sache. Sie zielt immer darauf, eventuell bestehende Ungleichgewichte und Defizite auszugleichen.

Normale Haut

Die normale Haut besitzt ausreichend Fett und Feuchtigkeit, ihr Säureschutzmantel und Hydro-Lipid-Film, ist intakt. Dieser Hauttyp verfügt über einen guten Spannungszustand und hat kaum sichtbare Poren. Normale Haut ist widerstandsfähig und sieht glatt, rosig und geschmeidig aus.

Fettige Haut

Dagegen produziert fettige Haut zu viel Talg. Dadurch glänzt sie und hat ein öliges, großporiges Aussehen. Sie neigt zu Unreinheiten und Pickeln. Dieser Hauttyp ist häufig schlecht durchblutet und wirkt sehr dick, da sich die Hautschuppen nicht so leicht lösen wie im Normalfall. Ein Vorteil hingegen ist, dass Fältchen erst später als bei anderen sichtbar werden.

Trockene Haut

Trockene Haut ist ein sehr häufig vorkommender Hauttyp. Ihre Struktur ist feinporig und spröde. Aufgrund des Fettmangels neigt sie zur Bildung von Fältchen, ist glanzlos, schuppt und spannt schnell; Feuchtigkeit wird nur unzureichend gebunden. Erweiterte Äderchen an den Wangen (Cuperose) und das Fehlen von Unreinheiten sind weitere Merkmale. Trockene Haut weist zudem einen nur dünnen Schutzfilm auf, wodurch die Barrierefunktion, das heißt der Eigenschutz, beeinträchtigt sein kann.

Mischhaut

Die Mischhaut verfügt sowohl über fettige als auch über trockene bzw. normale Hautpartien. Fettig ist vor allem die so genannte T-Zone, also Stirn, Nase und Kinn; sie hat die höchste Talgdrüsendichte. Trockene Haut findet man häufig um die Schläfen, Augen und an den Wangen. Ideal ist es, die unterschiedlichen Hautpartien entsprechend ihren Bedürfnissen unterschiedlich zu pflegen.

Der Hauttyp-Test

Der individuelle Hauttyp lässt sich durch einen Test ganz leicht feststellen: Etwa zwei Stunden nach der Reinigung wird ein Handspiegel oder ein Papiertuch gegen das Gesicht gedrückt. Bei der sehr trockenen Haut sind keinerlei Spuren zu entdecken, während sich bei der fettigen Haut überall starke Fettflecken abzeichnen. Bei der Mischhaut weist lediglich der Abdruck von Stirn, Nase und Kinn fettige Rückstände auf. Die normale Haut lässt im Bereich der T-Zone nur leichte Fettspuren erkennen.

Hautzustände

Die Haut ist kein statisches Gebilde wie ein Werkstoff, sie lebt. Sie verändert und erneuert sich ständig von innen nach außen. Über die grundlegende Unterscheidung der Hauttypen hinaus, gibt es unterschiedliche Hautzustände. Diese können vorübergehend auftreten, dauerhaft sein oder immer wiederkehren. Sie werden von bestimmten oder veränderten Lebensgewohnheiten oder äußeren Einwirkungen hervorgerufen. Das kann z.B. eine Schwangerschaft sein oder eine Diät, Nikotin- und Alkoholgenuss spielen eine wichtige Rolle, aber auch starke Sonneneinstrahlung und Klimaanlage beeinflussen den Zustand der Haut. Zwar treten die Hautzustände unabhängig vom jeweiligen Hauttyp auf, sie führen aber meistens zu einer Verstärkung seiner charakteristischen Merkmale. Allerdings sind zeitweilig auch untypische Veränderungen durchaus möglich. Was heißt das nun konkret?

Hauttrockenheit

Verfügt die Haut beispielsweise über eine gegenüber ihrem Normalzustand verringerte Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, hat sich trockene Haut ausgebildet. Auslöser sind meist Heizungsluft, Klimawechsel oder die zu häufige Nutzung von Sonnenbänken. Im feuchtigkeitsarmen Zustand neigt die Haut zur Bildung von Schuppen, wirkt rau und spröde, es kommt zur Fältchenbildung. Vor allem nach der Reinigung mit Wasser tritt ein unangenehmes Spannungsgefühl auf.

Empfindliche Haut

Ein weiteres Beispiel ist die empfindliche Haut. Sie besitzt im Vergleich zum Normalzustand eine gestörte Barrierefunktion. Die Folge: Sie kann sich nicht ausreichend selbst schützen. Sehr dünn und zart, spannt die Haut, brennt, ist schnell irritiert und gerötet. Stresslinien rund um Mund und Augen zeigen die besonders früh einsetzende Hautalterung an.

Ursache der empfindlichen Haut ist weniger eine mangelnde Durchfeuchtung und Durchfettung. Eine gesteigerte Erregbarkeit der durch das Nervensystem beeinflussten Hautzellen spielt hier eine wesentliche Rolle. Empfindliche Haut kann schon auf harmlose Einflüsse von außen und innen gereizt

reagieren. Auch alle mechanischen und Temperatureinwirkungen setzen ihr zu.

Anspruchsvolle, reife Haut

Auch der Alterungsprozess verändert den Hautzustand. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die Produktion neuer Zellen, die Haut ermüdet und benötigt länger, um sich zu regenerieren. In der Folge verhärteten Kollagene und Bindegewebsfasern, die für elastische Festigkeit der Haut sorgen, und die Feuchtigkeit kann nicht mehr ausreichend gebunden werden. Die Elastizität der Haut lässt nach, erste Fältchen und Linien zeigen sich besonders im Augen- und Mundbereich. Die anspruchsvolle, reife bzw. sehr trockene Haut ist oft unzureichend durchblutet und erscheint dadurch trocken und spröde.

Alters- und geschlechtsbedingte Hautunterschiede

Das Alter

Die Beschaffenheit der Haut wird nicht nur von Hauttyp und Hautzustand, sondern auch vom Lebensalter und dem Geschlecht bestimmt. Während Kinderhaut fettarm und wasserreich ist, gerät bei vielen Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren die Talgdrüsenproduktion aus dem Gleichgewicht. Die verstärkte Produktion von Talg verursacht in dieser Altersklasse häufig eine ölig-fettige, unreine Haut. Im höheren Lebensalter, bei den Frauen nach der Menopause, bei den Männern nach dem 65. Lebensjahr, wird die Haut fett- und wasserarm; sie sieht jetzt trocken und faltig aus. Zwar fließt der hautoerneuernde Zellstrom von der Keim- zur Hornschicht weiter, doch die Zellen werden nicht mehr voll entwickelt und die Anzahl der Zellschichten nimmt ab.

Das Geschlecht

Die Unterschiede in der Hautstruktur von Männern und Frauen sind bereits auf den ersten Blick deutlich zu sehen: Während die männliche Haut (insbesondere die Lederhaut) dicker ist als die weibliche, ist das Unterhautfett bei der Frau anders aufgebaut, das Gewebe besser gepolstert. Die Männerhaut beherbergt mehr Talgdrüsen, bei der Frau sind die feinen Hautgefäße zahlreicher vertreten.

Aktuelle Trends in der Hautpflege

Unsere Zeit ist von einem Streben nach Individualität geprägt. Eines aber eint: Für die große Mehrzahl der Menschen stehen eine samtige, gesunde Haut und ein makelloser Teint weit oben auf der Wunschliste. Das gepflegte Äußere wird für viele immer wichtiger. Das gilt besonders für Frauen. Mehr als die Hälfte von ihnen hält gutes Aussehen für eine der Bedingungen eines glücklichen Lebens. Gerade für Ältere heißt schön sein auch jung sein. Sie wollen älter werden ohne alt auszusehen. So wird denn die soziodemografische Alterung von einer Verjüngung in Mentalität, Lebensstil und Lebensgefühl begleitet. Frauen über 50 Jahre beispielsweise fühlen sich heute etwa 15 Jahre jünger als sie tatsächlich sind. Gerade sie wünschen sich innovative Produktkonzepte mit starkem Wirkversprechen gegen die unterschiedlichen Anzeichen der Hautalterung.

Die wichtigste Aufgabe von Hautpflegeprodukten ist deshalb nach wie vor, die natürlichen Funktionen der Haut wie Feuchtigkeitsregulation und Schutzmantelbildung zu unterstützen.

Hochwirksame Pflege, Milderung vorhandener Falten und intensive Hautregeneration sind weitere Ziele. Vor diesem Hintergrund zeichnet sich in der Gesichtspflege ein wichtiger Trend ab: Die Branche unternimmt verstärkte Anstrengungen zur Entwicklung neuer Technologien, die die Auslobung spezifischer Produktleistungen möglich machen. Vor allem in den Bereichen Anti-Aging und bei Produkten für die reife Haut hat dies zu Neuerungen geführt und das Angebot von Hautpflegemitteln mit Mehrfachnutzen ermöglicht.

Praktische Maßnahmen der Gesichtereinigung und –pflege

Unter dem Oberbegriff Gesichtspflege verbergen sich zwei grundlegende Bestandteile: die Reinigung und die eigentliche Pflege des Gesichts. Dabei bildet die Gesichtereinigung den ersten Schritt und die Basis für alle nachfolgenden Pflegemaßnahmen.

Die Gesichtereinigung wiederum besteht aus der Grundreinigung, dem Klären und Beleben sowie dem eventuellen Einsatz von Spezialprodukten. Reinigungspräparate stehen heute in einer großen Auswahl unterschiedlicher Rezepturen, von den Kosmetikherstellern auch Formulierungen genannt, zur Verfügung. Ziel ist es, die Haut gründlich, aber äußerst schonend von allen Belastungen und Verunreinigungen zu befreien. Weil die Haut dadurch besser durchblutet wird, wirkt sie sofort glatter und frischer. Gleichzeitig wird sie aufnahmefähiger für die hautaktiven Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten. Diese können leichter eindringen und ihre Wirkung besser entfalten. Wird dagegen die Reinigung des Gesichts versäumt oder vernachlässigt, kann es zu Pickeln, Unreinheiten und anderen Veränderungen des Hautbildes kommen.

(siehe: Gesichtereinigung)