

Gesichtspflege

Inhalt

Historie	3
Strahlend schöne Haut verlangt Pflege	4
Ziele der Hautpflege	4
Die Grenzen der Hautpflege	5
Auf die Bedürfnisse kommt es an.....	5
Hautzustände	5
Jede Haut individuell pflegen	5
Den aktuellen Hautzustand erkennen und richtig pflegen	5
Hauttypen.....	6
Normale Haut – Wer sie hat, hat’s leicht	6
Fettige Haut.....	6
Trocken-fettarme Haut.....	7
Trocken-fettige Haut/Mischhaut.....	8
Empfindliche Haut.....	8
Tipps zur Gesichtspflege.....	8
Vor der Pflege kommt die Reinigung – immer!.....	8
Nur wer regelmäßig pflegt, erzielt Effekte	8
Bedürfnisse der Haut sind veränderlich	9
Die Lebensweise spielt eine Rolle	9
Immer ausreichend trinken!.....	9
Pflege nach dem Biorhythmus	9
Tagespflege	10
Tagescreme für normale Haut.....	10
...für fettige Haut oder Mischhaut.....	10
...für trockene Haut	10
...für empfindliche Haut.....	11
...für beanspruchte Haut	11
Getönte Tagescremes.....	11

Feuchtigkeits-Fluids.....	11
Nachtpflege	11
Nachtpflege für empfindliche Haut.....	11
...für trockene Haut	12
Spezialprodukte.....	12
Intensivpflege für die Augenpartie.....	13
Hals und Dekolleté	13
Pflege-Masken.....	14
Produkte speziell für unreine Haut	14
Seifenfreie Waschstücke und Waschlotionen.....	14
Antibakterielle Reinigungs-Gele	14
Antibakterielle Gesichtswässer	15
Pickel-Pflaster	15
Peeling-Präparate.....	15
Reinigende Rubbel-Cremes	15
Peeling-Gel	16
Pflege für besondere Ansprüche.....	16
Anti-Aging - Gegen vorzeitige Hautalterung kann man etwas tun	16
Gesichtspflege für die reife Haut.....	17
Mit dem Alter verändert sich die Haut.....	17
Anti-Aging-Ziele	17
Nach dem Vorbild der Natur: Biomimetik (Bionik)	18
Aktuelle Trends in der Hautpflege	18
Kosmetikforschung und Phytokosmetik.....	19
Biochemische Struktur nachahmen	19
Botenstoffe.....	19
Frischer Wind in alten Rezepturen	19

Historie

Seitdem es Menschen gibt, gibt es Hautpflege. Höhlenfunde der Steinzeit zeigen, dass schon damals Öle und verschiedene Essenzen zur Pflege der Haut benutzt wurden. Als Wiege der Kosmetik gilt das alte Ägypten. Beide Geschlechter salbten ihre Körper mit Tinkturen und Ölen, schminkten Lippen und Wangen in verschiedenen Rottönen, zogen die Brauen mit Stibium nach und färbten die Augenlider mit pulverisiertem Malachit. Das geheimnis- und sagenumwobene Mineral Malachit (dunkelgrünes Carbonatmineral) steht seit jeher für Schönheit, Sinnlichkeit, Verführung und Neugier und wurde in allen Kulturen (Ägypten, Antike, Europa) einer Göttin geweiht. Vorsicht: Das lösliche Kupfer im Malachitstaub ist allerdings giftig. Auch Stibium („Antimon“ oder „Grauspießglanz“, Halbmetall: Sb) zu verwenden, kann heute nicht mehr zur Nachahmung empfohlen werden. Antimon ist giftig und kann ähnliche Symptome verursachen wie Arsen oder Blei.

Wesentlicher Bestandteil der Bestattungsrituale war die Beigabe von Toilettenartikeln. Erste Beispiele fanden sich in Gräbern aus der prädynastischen Zeit (4300-3000 v. Chr.). In Ägypten entstand auch der Gedanke, die Schönheit eines Toten bzw. die Unversehrtheit der Körperhülle zu erhalten und ihre Vollkommenheit für das Leben im Jenseits zu bewahren. Im Laufe der Jahrhunderte wurde aus diesem Brauch die immer perfektere und bis heute bewunderte Konservierung des Leichnams durch Balsamierung.

Über den Stand der Hautpflege zu pharaonischer Zeit geben medizinische Papyri Aufschluss. Der umfangreichste dieser Papyri ist der „Papyrus Ebers“. Darin heißt es beispielsweise: „Je eine Einheit Gummi von Terebinthe (Pistazienbaum), Wachs, frischem Behenöl und Zyperngras werden fein zerrieben, in Pflanzensaft gegeben und täglich ins Gesicht gerieben.“ Es beseitigt die Falten im Gesicht. Behenöl ist ein Pflanzenöl aus den Samen des Meerrettichbaumes (*Moringa oleifera*), welcher auch heute noch in einigen arabischen Ländern angebaut wird. Es enthält vermutlich natürliche Antioxidanzien. Gegen trockene Haut empfiehlt der Papyrus „Galle vom Rind, Öl, Gummi und Straußenei-Mehl mischen, mit Pflanzensaft verdünnen und täglich das Gesicht damit waschen“.

Nofretete, Gattin des Pharaos Echnaton (um 1370 v. Chr.), und Cleopatra (um 47 v. Chr.) schätzten den Saft der Aloe vera zum Erhalt ihrer Schönheit. Von Cleopatra ist außerdem überliefert, dass sie ausgiebig in erwärmter Eselsmilch badete, um ihre Haut geschmeidig zu halten. Das Rezept einer nährenden, Falten vorbeugenden Gesichtsmaske aus Eselsmilch, Honig und Mehl ist von der römischen Kaiserin Poppaea Sabina (um 62 n. Chr.) überliefert.

In den folgenden Jahrhunderten trat die körperliche Pflege zunächst in den Hintergrund. Erst im 11. Jahrhundert wurden die frühen medizinischen Berichte des Arztes Galen, der 153–201 in Rom gelebt hatte, wiederentdeckt. Sie bildeten die Grundlage der Medizin und Körperpflege bis über die Renaissance (Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit, zwischen 1400 und 1600) hinaus.

Im Spätmittelalter erfolgte die Trennung von Kosmetik und Medizin in zwei eigenständige Bereiche. Henri de Mondeville (1260-1320), Arzt für Chirurgie und Anatomie und Lehrer der Anatomie in Montpellier (F), unterschied zu Beginn des 14. Jahrhunderts in seinem Lehrbuch der Chirurgie zwischen pathologischen Veränderungen der Haut, die medizinisch therapiert werden müssen, und verschönernden Behandlungen der Haut, für die Kosmetika zuständig sind. Das war der erste

schriftlich dokumentierte Schritt zur Unterscheidung der Disziplinen Kosmetik und Dermatologie.

Als einer der Vorreiter in Sachen „moderne Kosmetik“ gilt Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836), Arzt und Professor in Jena und Berlin. In seinen Schriften bezeichnet er die medizinische Kosmetik als „Hautkultur“, als ein Mittel zur Verlängerung des Lebens. Allerdings war die Kosmetik zu diesem Zeitpunkt noch weit von seriöser Wissenschaftlichkeit entfernt, und es haftete ihr noch viel Mysteriöses an. Sie war durchdrungen von magischen und abergläubischen Praktiken und stand der geheimnisumwitterten Lehre der Alchemie nahe.

Etwa ab den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts erlebte die pflegende Kosmetik einen weiteren entscheidenden Wandel: Wirkstoffe, Hilfsstoffe und Grundlagen wurden zunehmend wissenschaftlich erforscht, ihre Wirkung an und in der Haut nachvollzogen und dokumentiert. Heute tragen moderne hautpflegende Kosmetikprodukte nicht nur zur Schönheit, sondern auch zur Gesunderhaltung des Hautorgans bei.

Strahlend schöne Haut verlangt Pflege

Die Haut und vor allem der Teint sind Maßstab für Schönheit und Gepflegtheit. Weil die Mehrzahl der Menschen bei einer Begegnung ihrem Gegenüber zunächst ins Gesicht schaut, gilt die Gesichtshaut als Gradmesser für Attraktivität und als Ausdruck der Persönlichkeit. Die Gesichtspflege hat daher zu allen Zeiten einen besonderen Stellenwert in der Körperpflege eingenommen.

Wunschtraum schöne Haut

Und vom Thema „Schöne Haut“ ist jeder betroffen! Denn wer hatte noch keine Probleme mit der Haut? Ein gleichbleibend normales Hautbild – nicht zu trocken, nicht zu fettig, optimal geschützt gegen schädigende Einflüsse, immer rosig, zart und feinporig, ohne jede Spur von Hautunreinheit – das bleibt für die meisten ein Wunschtraum.

Biologische Gründe für Hautpflege

Der optische Aspekt ist allerdings nicht der einzige Anlass für Hautpflege. Wegen der Vielzahl ihrer Aufgaben ist es auch aus biologischen Gründen notwendig, die Funktionstüchtigkeit der Haut zu erhalten oder wiederherzustellen. Das umso mehr, als die Gesichtshaut wesentlich dünner ist als die übrige Körperhaut und ständig ungeschützt einer Vielzahl schädigender Einflüsse, z. B. Umweltgiften, ausgesetzt ist.

Ziele der Hautpflege

Hautpflege zielt deshalb vorrangig darauf, die Haut in ihren natürlichen Funktionen zu unterstützen und diese gegebenenfalls zu regulieren. Damit die Haut geschmeidig bleibt, muss die Hornschicht bei bereits eingetretenen Schäden in ihrem natürlichen Regenerationsvermögen gestärkt bzw. die Barriereigenschaften der Haut wiederhergestellt werden. Außerdem ist die Haut vor Umwelteinflüssen zu schützen und vor vorzeitiger Hautalterung zu bewahren. Grundsätzlich gilt: Nur gesunde Haut ist auch schön. Deswegen muss die Gesichtshaut sorgfältig gepflegt und unterstützt werden – und das ein Leben lang!

Die Grenzen der Hautpflege

Es gibt unzählige innere und äußere Ursachen für Hautkrankheiten. Das kann eine erbliche Veranlagung (genetische Ursache) sein, die etwa bei Neurodermitis und Schuppenflechte eine wichtige Rolle spielt, oder eine berufliche Überbeanspruchung der Haut oder auch eine Sensibilisierung gegenüber bestimmten Substanzen, die zu Allergien führen. Solange der Schutzmechanismus der Haut intakt ist, kann normaler, gesunder Haut wenig passieren. Ist das Immunsystem aber geschwächt oder sind die Belastungen außergewöhnlich lang anhaltend und stark, kommt es zu mehr oder weniger schwerwiegenden Erkrankungen der Haut wie etwa Ekzemen. In diesem Fall kann Hautpflege allein keine Linderung bewirken, sondern die professionelle Hilfe eines Arztes wird erforderlich.

Auf die Bedürfnisse kommt es an

Die richtige Pflege schützt die Haut und kann sie in ihren Funktionen unterstützen, das ist wissenschaftlich belegt. Weitere Forschungsergebnisse zeigen dass man die Folgen der Hautalterung aufhalten bzw. ein wenig bremsen und teilweise - zumindest in Ansätzen - sogar wieder rückgängig machen kann. Die strukturerhaltende und regenerative Wirkung kosmetischer Wirkstoffe, die in der Lage sind, tief in die Haut einzudringen, stehe außer Zweifel, versichert der Kompetenzpartner Schönheitspflege im IKW. Vorsorglicher Umgang mit der Haut, um eine frühzeitige Hautalterung zu vermeiden, Umwelteinflüsse wie u.a. UV-Lichtschädigungen zu reduzieren und den altersbedingten Prozess der Austrocknung der Haut zu aufzuhalten, sollte schon frühzeitig bedacht und gelebt werden.

Hautzustände

Jede Haut individuell pflegen

Doch gezielte Pflege ist etwas sehr Individuelles, da jede Haut anders ist und auf Pflege unter Umständen auch ganz verschieden reagiert. Für eine optimale Pflege müssen daher zunächst die spezifischen Anforderungen jeder Haut ermittelt werden, die sie an die Pflege stellt. Das individuelle Hautbild ergibt sich aus dem Hauttyp und dem aktuellen Hautzustand bzw. der Hautbeschaffenheit sowie den äußeren Belastungen, denen die Haut ausgesetzt ist. Doch Vorsicht: Keine Hautdiagnose gilt für die Ewigkeit. Weil sich die Haut kontinuierlich verändert, muss immer wieder überprüft werden, ob die verwendeten Hautpflegeprodukte noch dem tatsächlichen Hautzustand entsprechen.

Den aktuellen Hautzustand erkennen und richtig pflegen

Neben der normalen Haut gibt's die fett-feuchte, die fett-trockene, die fettarm-trockene und die fettarm-feuchte Haut. Damit geht man heute über die starre Einteilung in die drei grundlegenden Hauttypen normal, fett (seborrhoisch) und trocken (sebostatisch) hinaus. Dabei gilt es zu beachten, dass der Gegensatz von fett nicht trocken, sondern fettarm ist. Der Gegensatz von trocken ist feucht. Der Hautzustand verändert sich zudem im Laufe des Lebens aus verschiedenen Gründen.

Hauttypen

Normale Haut – Wer sie hat, hat's leicht

Normale Haut ist glatt, geschmeidig, feinporig und zart. Sie hat genügend Feuchtigkeit und Fett, fettet aber nicht nach. Ihr Spannungszustand ist gut, aber sie spannt nicht. Normale Haut ist problemlos zu reinigen und zu pflegen und nicht so leicht zu reizen. Allerdings muss es nicht dauerhaft bei diesem Hautzustand bleiben. Durch äußere oder innere Einflüsse wie etwa dem längeren Aufenthalt in zentralbeheizten oder klimatisierten Räumen mit trockener Luft kann es dennoch zu Irritationen kommen. Auch Hormonumstellungen oder die falsche Pflege beispielsweise mit einer zu fettreichen Creme können zu Hautunreinheiten oder Hauttrockenheit führen.

Die normale Haut zu pflegen ist recht einfach. Zur Reinigung eignen sich beispielsweise Reinigungsmilch oder -gel, gefolgt von einem alkoholfreien oder -armen Gesichtswasser. Die Pflege wird auf die Jahreszeit, das Alter und äußere Einflüsse abgestimmt. Treten Spannungsgefühle auf, kann ein- bis zweimal täglich eine leichte Feuchtigkeitscreme (O/W-Emulsion) zum Einsatz kommen. Auch bei Sonnenschutzprodukten nicht zu fettreiche Artikel auswählen.

Fettige Haut

Fettige oder fett-feuchte Haut zeigt sich an einer ölig glänzenden, großporigen Hautoberfläche, vor allem in der T-Zone des Gesichts (Stirn, Nase und Kinn), am Dekolleté und am Rücken. Dort sind besonders viele Talgdrüsen angesiedelt. Bei diesem Hauttyp wirken auch die Haare bereits kurz nach der Wäsche wieder fettig und schwer. Auslöser für fettige Haut ist eine übermäßige Produktion der Talgdrüsen (Seborrhoe), die durch Vererbung, Veränderungen im Hormonhaushalt und in einigen Fällen durch Witterungseinflüsse und Medikamente ausgelöst werden kann. Eine Seborrhoe ist außerdem vom Alter abhängig; ihren Höhepunkt erreicht sie meist in der Pubertät. Mit zunehmendem Alter geht die Talgdrüsensekretion wieder zurück.

Die fett-feuchte Haut ist etwas dicker als die normale Haut und daher vergleichsweise unempfindlicher gegen mechanische Einwirkungen. Der gut ausgebildete Hydro-Lipid-Film schützt sie vor dem Austrocknen und macht sie widerstandsfähiger gegen äußere chemische oder physikalische Einwirkungen. Andererseits leiden Menschen mit fett-feuchter Haut nicht nur unter dem fettglänzenden Erscheinungsbild, sondern auch unter der Neigung zu Hautunreinheiten und Mitessern, die außerdem eine entscheidende Rolle beim Entstehen von Akne spielen und das Wachstum von Bakterien sowie die Besiedelung mit Pilzen begünstigen. Vorteil dieses Hautzustandes: Die fett-feuchte Haut ist sehr robust und auch etwas unempfindlicher gegen Sonneneinstrahlung.

Nicht die ganze Körperoberfläche muss diesem Hauttyp entsprechen. Arme und Beine beispielsweise können bei der gleichen Person fettarm-trocken sein. Hier ist entsprechend die Anwendung anderer Pflegeprodukte erforderlich.

Für die Reinigung von fett-feuchter Haut eignen sich: Syndet oder Reinigungsgel, gefolgt von einem alkoholhaltigen Gesichtswasser. Generell kann die fett-feuchte Haut mit entfettenden und bei Akneneigung auch mit austrocknenden Präparaten gereinigt werden. Pflegeprodukte müssen sehr fettarm sein, sind die Pflegeprodukte zu fetthaltig, kann eine Akne provoziert werden. Als

Tagespflege stehen beispielsweise leichte Feuchtigkeitsgele oder -fluids zur Verfügung. Die Behandlung von Akne oder zu Akne neigender Haut gehört in die Hand des Facharztes, der je nach Ausprägung unterschiedliche Wirkstoffe verschreiben kann. Die Aknetherapie ist eine sehr individuelle Sache und erfordert vom behandelnden Arzt viel Gespür und Erfahrung und vom Patienten sehr viel Durchhaltevermögen. Eine durchgreifende Besserung zeigt sich oftmals erst nach mehreren Wochen oder gar Monaten der konsequenten Behandlung. Als Sonnenschutz eignet sich ein fettfreies UV-Schutz-Gel, das auch der Ausbildung der Mallorca-Akne vorbeugt.

Trocken-fettarme Haut

Bei der trockenen Haut ist häufig der Säureschutzmantel nicht intakt. Durch ihr verringertes Feuchtigkeitsbindevermögen und den geringeren Lipidgehalt erscheint die Haut rau, spröde und rissig, bildet Schuppen, Fältchen, juckt und wirkt auch optisch unelastisch und matt. Es können Spannungen, Rötungen und Juckreiz entstehen, trockene, raue Stellen geben der Haut ein unruhiges Erscheinungsbild. Für die trocken-fettarme Haut (Sebostase) gibt es verschiedene Ursachen: Bei der anlagebedingten trockenen Haut wird zu wenig Talg produziert, wodurch die Entwicklung des Hydro-Lipid-Films beeinträchtigt ist. Rückfettung und Wasserbindungskapazität der Haut reichen nicht aus, um den Lipidentzug nach der Reinigung schnell wieder zu kompensieren. Die Haut ist dünn und die Schutzfunktion nach innen und außen eingeschränkt. Für diesen Hautzustand können neben der Vererbung äußere Faktoren wie der Kontakt mit Reinigungs- und Lösungsmitteln, kalt-trockene Witterung, Wind und übermäßige UV-Strahlung sowie trockene Luft in Wohn- und Arbeitsräumen verantwortlich sein. Auch Kinder mit Neurodermitis leiden an trocken-fettarmer Haut, hinzu kommen hier jedoch eine Störung der Hautbarriere sowie entzündliche Prozesse. Die Erkrankung muss daher vom Facharzt behandelt werden.

Eine entscheidende Rolle spielt auch das Lebensalter: Viermal mehr ältere als junge Menschen sind von trocken-fettarmer Haut betroffen, denn mit zunehmendem Alter nimmt die Talgdrüsenproduktion ab. Den negativen Begleiterscheinungen, z. B. die durch den gestörten Hydro-Lipid-Film ausgelöste frühzeitige Entwicklung von Fältchen und Runzeln und das Auftreten kleiner, juckender Hautentzündungen, stehen als positive Aspekte die seltenere Neigung zu Hautunreinheiten und Akne gegenüber. Pathogene Keime haben es schwer, sich auf trockener Haut anzusiedeln.

Bei trocken-fettarmer Haut ist konsequente Pflege besonders wichtig. Mit fett- und feuchtigkeitsreichen Produkten lassen sich Spannungs- und Trockenheitsgefühle lindern. Reinigungsprodukte sollten sehr mild sein, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen, das anschließende Gesichtswasser alkoholfrei. Für die Tagespflege eignet sich eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme (O/W-Emulsion, mittlerer Fettgehalt). In der Nacht kann der Fettgehalt noch deutlich gesteigert werden, nun können Fettcremes (W/O-Emulsion, hoher Fettgehalt) zum Einsatz kommen, weil es jetzt auf einen eventuellen Fettglanz auf der Haut nicht ankommt. Geeigneter und gezielter UV-Schutz ist ebenso erforderlich. Beim Sonnenbad natürlich mit entsprechenden Sonnenschutzmitteln, die auf Hauttyp und Sonnenintensität abgestimmt sind. Im Alltag, wenn nur für kurze Zeit eine Sonnenbestrahlung, zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit, zu erwarten ist, durch eine pflegende Tagescreme, die gleichzeitig auch UV-Schutz bietet.

Trocken-fettige Haut/Mischhaut

Um Mischhaut, auch als trocken-fettige Haut bezeichnet, handelt es sich, wenn bestimmte Partien des Gesichts wie Stirn, Nase und Kinn, der T-Zone also, die Merkmale fettiger Haut aufweisen, während die Haut auf den Wangen, um die Augen sowie an anderen Körperstellen trocken wirkt. Die trocken-fettige Haut produziert zu viel Talg bei gleichzeitig reduziertem Vermögen, Wasser zu speichern. Die sogenannte Mischhaut sollte partieweise dem jeweiligen Hautzustand entsprechend behandelt werden. Verwendet man nur ein Konzept für alle Bereiche, kann es in dem jeweils andersartigen Gebiet zu Problemen kommen. Konkret heißt das, bei Mischhaut können T-Zone und Wangen kaum erfolgreich mit derselben Creme behandelt werden. Und auch für die Reinigung stellen die einzelnen Partien unterschiedliche Ansprüche.

Die eigentliche fett-trockene Haut ist eine Sonderform, die in der Regel nur kurzzeitig auftritt. Trotz fettglänzendem Schimmer, treten Symptome wie Schuppung, Spannungsgefühl und Rötung sowie Reizungen auf. Ursache kann eine intensive äußerliche Aknetherapie oder sehr starke UV-Bestrahlung im Urlaub oder im Solarium sein. Zur Reinigung kann man Reinigungsgel oder -milch verwenden, das Gesichtswasser sollte möglichst alkoholfrei sein. Als Pflege braucht die Haut jetzt zusätzliche Feuchtigkeit, am besten in Form eines Gels oder ggf. auch einer leichten Feuchtigkeitslotion. Im Zweifel sollte man dazu den Arzt befragen. Zudem natürlich Sonne und Solarium meiden und die Aknetherapie in Absprache mit dem behandelnden Arzt anpassen.

Empfindliche Haut

Die empfindliche Haut ist eher trocken und fettarm. Äußerlich zart und feinporig, reagiert sie sensibel auf unterschiedlichste Reize. Da der Hydro-Lipid-Mantel mit seiner Schutzfunktion nur unzureichend ausgebildet ist, reichen schon alltägliche Belastungen wie Waschen, Witterungseinflüsse, Umweltreizstoffe, leichte Sonnenbestrahlung oder Parfumstoffe aus, um empfindliche Haut zu irritieren. Bei Hitze und Kälte brennt, kribbelt oder spannt sie, zeigt Rötungen, wird rau, fleckig oder schuppig. Ursachen für die empfindliche Haut sind neben erblichen Faktoren, z. B. einer allergischen Disposition, auch falsches, übertriebenes Pflegeverhalten.

Tipps zur Gesichtspflege

Vor der Pflege kommt die Reinigung – immer!

Jeder Pflegeanwendung sollte die richtige und effektive Reinigung des Gesichtes vorangehen. Erst dann ist die Haut optimal für das Auftragen sorgfältig ausgewählter Pflegeprodukte vorbereitet. Hierzu werden heute auch bereits mit Wirkstoffen getränkte Reinigungstücher angeboten.

Nur wer regelmäßig pflegt, erzielt Effekte

Alle Hauptpflege-Produkte sollten kontinuierlich verwendet werden. Die Wirkung ist nicht abhängig von der Menge, sondern von der Qualität des Produkts und der Regelmäßigkeit der Anwendung. Die sorgfältige Pflege schließt immer auch den Hals und das Dekolleté mit ein.

Bedürfnisse der Haut sind veränderlich

Die Gesichtshaut hat saisonal unterschiedliche Pflegebedürfnisse. Benötigt sie im Winter eher reichhaltige, schützende Cremes, sind es im Sommer leichte, feuchtigkeitsspendende Produkte. Manchmal gibt es Anzeichen dafür, dass sich die Haut mit der verwendeten Pflege nicht mehr wohl fühlt. Das bedeutet jedoch i.d.R. nicht, dass die Produkte ihre Wirkung verloren haben. Vielmehr haben sich meist der Zustand der Haut und ihre Bedürfnisse verändert. In diesem Fall muss die Hautpflege auf diese neuen Bedürfnisse abgestimmt werden.

Die Lebensweise spielt eine Rolle

Mindestens so wichtig wie hochwertige Hautpflegeprodukte für das „Anti-Aging“ der Haut ist natürlich eine möglichst gesunde Lebensweise. Regelmäßige Ruhepausen, ausreichend Sauerstoff, viel Bewegung, die Vermeidung von psychischem Stress und Zurückhaltung bei Sonnenlicht, Solarium und Genussgiften fördern die Gesundheit und Regeneration der Haut. Überlastung, Stress, UV-Licht, Alkohol und Rauchen können uns frühzeitig „alt aussehen lassen“. Um das zu verhindern, wird die regelmäßige Gesichtspflege zudem durch eine ausgewogene, vitamin- und eiweißreiche Ernährung unterstützt.

Immer ausreichend trinken!

Wasser, d.h. Hautfeuchte, macht die Haut glatt und weich. Außerdem transportiert es wichtige Wirkstoffe in die Hautzellen. Säure bildende Genussmittel wie schwarzer Tee, Kaffee, aber auch Alkohol entziehen dem Körper mehr Wasser, als sie ihm zuführen. In dieser Mangelsituation entnimmt der Körper zuerst Feuchtigkeit aus seiner Peripherie - der Haut. Deshalb ist es wichtig, ausreichend zu trinken!

Pflege nach dem Biorhythmus

Der gesamte Körper, und damit auch das Zellwachstum, unterliegt einem festgelegten Rhythmus. Dabei wechseln sich aktive und passive Phasen im Zwölf-Stunden-Takt ab. Beim Hautstoffwechsel befinden sich die Zellen tagsüber in der Belastungsphase (passiv), während derer die Haut mit der Abwehr aggressiver Störfaktoren aus der Umwelt beschäftigt ist. In der nächtlichen aktiven Regenerationsphase erfolgt die Erneuerung; 70 Prozent des Zellteilungsprozesses finden in dieser Zeit statt. Eingriffe in den biologisch-biochemischen Rhythmus, z. B. durch Nachtarbeit oder Schlafstörungen, können zum vorzeitigen Altern der Haut führen. Unter normalen Bedingungen bietet jedoch der Biorhythmus ideale Voraussetzungen dafür, dass kosmetische Pflegestoffe während der nächtlichen Ruhe ihre Wirkung entfalten können. Das zirkadiane Prinzip, das heißt der Ablauf von Lebensvorgängen in einem täglichen 24-Stunden-Rhythmus, bildet die Grundlage für das Angebot unterschiedlicher Produkte für die Tages- und Nacht- bzw. Aufbaupflege.

Tagespflege

Produkte zur Tagespflege haben die Aufgabe, die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen zu bewahren und sie in ihrer natürlichen Funktion zu unterstützen. Da Tagescremes häufig als Make-up-Grundlage dienen, müssen sie von der Haut rasch aufgenommen werden und ihr möglichst langanhaltend Feuchtigkeit spenden. Moderne Tagespflege-Produkte fangen zudem freie Radikale ab, die z. B. entstehen, wenn UV-Strahlen photochemische Prozesse in der Haut auslösen. Die aggressiven Radikale sind echte Bösewichte: Sie führen zu Hautschäden, die von einer beschleunigten Hautalterung bis zu Erbgutschäden in den Zellen reichen können. Aus diesem Grund ist in vielen Tagescremes Wirkstoffe enthalten, die die gegen die freien Radikale wirken, wie z.B. Vitamin E. Am Markt gibt es eine Vielzahl unterschiedlichster Tagespflegeprodukte: z.B. solche mit Lichtschutz aber auch ohne Lichtschutzfilter. So kann der Verbraucher oder die Verbraucherin wählen, welches Produkt sie bevorzugt. Produkte zur Tagespflege werden jeden Morgen nach der Reinigung sanft auf dem Gesicht verteilt.

Tagescreme für normale Haut

Für normale Haut empfiehlt sich eine Tagescreme, die den Zustand der Haut bewahrt und gegebenenfalls ausgleichend wirkt. Vor allem extra leichte Emulsionen eignen sich hier zur täglichen Pflege. Ziel ist es, die Haut intensiv mit Feuchtigkeit zu versorgen, ohne einen unerwünschten Glanzeffekt zu erzeugen. Der Teint soll natürlich matt erscheinen. Normale Haut benötigt einen gewissen Fettanteil, fettige oder Mischhaut verträgt ihn dagegen nicht.

...für fettige Haut oder Mischhaut

Fettige Haut oder Mischhaut lässt sich am besten mit einer leichten Emulsion oder einem Gel pflegen. Sie spenden die benötigte Feuchtigkeit, ziehen schnell ein und lassen die Haut frei atmen. Zusätzliche Wirkstoffe können den Fetthaushalt der Haut regulieren helfen und das Hautbild verfeinern, indem sie erweiterte Öffnungen der Talgdrüsen verengen, wie z. B. Hamamelis, Salbei oder Minze. Bei unreiner Haut können zusätzlich reizlindernde, bakterienhemmende und hautberuhigende Wirkstoffe, wie Kamille, Sinn machen. Wichtig bei diesem Hautzustand ist die Versorgung mit Feuchtigkeit und Wirkstoffen, die helfen, die Tätigkeit der Talgdrüsen zu regulieren und Entzündungen zu mildern.

...für trockene Haut

Die trockene Haut benötigt eine besonders milde, reichhaltige Pflege mit einem ausgewogenen Verhältnis aus fett- und feuchtigkeitsspendenden Substanzen. Das gewährleistet einen Schutz vor Feuchtigkeitsverlust und verhindert das Austrocknen der Haut, die somit insgesamt glatter und geschmeidiger wirkt. Durch die Versorgung mit Lipiden wird der Eigenschutz der Haut gestärkt, so dass äußere Einflüsse besser abgewehrt werden können.

...für empfindliche Haut

Tagespflege für die empfindliche Haut gleicht Mangelerscheinungen und ihre Folgen, wie Spannungsgefühle, aus. Durch die Beseitigung trockener und schuppiger Hautstellen wirkt die Haut glatter und geschmeidiger. Spezielle Inhaltsstoffe sollen die Haut beruhigen und Reizungen und Rötungen entgegenwirken.

...für beanspruchte Haut

Pflegecremes oder -emulsionen für beanspruchte Haut enthalten grundsätzlich einen besonders hohen Anteil an strukturverbessernden Wirkstoffen in einer stark feuchtigkeitsbindenden Grundlage. Diese Pflege verbessert die Zellerneuerung, regt die Produktion von Kollagen an, erhöht den Sauerstoffgehalt der Haut und bindet Feuchtigkeit. Sie hat das Ziel, die sichtbaren Zeichen der Hautalterung zu mildern.

Getönte Tagescremes

Neben der Pflege, die in erster Linie auf spezifische Hauttypen ausgerichtet ist, gibt es Tagespflegeprodukte mit zusätzlichen Leistungen, wie beispielsweise getönte Tagescremes. Sie verleihen der Haut zusätzlich zur Pflegewirkung eine leichte Tönung und gleichen Unebenheiten und kleine Fältchen optisch aus. Einen besonders schönen, natürlich strahlenden Teint bewirkt die Kombination von farbigen mit lichtreflektierenden Pigmenten..

Feuchtigkeits-Fluids

Erfrischung bei sommerlichen Temperaturen versprechen leichte Feuchtigkeits-Fluids. Ihr Job ist es, das natürliche Gleichgewicht der Haut zu unterstützen, sie intensiv mit Feuchtigkeit zu versorgen und durch die Aufnahme überschüssigen Hautfetts mattierend zu wirken. UVA- und UVB-Breitbandfilter helfen vorzeitiger lichtbedingter Hautalterung vorzubeugen. Die Produkte können bei Bedarf mehrmals am Tag auf die Haut aufgetragen werden.

Nachtpflege

Während des Schlafes können Nacht- oder Aufbaupflegeprodukte den Erneuerungsprozess der Haut unterstützen. Reichhaltig in ihrer Konsistenz, schleusen sie Wirkstoffe, z. B. Vitamine und Mineralien, in konzentrierter Form in die Haut ein. Die Art und Zusammensetzung der Wirkstoffe muss wie bei der Tagespflege auf den jeweiligen Hautzustand abgestimmt sein. Auch bei der Nachtpflege steht eine große Produktpalette zur Auswahl. Sie reicht von wirkstoffreichen, aber dennoch leichten O/W-Emulsionen für den normalen Hauttyp bis hin zu außerordentlich gehaltvollen, d.h. lipidreichen, Formulierungen, die für die strapazierte Haut gedacht sind.

Nachtpflege für empfindliche Haut

Spezielle Produkte für die empfindliche Haut enthalten insbesondere hautberuhigende und feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe. Diese Pflege erfüllt eine ganze Reihe von Aufgaben: den Feuchtemangel trockener Hautpartien ausgleichen, die Haut beruhigen, Reizungen und Rötungen mildern und die Widerstandskraft stärken. Ziel ist es, die Feuchtigkeitsversorgung der Haut möglichst

langfristig zu gewährleisten.

...für trockene Haut

Bei trockener Haut werden in Nachtpflegeprodukten spezielle Zusätze wie essenzielle Fettsäuren und ProVitamin B5 (D-Panthenol), eingesetzt. Sie gleichen Mangelerscheinungen aus, binden Feuchtigkeit in der Haut und wirken zugleich beruhigend. Die Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté wird wieder glatter und geschmeidiger. Verwendung finden außerdem hochwertige Pflege- und Feuchtigkeitsstoffe, wie Macadamia-Nussöl, Shea Butter und Hyaluronsäure, die Fältchen mildern und die Entstehung neuer bereits im Ursprung bekämpfen sollen. Das Öl aus der Macadamianuss enthält einen hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Palmitoleinsäure, einem Bestandteil der hauteigenen Lipide in der Oberhaut. Es soll die Haut glätten und ist besonders für die Regeneration trockener, empfindlicher, irritierter oder leicht entzündlicher Haut gedacht. Die aus dem afrikanischen Karitébaum gewonnene Shea Butter enthält neben ungesättigten Fettsäuren beispielsweise das Antioxidans Vitamin E und Allantoin, das Zellaufbau, Zellbildung und -regeneration beschleunigen und die Haut beruhigen soll. Hyaluronsäure bindet Wasser. Schließlich sollen Vitamine wie Retinol (Vitamin A) und Biotin (Vitamin H) in Nachtpflegeprodukten zur Festigung der Hautstruktur und zur Steigerung des Feuchtigkeitsbindevermögens beitragen.

Nachtpflegeprodukte werden täglich abends nach der Reinigung mit sanfter Massage aufgetragen. Sie pflegen intensiv und sollen der Haut sofort ein entspanntes Gefühl geben.

Spezialprodukte

Neben den Produkten zur Tages- und Nachtpflege gibt es eine Reihe von Präparaten mit ganz zielgerichteten Pflegeeigenschaften. Sie können in Ergänzung zur täglichen Gesichtspflege für besonders problematische Hautzonen verwendet werden.

Zu dieser Produktkategorie gehören Konzentrate, Seren, und Intensivcremes. Sie enthalten Wirkstoffe in hochkonzentrierter Form. Produkte mit straffenden Inhaltsstoffen beispielsweise wirken mit Hilfe von Enzymen und Vitamin C dem Abbau von Elastin- und Kollagen-Fasern entgegen. Sie sollen die Elastizität, Spannkraft und Geschmeidigkeit der Haut verbessern und für eine sofort spürbare, dauerhafte Hautfestigung sorgen. Andere Präparate binden Feuchtigkeit über längere Zeit in der Haut, beschleunigen die Wirkstoffaufnahme aus der nachfolgenden Pflege und wirken hautberuhigend. Durch die Verbesserung der Hautstruktur sieht der Teint rasch erholt, glatter und gleichmäßiger aus.

Spezialpflegeprodukte werden morgens und abends nach der Reinigung gleichmäßig auf Gesicht und Hals verteilt. Abschließend wird die gewohnte Tages- bzw. Nachtpflege aufgetragen.

Eine relativ junge Produktgruppe sind die sogenannten Nasen- und/oder Pickelpflaster. Diese enthalten einen oder mehrere hoch konzentrierte Wirkstoffe, die durch das Aufkleben des Pflasters genau an die problematische Stelle gebracht werden und dort ihre Wirkung voll entfalten können.

Intensivpflege für die Augenpartie

Besonders unerwünscht sind Trockenheits- und Altersfältchen rund um die Augen. Doch aus welchem Grund bilden sich hier eher Fältchen als in anderen Gesichtsbereichen? Die Haut rund um die Augen ist nur knapp einen halben Millimeter, und damit nur etwa ein Viertel bis ein Achtel so dick wie die übrige Gesichtshaut. Außerdem ist hier kaum Unterhautfettgewebe vorhanden und nur ganz wenige Talg- und Schweißdrüsen. Auch die wichtigen Stützfasern der Haut Elastin und Kollagen sind in der Augenpartie geringer; Feuchtigkeit kann schlecht gebunden werden. Dazu kommt die häufige Bewegung der Augen. Bei jedem Blinzeln - und das passiert über 10.000-mal am Tag - legt sich die Augenhaut in Falten und wird so strapaziert.

Spezielle Augenkonturprodukte versorgen die empfindliche Augenpartie intensiv mit Lipiden und Feuchtigkeitsfaktoren. Viele enthalten auch Wirkstoffe, welche freie Radikale bekämpfen, die für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind, und regen den Zellerneuerungsprozess an. Gleichzeitig können sie abschwellend wirken und Augenringe mildern. Angeboten werden z. B. speziell geformte, selbsthaftende Gel-Pads, die ihre konzentrierten Wirkstoffe, wie Ceramide (Untergruppe der Lipide) und Glycerin, gezielt abgeben. Sie pflegen sofort mit intensiver, langanhaltender Feuchtigkeit. Die menschliche Haut enthält Ceramide vor allem in der "Kittsubstanz" zwischen den abgestorbenen Hornzellen der Oberhaut. Sie helfen, die Haut vor dem Austrocknen zu schützen. Glycerin bindet zusätzlich Feuchtigkeit. Die Augenpartie kann so geglättet werden, sie erhält neue Elastizität und fühlt sich kühl und frisch an. Bei regelmäßiger, kontinuierlicher Anwendung kommt im Idealfall die sichtbare Reduzierung feiner Augenfältchen hinzu. Die Pflege-Pads werden auf die gereinigte und getrocknete Haut aufgelegt und nach Ende der Einwirkzeit einfach abgenommen.

Ein weiteres Produktbeispiel sind Zwei-Phasen-Gele zur intensiven Bekämpfung von Falten und Augenringen. Gleichzeitig wirkt die Gel-Grundlage feuchtigkeitsspendend und abschwellend.

Augenpflegeprodukte werden vor der gewohnten Pflege auf die gereinigte Haut aufgetragen. Auf Grund des Anwendungsbereiches seien diese Produkte besonders sorgfältig hinsichtlich ihrer Verträglichkeit geprüft. Durch augenärztliche Tests ist häufig auch die Eignung für Kontaktlinsenträger sichergestellt. Im Zweifel im Handel oder beim Hersteller nachfragen.

Hals und Dekolleté

Auch für den Hals und das Dekolleté stehen Spezialprodukte zur Verfügung. Beispielsweise nichtfettende, reichhaltige Cremes für jeden Hauttyp. Sie wirken festigend und straffend, führen der Haut Feuchtigkeit zu und unterstützen damit ihre Elastizität und Spannkraft. Werden Feuchtigkeitsverluste vermieden, bleibt die Haut weich und geschmeidig und ist vor vorzeitiger Fältchenbildung geschützt. Die Cremes werden täglich morgens und abends nach der Reinigung mit sanften Bewegungen auf Hals und Dekolleté einmassiert.

Pflege-Masken

Eines der am schnellsten wirksamen Pflegemittel für die Haut ist eine Maske. Mit der richtigen Maske können müde Gesichtszüge, fahle und schlecht durchblutete Haut sowie kleine Unreinheiten beseitigt werden, versichern die Hersteller. Die meisten Masken sind in cremiger Form erhältlich. Sie enthalten spezielle, in der Hautpflege bewährte Wirkstoffkomplexe, z. B. Liposomen-Anreicherungen. Creme-Masken werden bei trockener, empfindlicher und gereizter Haut angewendet.

Vitalisierende Masken können z. B. in geringen Dosen Salizylsäure enthalten, die einen stark keratolytischen Effekt (abschuppend, Hornschicht ablösend) hat. Ähnlich wie eine Gesichtsmassage sorgt verstärkte Durchblutung für größere Spannung in den Blutgefäßen und strafft so die Haut. Die Haut wird rosiger, sieht vitaler aus und ist gut für ein Make-up vorbereitet. Vitalisierende Masken werden teilweise auch als Lifting-Masken angeboten, weil die Hautstraffung wie ein Mini-Lifting wirken soll. Luftundurchlässige Masken erzeugen einen kleinen Wärmestau auf der Haut und wirken dadurch ebenfalls durchblutungsfördernd und hautstraffend.

Ziel kühlender und erfrischender Feuchtigkeitsmasken ist es, der Haut intensiv, langanhaltend Feuchtigkeit und gleichzeitig beruhigende Wirkstoffe zuzuführen.

Gesichtsmasken werden ein- bis zweimal pro Woche auf die gereinigte Haut aufgetragen und nach der vorgeschriebenen Einwirkzeit abgenommen.

Produkte speziell für unreine Haut

Seifenfreie Waschstücke und Waschlotionen

Auch bei Problemhaut bildet die Grundreinigung den ersten Schritt der Gesichtspflege. Dafür stehen z.B. seifenfreie Waschstücke und Waschlotionen zur Verfügung. Deren waschaktive Substanzen entfernen effektiv aber dennoch recht sanft Schmutz und Fett von der Haut.

Die Produkte werden in kleinen Mengen aufgeschäumt, auf das angefeuchtete Gesicht und den Hals aufgetragen und anschließend sorgfältig mit viel lauwarmem Wasser abgespült. Die Anwendung erfolgt in der Regel morgens und abends, kann jedoch in der warmen Jahreszeit, wenn die Talgproduktion der Haut erhöht ist, auch häufiger geschehen. Vorausgesetzt, die Haut verträgt es. Empfindliche oder sehr trockene Haut sollte maximal zweimal am Tag mit einem pH-hautneutralen (pH-Wert ca. 5,5) Hautreinigungsmittel gewaschen werden.

Antibakterielle Reinigungs-Gele

Ebenfalls sehr gründlich säubern antibakterielle Reinigungs-Gele. Sie befreien von Talgüberschuss und verhornten Zellen und hemmen das Bakterienwachstum. Die keratolytische (Hornschicht auflösende) Wirkung kann durch Salizylsäure erzielt werden. Sie löst verstopfende Hornlamellen auf und wirkt abschuppend. Wasch-Gele werden morgens und abends zur Grundreinigung verwendet. Andere Gel-Produkte verfolgen den Zweck, die Haut zu klären und kommen erst nach der Gesichtereinigung zum Einsatz.

Antibakterielle Gesichtswässer

Speziell für die jugendlich unreine Haut stehen verschiedene Varianten antibakterieller Gesichtswässer zur Verfügung. Sie sind auf den individuellen Hauttyp abgestimmt und werden entweder großflächig im ganzen Gesicht oder punktuell auf Pickel und Mitesser aufgetragen. Diese tief reinigenden Klärer erhöhen die Wirkung der Reinigung: Sie lösen überschüssiges Fett in den Poren und beugen der Entstehung neuer Pickel und Mitesser vor. Formulierungen speziell für die empfindliche Haut sind farbstoff- und parfümfrei sowie pH-hautneutral. Die Gesichtswässer werden morgens und abends nach der Reinigung mit einem Wattebausch auf die Haut aufgebracht. Sie werden nicht abgespült. Wenn die Haut sehr schnell fettig glänzt, kann sie auch zwischendurch mit Gesichtswasser abgetupft werden.

Pickel-Pflaster

Zur gezielten Behandlung von Nase, Stirn oder Kinn sind unterschiedlich geformte Pickel-Pflaster gedacht. Sie werden auf die jeweilige Gesichtspartie aufgeklebt und eignen sich nicht nur für jugendliche Hautprobleme, sondern für jede Art unreiner Haut. Antibakterielle Wirkstoffe saugen Verschmutzungen und Fettreste aus den Poren. Dadurch trocknen die Pickel aus und die Poren wirken weniger auffällig. Bei regelmäßigem Gebrauch wird Hautunreinheiten und Mitessern vorgebeugt. Die Anwendungsdauer ist unterschiedlich: Sie reicht, je nach Produkt, von zehn Minuten bis zur Einwirkung über Nacht, also etwa acht bis zwölf Stunden.

Peeling-Präparate

Reinigungsprodukte für unreine Haut werden meist mit abrasiv (von lat. *abradere*: abkratzen, wegradieren) wirkenden Inhaltsstoffen angeboten, die abgestorbene Hornzellen von der Hautoberfläche möglichst schonend abtragen. Diese Peeling-Präparate dienen vor allem der Lösung von Hornschichtverdickungen und schaffen meist auch in besonders schwierigen Fällen wirksame Abhilfe.

Milde Waschcremes mit Peeling-Effekt werden morgens und abends zur gründlichen Gesichtereinigung verwendet. Dabei entfernen Mikro-Reinigungspartikel alte Hautschüppchen auf sanfte Art. Durch die keratolytische (Hornschicht auflösende) Wirkung bestimmter Inhaltsstoffe werden Verhornungen gelöst und die Poren geöffnet. So können die speziellen Wirkstoffe in die Haut eindringen und pickelverursachende Bakterien bekämpfen.

Reinigende Rubbel-Cremes

Porentief reinigende Rubbel-Cremes haben die Aufgabe verhornte Hautzellen zu lösen und überschüssiges Hautfett zu entfernen, ohne den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu zerstören. Schleifpartikel und talgeregulierende Substanzen befreien die Poren von Mitessern und Unreinheiten. Die Cremes werden ein- bis zweimal wöchentlich nach vorheriger Reinigung sanft kreisend im Gesicht, vor allem auf Nase, Stirn und Kinn, einmassiert und anschließend gründlich abgespült.

Peeling-Gel

Einen hauterfrischenden Effekt besitzt Peeling-Gel. Durch die Anwendung sollen gleichzeitig die Poren verfeinert, der Teint klarer und frischer werden. Sehr wohltuend wirken meist Peeling-Masken auf Basis fettabsorbierender Mineralien.

Pflege für besondere Ansprüche

Neben der täglichen Basispflege gibt es eine Reihe von Produkten, die mit speziellen Pflegeeigenschaften und möglichst hochwertigen Wirkstoffen spezifische Bedürfnisse erfüllen sollen. In der Gesichtspflege haben in den letzten Jahren die Anti-Aging-Produkte an Bedeutung gewonnen. Sie versprechen spezielle Pflegeleistungen zum Schutz vor vorzeitiger Hautalterung und werden gleichzeitig den besonderen Ansprüchen der reifen Haut gerecht.

Anti-Aging - Gegen vorzeitige Hautalterung kann man etwas tun

Eine Falte entsteht vor allem durch die Veränderung des Kollagens, einem der Hauptbestandteile der Haut. Kollagen ist ein sehr wichtiges Eiweißmolekül, welches das Bindegewebe stützt. In der jungen Haut ist Kollagen elastisch und geschmeidig. In der Lederhaut werden ständig alte Kollagenfasern durch neue ersetzt. Mit zunehmendem Alter jedoch erlahmt dieser Prozess. Es wird immer weniger neues Kollagen gebildet und das vorhandene verliert zunehmend seine Elastizität, verhärtet und wird spröde – eine Falte entsteht. Allerdings sind nur 20 Prozent der sichtbaren Hautalterung genetischen Ursachen zuzuschreiben; 80 Prozent der Faltenbildung ist umweltbedingt! Die gute Nachricht lautet: Man kann dem gezielt entgegenwirken – vorausgesetzt, man fängt frühzeitig mit der entsprechenden Hautpflege an.

Der natürliche Alterungsprozesses setzt im Alter von etwa 25 Jahren ein. Dies wäre also der geeignete Zeitpunkt: Von nun an sollte die Haut zusätzliche Pflege erhalten. Für schützende Wirkstoffe gibt es dabei zwei Hauptangriffspunkte: Den Schutz vor UV-Strahlen und die Neutralisierung aggressiver Sauerstoffmoleküle, der Freien Radikale. Die entsprechenden Produkte enthalten daher fast immer Antioxidanzien. Diese Wirkstoffgruppe hat die Aufgabe, die Freien Radikale zu neutralisieren und damit unschädlich zu machen. Wichtig ist zudem ein guter UVA/UVB-Schutz, denn die im Tageslicht enthaltenen UVA- und UVB-Strahlen dringen tief in die ungeschützte Haut ein und führen dort zu einem vorzeitigen Alterungsprozess.

Hinzu kommen in der Regel Wirkstoffe mit pflegenden, feuchtigkeitsspendenden und hauterneuernden Eigenschaften. In der Hautkosmetik spielt zum Beispiel der Wirkstoff Retinol (Vitamin A) mit seinen Anti-Aging-Vorteilen eine wichtige Rolle. Er sorgt dafür, dass lose Hornschuppen schneller abgestoßen werden und die Zellerneuerung der Hautoberfläche in Schwung gebracht wird. Zudem hemmt Retinol den Abbau von Kollagen und fördert dessen Neubildung.

Anti-Aging-Produkte werden für jeden Hauttyp und –zustand, als Tages- und Nachtpflege und in verschiedenen Rezepturen, z. B. als Creme, Fluid und Gel-Emulsion, angeboten. Gerade für die Nachtpflege steht eine Vielzahl an Produkten mit speziellen Anti-Aging-Wirkstoffen zur Verfügung. Sie enthalten beispielsweise Fruchtsäuren (Alpha Hydroxy Acids/AHAs), die den natürlichen Hauterneuerungsprozess in der Nacht durch einen nahezu unmerklichen Peeling-Effekt unterstützen

und so die erneuerte Haut unter den abfallenden Hautschüppchen schneller zum Vorschein bringen. Zum Einsatz kommen beispielsweise Glykolsäure (aus Zuckerrohr oder -rüben), Milchsäure, Apfelsäure, Zitronensäure und Weinsäure. Fruchtsäuren, insbesondere in höheren Konzentrationen, und auch Vitamin A können die Haut reizen. Vorsicht besonders bei sehr empfindlicher Haut!

Gesichtspflege für die reife Haut

Mit dem Alter verändert sich die Haut

Mit zunehmendem Alter laufen die Stoffwechselfvorgänge langsamer ab. Bei der reifen Haut spiegelt sich dieser Prozess in der Abnahme wichtiger Hautfunktionen wider. Die Zelltätigkeit geht zurück, die Produktion von Kollagen, Elastin und Lipiden vermindert sich, die Schweiß- und Talgdrüsenproduktion wird geringer und das Vermögen der Haut Feuchtigkeit zu binden nimmt ab. Die Fähigkeit der Haut sich selbst zu schützen wird dementsprechend geringer. Sie wird insgesamt dünner, wirkt äußerlich trocken und müde und zeichnet sich durch zunehmende Sensibilität, feine Linien und Faltenbildung aus. Durch exogene Faktoren wie intensive UV-Bestrahlung, sei es durch die Sonne oder die Sonnenbank, wird dieser Prozess beschleunigt.

Anti-Aging-Ziele

Erste Fältchen, die etwa ab dem 35. Lebensjahr sichtbar werden, sind äußeres Zeichen für den Rückgang der Zellaktivität und das verminderte Feuchtigkeitsbindevermögen. Gleichzeitig verdickt sich die Hornschicht, denn der Erneuerungsprozess der Haut ist jetzt stark verlangsamt. Deshalb haben Produkte zur Pflege reifer Haut im Vergleich zur normalen Gesichtspflege zusätzliche Anforderungen zu erfüllen. Absolute Priorität hat das Ziel, die natürlichen Funktionen der Haut zu erhalten bzw. zu reaktivieren. Hinzu kommen Maßnahmen, um die Haut vor dem Verlust von Elastizität und dem Entstehen von Pigmentflecken zu schützen. Um all diese Ziele zu erreichen, setzen die Kosmetikhersteller ihren Anti-Aging-Produkten zumeist hochwirksamer Pflegestoffe zu. Um die gewünschten Effekte zu erzielen, kommen Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, organische Säuren, Liposome oder Vitamine zum Einsatz.

Die Produkte dieser Kategorie sollen außerdem folgendes leisten: Sie sollen die hauteigene Lipidsynthese aktivieren, den Zellstoffwechsels anschieben (Vitamin A), die Regeneration der Haut durch spezielle Vitamin-Wirksysteme stimulieren und die Schutzfunktion über UV-Filter unterstützen. Ausgewählte Vitaminkombinationen sollen für den notwendigen Ausgleich altersbedingter Mangelzustände sorgen. Die Vitamine wirken aktivierend und schützend und verbessern darüber hinaus die Hautstruktur.

Wenn bereits Falten entstanden sind, lässt sich das zwar nicht vollständig wieder rückgängig machen. Allerdings kann die Faltenneubildung deutlich abgeschwächt werden. Pflegeserien für die reife Haut enthalten Wirkstoffe zur Zellregeneration, die straffend und glättend wirken sollen und die Hautfeuchtigkeit regulieren. Pflanzliche Inhaltsstoffe befinden sich ebenso darin wie Vitamine und Mineralstoffe.

Nach dem Vorbild der Natur: Biomimetik (Bionik)

Verschiedene Formulierungen für die reife Haut basieren auf hautähnlichen, den biomimetischen Wirkstoffen. Hier schauen sich Forscher bei der Natur etwas ab. Sie betrachten beispielsweise die Schutzkonzepte mit denen sich Pflanzen vor äußeren Einflüssen schützen und untersuchen, ob und wie diese sich in kosmetische Effekte umsetzen lassen. Beispiele sind Extrakte aus Pflanzen mit einem erstaunlichen Regenerationsvermögen, die sich auch nach dem (Ver-)Trocknen, wieder zum Leben erwecken lassen. Die Extrakte enthalten stark Feuchtigkeit spendende Kosmetikwirkstoffe. Weiteres Beispiel sind bestimmte Flavonoide, die die Zellkerne bestimmter Pflanzen vor den Folgen starker Sonneneinstrahlung schützen und in Kosmetika die Haut vor lichtbedingter Hautalterung bewahren und das zelleigene Reparatursystem anregen sollen. Auch der bekannteste biomimetische Ansatz (Bionik/Biomimetik: systematischer Erkenntnistransfer von der biologischen Grundlagenforschung in innovative technische Produkte und Verfahren) hat in die Kosmetik Eingang gefunden: Durch Proteine mit einem „Lotuseffekt“ für Haut- und Haaroberfläche lassen sich Schmutzpartikel leichter abspülen. Ein weiterer Wirkstoff (Acetyl Hexapeptid 3) beeinflusst die Herstellung und Freisetzung von Neurotransmittern und soll so, ähnlich wie die berühmte Antifalten-Spritze, die Bildung dynamischer Falten bremsen. Die Kollagendecke, die naturgemäß unter den Falten dünner geworden ist, soll Zeit bekommen, sich zu regenerieren. Andere Wirkstoffe werden von der Haut aufgenommen und von ihr als „Stimulatoren“ eingestuft. Ihre Wirkung ist der hauteigener Substanzen vergleichbar: Sie sollen helfen, altersbedingte Lücken im hauteigenen Regenerationssystem zu schließen.

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 Ausübung 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 Hautpflegeprodukten mit Mehrfachnutzen ermöglicht.

Kosmetikforschung und Phytokosmetik

Die jüngsten Ergebnisse der Kosmetikforschung führten sowohl zu ganz neuen Inhaltsstoffen als auch zu neuartigen Wirkstoffkombinationen. Ebenso haben viele Wirkstoff-Klassiker, z. B. Vitamine und Pflanzenextrakte, eine beachtliche Renaissance erlebt, deren Wirkung wissenschaftlich fundiert nachgewiesen wurde. Neue Technologien erlauben es den Forschungsabteilungen der Hersteller, die Wirkung pflanzlicher Komponenten in immer neuen Kombinationen zu untersuchen. So versucht man alle Wirkmöglichkeiten auszuschöpfen.

Biochemische Struktur nachahmen

Ein anderes innovatives Pflegekonzept ist die Biomimetik. Dieses Konzept stellt die natürlichen biochemischen Strukturen und Aktivitäten der Epidermis auf biologische Weise nach. Dabei werden die Pflegeprodukte nicht mehr ausschließlich als Träger für Wirkstoffe, sondern als eigenes Wirkprinzip eingesetzt. Der Eigenschutz der Haut wird mit hautaffinen oder hautanalogen Antriebsstoffen unterstützt, so dass bestimmte Hautfunktionen ihre natürliche biologische Aktivität wieder erhöhen. Auf dem biomimetischen Prinzip basiert z. B. auch die Versorgung der Haut mit Sauerstoff – einer der wichtigsten Energiequellen zur Zellerneuerung. Im Laufe der Zeit nimmt der Sauerstoffgehalt in der Haut durch Ermüdung, Stress und Umweltverschmutzung ab; die Zellen altern. Zum Einsatz kommen entweder Inhaltsstoffe, die in der Haut selbst vorkommen, oder die als Vorprodukt die Produktion hauteigener Substanzen und Prozesse anregen.

Botenstoffe

Damit die Wirkstoffe ihr Potenzial voll entfalten können, müssen sie in tiefer gelegene Hautschichten transportiert werden. Weil vermutet wird, dass Zellen untereinander kommunizieren und eine optimale Hautstruktur sich nur durch eine aktive Zellkommunikation ausbilden kann, forschen die Hersteller von Hautpflegemitteln intensiv zum Thema Botenstoffe. Als Botenstoffe, gewissermaßen als Kommunikationssignale, fungieren winzige Moleküle in der Haut, die Zytokine. Sie senden Signale und Befehle an alle an der Hautfunktion beteiligten Zellen. Damit lösen sie z. B. die Zellteilung aus oder die Herstellung bestimmter Stoffe oder aber die Bildung von Kollagen etc. Grundsätzlich können Zytokine synthetisch nachgebildet werden und sind dann in der Lage exakt die Aufgabe der hauteigenen Botenstoffe zu übernehmen.

Frischer Wind in alten Rezepturen

Neue Entwicklungen und Erkenntnisse wirken sich auch auf die vorhandenen Rezepturen aus. So wird zunehmend auf schwere Öle oder Wachse verzichtet. Diese hatten die Aufgabe, auf der Haut einen wasserfesten Film zu bilden und so das Verdunsten von Feuchtigkeit zu verhindern. Stattdessen werden jetzt Inhaltsstoffe eingesetzt, die kompatibel zur natürlichen Feuchtigkeitsbarriere der Haut sind. Sie besteht aus mehreren Lipid- und Zellschichten. Zum Einsatz kommen z. B. Liposome, die den hauteigenen Lipiden ähneln, außerdem Fettsäuren, die in Hautmembranen vorkommen sowie zahlreiche neue Zutaten. Milchlipide z. B. sind eine technologisch relativ neuartige Kombination von Lipidkomponenten (Fettstoffen) aus der Milch. Alle diese neuen Inhaltsstoffe sind in der Lage, die Wasserbarriere enorm zu verstärken und so den

transepidermalen Wasserverlust, also eine Austrocknung der Haut, zu verhindern. Eingebettet in Aloe vera gelangen z. B. natürliche Feuchtigkeitsbinder in die tieferen Hautschichten.