

Hautpflege

Inhalt

Weshalb braucht der Körper Pflege?	2
Welche Pflege ist die richtige?	2
Tipps	3
Hautreinigung	3
Cremes und Lotionen	4
Die Ölphase	4
Die Wasserphase	4
Der Emulgator	4
Weitere Bestandteile	5
Der Typ bestimmt die Wirkung	5
Öle und Gele	6
Öle	6
Gele	6
Spezial-Pflegeprodukte	7
Spezielle Produkte - Zusatznutzen	7
Dekorative Pflege	8
Dekorative Körperpflege	8

Weshalb braucht der Körper Pflege?

Die normale Hautalterung beginnt mit der Geburt und ist ebenso wie das Altern des Gesamtorganismus ein natürlicher physiologischer Vorgang. Erste Spuren hinterlässt die biologische Hautalterung etwa ab dem 25. Lebensjahr.

Das Altern der Haut geht hauptsächlich im Bindegewebe der Lederhaut vor sich, das fast ausschließlich aus Kollagenfasern besteht. In der jugendlichen Haut sind diese beweglich und gegeneinander verschiebbar. Aufgrund ihrer Quellfähigkeit können sie viel Feuchtigkeit speichern. Beim Prozess der Hautalterung nimmt einerseits die Zellaktivität kontinuierlich ab, zum anderen verhärtet und verkleben einzelne Fasern des Kollagens, das für Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeitsbindung verantwortlich ist. Mit der abnehmenden Hautelastizität geht ein reduziertes Wasserbindevermögen der Epidermis einher.

Kennzeichen der Hautalterung sind Schlaffheit der Haut, Faltenbildung, Trockenheit und eine fleckige Pigmentverschiebung sowie gegebenenfalls Verhornungsstörungen.

Die physiologische Hautalterung steht allerdings nur selten allein. Verstärkt und beschleunigt wird dieser Prozess durch das Einwirken einer Vielzahl äußerer Faktoren, z.B. Sonnenlicht, Kälte, UV-Strahlung, Luftverschmutzung oder Heizungsluft. Zu häufiges Waschen der Haut führt zu einem Defizit an hauteigenen Inhaltsstoffen wie Hornzellen, Hautfetten und Wasser. Negativ wirken sich auch die heutigen Lebensumstände mit einer unausgewogenen Ernährung und einem Mangel an Bewegung aus. Ebenso tragen innerer und äußerer Stress und falsche Pflege zur vorzeitigen Hautalterung bei.

Der Verlust von Feuchtigkeit und Fett führt dazu, dass die Körperhaut zunehmend spröde und rau wird. Da die Haut alleine die Auswirkungen der biologischen oder äußeren Einflüsse nicht neutralisieren kann, benötigt sie spezielle Pflegeprodukte, die den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt ausgleichen. Damit wird nicht nur der Hautalterungsprozess mit seinen sichtbaren Folgen gemildert, sondern auch der ursprüngliche Gleichgewichtszustand der Haut, und damit ihre natürlichen Schutzfunktionen wiederhergestellt.

Welche Pflege ist die richtige?

Hautpflege soll die Haut geschmeidig halten und bei aufgetretenen Schäden die Hornschicht in ihrem natürlichen Regenerationsvermögen unterstützen oder die Barriereeigenschaften wiederherstellen. Die erfolgreiche Hautpflege zielt außerdem darauf ab, die jugendliche Frische und Spannkraft der Haut zu erhalten. Dies ist aber nur mit geeigneten Präparaten möglich, die unterschiedliche Funktionen haben und genau den Bedürfnissen der Haut entsprechen müssen.

Für die Ziele der Hautpflege - Befeuchtung und Schutz der oberen Hornhautschichten sowie die Sicherung und Unterstützung der Hauterneuerung - steht eine Vielzahl von Produkten zur Verfügung. Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal der verschiedenen Hautpflegemittel ist ihre Konsistenz. Angeboten

werden **Cremes** (streichfähig), **Lotionen** und **Milch** (fließfähig), **Gele** (halbfest), **Öle** sowie **Balsame** und **wässrige Lösungen**.

Tipps

Umwelt- und Witterungseinflüsse strapazieren die Haut. Deshalb muss sie sorgfältig gepflegt und geschützt werden - jeder Hauttyp auf seine Art.

Tipps

- Konsequente Hautpflege während des ganzen Jahres verbunden mit gesunder Ernährung und genügend Bewegung sind die besten Voraussetzungen für eine gesunde, frische Körperhaut.
- Um das natürliche Hautgleichgewicht zu erhalten, sollte - je nach Hauttyp - täglich bzw. mehrmals pro Woche, eine Körperlotion verwendet werden. Besonders beanspruchte Körperpartien sollten mit extra reichhaltigen Produkten gepflegt werden. Insbesondere empfiehlt sich die Anwendung einer Körperlotion oder -creme nach jedem Baden/Duschen und nach dem Sonnenbad.
- Wasser ist ein Lebenselixier - auch und gerade für die Haut. Viel trinken (1,5 - 2 Liter pro Tag) unterstützt die Hautfunktionen nachhaltig, besonders in der trockenen und kalten Jahreszeit.
- Durch die gezielte Zufuhr der Vitamine A, C und E kann die Widerstandskraft der Haut ganz erheblich gesteigert werden
- Während der Schwangerschaft werden Haut und Gewebe der Bauchpartie besonders stark beansprucht. An den Dehnungszonen kann es zu Rissstellen und Dehnungsstreifen im Bindegewebe kommen. Eine wirkungsvolle Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen ist die regelmäßige Massage der Haut mit einem Hautöl.

Hautreinigung

Das A und O einer sorgfältigen Pflege ist die Reinigung der Haut. Nur so bleibt sie auf Dauer gesund und attraktiv. Je nach Körperregion finden dabei die verschiedensten Präparate Verwendung:

Die **Seife** hat im Wandel der Zeit ihren Platz durch den Zusatz von qualitativ hochwertigen Inhaltsstoffen bis heute behauptet. Seife gilt seit Jahrtausenden als bewährtes Produkt zur Körperreinigung und -pflege.

Syndets enthalten als Schaum- und Reinigungskomponenten waschaktive Substanzen, die durch chemische Synthese hergestellt werden. Sie schäumen bei jeder Wasserhärte und ihr pH-Wert lässt sich - z. B. auf den physiologischen pH-Wert der Haut - einstellen.

Badezusätze: Ihre Rohstoffe werden vereinfacht in Grundstoffe (Tenside), Hilfsstoffe und spezielle Wirkstoffe eingeteilt. Flüssige Badezusätze sind Ölbäder, Cremebäder, Schaum- und Duschbäder. Feste Badezusätze sind Badepulver, Badetabletten und Badesalze.

Peeling-Präparate enthalten zumeist als Schleifpartikel kleine, nicht scharfkantige natürliche oder synthetische Granulate. Es gibt sie als Cremes, Emulsionen, Gele oder Masken.

Gesichtswasser erfrischt und beseitigt letzte Spuren des Reinigungsmittels. Es gibt Produkte mit oder ohne Alkohol. Reinigend wirken Öl-in-Wasser (O/W)-Emulgatoren.

Two-in-one-Produkte vereinen in sich reinigende und pflegende Wirkung. Der Pflegeeffekt erspart in

vielen Fällen das zusätzliche Einreiben des Körpers mit einer Lotion.

Cremes und Lotionen

Den bei weitem wichtigsten Produkttyp der Hautpflegemittel stellen Emulsionen in Form von Creme, Body Lotion oder Body Milk dar.

Emulsionen enthalten sowohl Wasser bzw. wasserlösliche Komponenten als auch Lipide (Fette) und lipidlösliche Rohstoffe. Sie können daher den Substitutionsbedarf an hauteigenen Stoffen besonders gut erfüllen. Die Wirkung der Emulsion auf die Haut hängt von der Art ihrer Zusammensetzung ab: Es gibt mehrere Emulsionstypen mit jeweils unterschiedlichen Pflegefunktionen.

Bei allen Emulsionstypen handelt es sich um so genannte halbstarile Systeme, die sich aus zwei nicht oder nur begrenzt miteinander mischbaren Flüssigkeiten zusammensetzen. Diese Grundbestandteile sind Wasser bzw. wasserlösliche Stoffe sowie Öle bzw. öllösliche Stoffe. In der Emulsion ist eine der beiden Flüssigkeiten in Form feinsten Tröpfchen in der anderen Flüssigkeit verteilt. Man spricht auch von einer Dispersion. Die dispergierten Flüssigkeitströpfchen bilden die innere Phase, die sie umgebende Flüssigkeit die geschlossene oder äußere Phase. Neben der jeweiligen Fett- und Wasserphase bestimmen ausgewählte Rohstoffe, ob die Emulsion eine Creme oder eine Lotion wird.

Die Ölphase

Als Ölphase werden häufig Fettsäureester, Fettalkohole, Vaseline, Mineralöle, Wachse und Silikonöle eingesetzt. In den letzten Jahren ist der Anteil an natürlichen Fett- und Ölkomponenten, z.B. Avocado- und Olivenöl, stark angestiegen.

Die Wasserphase

Neben Wasser sind in der Wasserphase vor allem feuchtigkeitsregulierende bzw. feuchtigkeitsbewahrende Substanzen enthalten. Die Feuchtigkeitsregulatoren schützen die Keimschicht der Epidermis und die darunterliegenden Hautschichten vor dem Austrocknen. Der natürliche Feuchtigkeitsfaktor der Hornhaut (natural moisturizing factor NMF) besteht aus Stoffen, die einerseits Wasser binden können, andererseits aber auch durch Wasser herauslösbar sind, z.B. Natriumsalze der Milchsäure oder Harnstoff. Als feuchtigkeitsregulierende Stoffe werden den Pflegeprodukten daher ähnliche Substanzen beigefügt, z.B. Aminosäuren, Hyaluron- oder Milchsäure. Liposomen fungieren als Trägersystem für die Wirkstoffe.

Der Emulgator

Da sich Wasser und Öl von Natur aus nicht mischen, ist der Zusatz eines Emulgators notwendig, um der Emulsion Stabilität zu verleihen. Der Emulgator ermöglicht eine dauerhafte Mischung von Wasser- und Ölphase, indem er die Grenzflächenspannung zwischen beiden Phasen herabsetzt. Typische Emulgatoren sind Seifen, Polyglycerole, Eucerit, Zuckerester, Lecithin und Naturölderivate.

Weitere Bestandteile

Je nach Löslichkeit und Stabilitätseigenschaften können die Wasser- oder die Ölphase von Emulsionen Zusätze wie Konservierungsmittel, Antioxidantien, Komplexbildner, Parfumöle, Farbstoffe sowie einzelne Wirkstoffe bzw. Wirkstoffkombinationen enthalten.

Feuchthaltemittel, z.B. Glycerin, Sorbit oder andere Polyalkohole, haben die Aufgabe, das Eintrocknen der Pflegeprodukte zu verhindern oder zu verzögern. Gleichzeitig versorgen sie die Haut mit Feuchtigkeit. Glycerin ist ein dreiwertiger Alkohol, der süß schmeckt und Wasser anzieht, man nennt das auch "hygroskopisch". Sorbit ist auch bekannt als Zuckeraustauschstoff und besitzt ebenfalls stark wasseranziehende Eigenschaften. Auf Kosmetikprodukten findet sich häufig der englische Begriff "moisturizer" für Feuchthaltemittel. Verdickungsmittel dienen der Konsistenzsteuerung, sorgen also dafür, dass die Creme nicht zu flüssig und die Lotion nicht zu dick wird.

Um Zersetzungsprozesse zu vermeiden, werden der Emulsion außerdem Stabilisatoren zugesetzt. Diese bilden in Wasser fein zerteilte, so genannte kolloidale Lösungen und umhüllen die emulgierten Tröpfchen mit einem Schutzfilm.

Der Typ bestimmt die Wirkung

Unterscheidungsmerkmal für die verschiedenen Emulsionstypen ist die jeweilige Anordnung von Wasser- und Ölphase zueinander:

Der Grundcharakter der Öl-in-Wasser-Emulsion (O/W-Emulsion) ist durch Wasser geprägt. Die Wassermoleküle umschließen die Fettmoleküle; die Öltröpfchen liegen fein verteilt in Wasser vor. Da sich das Wasser in der Außenphase befindet, zieht die Emulsion ohne zu fetten ein.

Emulsionen dieses Typs haben einen leicht erfrischenden Charakter, sind feuchtigkeitsspendend, leicht verteilbar und schnell einziehend. O/W-Emulsionen schützen den Hydrolipid-Mantel und werden vor allem für jüngere, normale und fettige Haut empfohlen. Emulsionen für fettige Haut wirken häufig Sebum(fett)-regulierend.

Die Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O-Emulsion) basiert auf dem umgekehrten Prinzip; ihr Grundcharakter wird von Öl bestimmt. Bei W/O-Emulsionen umschließen die Fettmoleküle als äußere Phase kleinste Wassertröpfchen. Der Anteil an pflegenden Fetten und Ölen ist in der Regel größer als bei O/W Emulsionen.

W/O-Emulsionen gleichen den Fett- und Feuchtigkeitsbedarf der Haut aus und bilden eine reichhaltige Schutzschicht, die die Haut nachhaltig vor dem Austrocknen schützt. Sie ziehen zwar nicht so schnell in die Haut ein, begünstigen aber die Feuchtigkeitsanreicherung in den obersten Hautschichten. Emulsionen dieses Typs bieten daher langanhaltenden Schutz und eine intensive Pflegeleistung. Sie sind insbesondere für trockene Haut zu empfehlen.

Ein neuerer Emulsionstyp sind die Mehrfachemulsionen. Dabei handelt es sich um mindestens zwei ineinander verschachtelte Emulsionen, wobei die äußere Emulsion wenigstens eine weitere Emulsion in der inneren Phase enthält.

Während W/O- oder O/W-Emulsionen also über eine reine innere Phase verfügen, liegt bei den Mehrfach- oder multiplen Emulsionen die innere Phase selbst als Emulsion vor. So sind z.B. bei W/O/W-Emulsionen mikrofeine Wassertröpfchen stabil in die Öltröpfchen eingelagert, die wiederum, wie bei einer O/W-Emulsion, im Wasser feinst verteilt sind.

Durch dieses Prinzip können die Mehrfach-Emulsionen die Vorteile beider Standard-Emulsionstypen miteinander kombinieren: Während die äußere Wasserphase eine kurzfristige Feuchtigkeitswirkung bietet, die Ölphase intensiv pflegt und vor Feuchtigkeitsverlust schützt, bewirken die mikrofeinen inneren Wasserpartikel eine langfristige Feuchtigkeitsversorgung (Depot-Effekt).

Öle und Gele

Öle

Zu den ältesten Produktformen der Hautpflege zählen die Öle. Ihre hautpflegenden Eigenschaften verdanken sie den ausschließlich enthaltenen fettlöslichen Rohstoffen.

Die Wirkung der Körperöle variiert je nach ihrer Rezeptur. Zum Einsatz kommen vor allem nicht trocknende Pflanzenöle (z.B. Mandelöl), Vitamine enthaltende Öle (z.B. Avocado- oder Keimöle) sowie ölige pflanzliche Auszüge (Johanniskraut, Kamille) und ätherische Öle. Paraffinöle oder flüssige Fettsäureester werden lediglich zur Optimierung der Anwendungseigenschaften verwendet. In diesen Fällen werden Antioxidantien zugesetzt, die verhindern, dass das Öl ranzig wird.

Gele

Bei Gelen handelt es sich um halbfeste, mehr oder weniger transparente Produkte. Sie bestehen aus einem dreidimensionalen Netzwerk aus so genannten Gerüstbildnern (z.B. Gelatine, Cellulose-Derivate und Polyacrylate), in deren Zwischenräumen große Mengen Feuchtigkeit und Pflegestoffe eingebunden werden können. Man unterscheidet drei verschiedene Geltypen: wasserfreie Oleogele, ölfreie Hydrogele und Öl/Wasser-Gele.

Gele zeichnen sich durch eine intensive Feuchtigkeitswirkung und ein schnelles Einziehvermögen aus. Sie lassen sich besonders schnell auf der Haut verteilen und ziehen sofort ein, ohne zu kleben. Häufig kommt durch spezielle Zusatzstoffe, z.B. Menthol, eine kühlende, erfrischende Wirkung hinzu. Diese Anwendungseigenschaften haben zu einer zunehmenden Beliebtheit von Gelen, insbesondere bei Menschen mit empfindlicher Haut, geführt.

Wird in das Netzwerk eines Gels zusätzlich eine Emulsion integriert, entsteht eine Gel-Creme, die die feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften eines Gels mit den Pflegewirkungen einer Emulsion verbindet.

Spezial-Pflegeprodukte

Neben dem natürlichen Alterungsprozess können verschiedene Faktoren zu Veränderungen des Hautbildes führen. Gerade heute ist die Haut einer zunehmenden Reizüberflutung, z.B. durch Sommersmog, Umweltschäden, ungesunde Lebensweise oder die stärker werdende UV-Strahlung ausgesetzt.

Vor allem Menschen mit empfindlicher Haut, immerhin knapp 40 Prozent der Verbraucher, leiden ganz besonders unter diesen Belastungen. Durch die geschädigte, gestörte Barrierefunktion verliert die Haut ihren natürlichen Schutzschild, so dass die wichtige haut-eigene Feuchtigkeit nach außen entweicht und Schadstoffe leichter eindringen können. Als Folge neigt die Haut zu Rötungen, wird rau, trocken und schuppig, bekommt oftmals Risse. Der Verlust der Eigenschutzfähigkeit, häufig gepaart mit allergischen und gereizten Reaktionen auf bestimmte Inhaltsstoffe von Körperpflegemitteln, ist eines der größten Probleme für empfindliche Haut. Dieser Hauttyp benötigt daher eine ganz besondere Hautpflege.

Das Hauptziel der Pflege für empfindliche Haut ist die Erhaltung bzw. die Wiederherstellung der natürlichen Schutzfunktion und die intensive Unterstützung der hauteigenen Regenerationsfähigkeit. Pflegeprodukte für empfindliche Haut verzichten daher auf alles, was die Haut unnötig belasten oder irritieren könnte; sie enthalten ausschließlich ausgewählt milde, hochreine Inhaltsstoffe.

Neben der allgemeinen Hautpflege benötigen bestimmte Partien des Körpers eine besonders intensive Pflege. Dazu gehören Ellenbogen und Knie, die eine Tendenz zu sehr trockener, rauer Haut haben. Oft rissig und brüchig, muss die Haut daher ausreichend mit reichhaltigen Pflegestoffen und Ölen versorgt werden. Auch die Füße werden tagsüber extrem beansprucht. Sie tendieren zu trockener Haut und verdickter Hornhaut an den Fußsohlen, die eine regelmäßige Versorgung mit Feuchtigkeit und Fett erforderlich macht.

Darüber hinaus stehen Spezialprodukte mit besonderen Inhaltsstoffen und gezielter Wirkauslobung zur Verfügung. Dies sind z.B. hautstraffende Körper-Lotionen sowie Hals- und Dekolletée-Cremes. Nicht zuständig ist die Kosmetik jedoch für krankhafte Hautveränderungen, die in jedem Fall einer medizinischen Therapie bedürfen.

Spezielle Produkte - Zusatznutzen

Sonnenschutzmittel schützen die Haut vor einem Zuviel an UV-Strahlung und erlauben dennoch die Bildung des natürlichen Eigenschutzes. Dieser besteht vor allem in der Pigmentierung (Bräunung der Haut) und in der Verdickung der Hornschicht (Bildung einer Lichtschwiele). Eine übermäßige UV-Bestrahlung führt sowohl zu akuten Schäden (Sonnenbrand) als auch zu chronischen Veränderungen (Hautalterung, Hautkrebs).

Die Lichtschutzfilter absorbieren die UV-Strahlen. Je nachdem, welche UV-Strahlung absorbiert wird, unterscheidet man UV-B, UV-A- und Breitbandfilter. Neben den chemischen Lichtschutzfiltern werden ebenso Pigmente und Mikropigmente eingesetzt, die die UV-Strahlen auch reflektieren.

Der **Lichtschutzfaktor** (LSF) gibt die Wirksamkeit des Sonnenschutzproduktes an: Ein hoher LSF steht

für eine hohe Schutzwirkung, ein niedriger LSF für einen entsprechend geringeren Schutz. Der Lichtschutzfaktor erlaubt einen direkten Vergleich der Schutzleistung von Sonnenschutzmitteln. Ein Produkt mit einem LSF von beispielsweise 30 weist eine doppelt so große Schutzwirkung auf wie ein Produkt mit einem LSF von 15. In Europa wird der Lichtschutzfaktor nach einem standardisierten Testverfahren, der COLIPA-Methode, ermittelt.

Dem Verbraucher steht eine breite Palette an Sonnenschutzmitteln zur Verfügung: Milch, Creme, Öl, Schaum, Lotion, Gel, Spray und Stift.

Selbstbräunungsmittel bewirken bei gleichmäßiger Verteilung eine Bräunung der Haut ohne Sonne. Vor der Anwendung sollte die Haut sorgfältig gereinigt werden, damit Reste von Fett und Hautschuppen die gleichmäßige Bräunung nicht beeinträchtigen. Die "künstliche" Hautbräune verleiht keinen Sonnenschutz.

Depigmentierungsmittel bewirken den gegenteiligen Effekt von Hautbräunungsmitteln: Sie bleichen die Haut bzw. hellen Melaninflecke auf.

Depilation: Neben mechanischen Methoden (Epilation) kann die Entfernung der Körperhaare auch auf chemischem Weg erfolgen. Depilationspräparate, in Form von Creme, Gel oder Schaum erhältlich, spalten Peptidbindungen (Eiweißbindungen) des Haarkeratins. Wenn sich das Haar sichtbar kräuselt, kann es mit einem Spatel entfernt werden.

Deodorantien und Antitranspirantien vermeiden bzw. vermindern den Körpergeruch oder die Schweißbildung. Es gibt sie als Stift, Roller, Lotion, Puder, Aerosol- und Pumpspray. Spezialprodukte sind sogenannte "Duft-Deodorantien", die nicht allein den Körpergeruch verhindern, sondern einen gewünschten Duft vermitteln.

Dekorative Pflege

Dekorative Körperpflege

Die lateinische Bezeichnung für Kosmetik, "decoratio", das Hervorheben des Schönen, prägte den heutigen Begriff für dekorative Kosmetik. Alle dekorativen Körperpflegemittel enthalten einen mehr oder weniger großen Anteil von Farbstoffen, die das Gesicht, die Augenpartie, die Lippen und die Nägel farblich verändern.

Gesichts-Make-up verleiht der Gesichtshaut ein natürliches Aussehen, frischt blasse Haut auf und gleicht eventuelle Unregelmäßigkeiten der Haut aus. Verschiedene Präparate enthalten noch zusätzliche Wirkstoffe, die die Haut pflegen und schützen. Make-up ist als getönte Tagescreme, Pudercreme, loser und gepresster Gesichtspuder, Creme-Make-up und Rouge im Handel erhältlich.

Augen-Make-up stellt durch farbliche Betonung das Auge dekorativ heraus und verleiht der Anwenderin ein ausdrucksvolles Gesicht. Lidschatten geben den oberen Augenlidern Farbe; Wimperntusche, Kajalstift und Eyeliner färben Wimpern sowie Ober- und Unterlid. Augenbrauenstifte unterstreichen oder korrigieren die Form der Augenbrauen.

Dekorative Lippenpflegemittel werden verwendet, um blasse Lippen anzufärben, die Form der Lippen

zu korrigieren und den Lippen eine Farbe zu geben, die Kleidung und Haarfarbe angepasst ist. Sie bestehen aus Mischungen von Wachsen und Ölen, die Farbstoffe, Perlglanzsubstanzen sowie zum Teil spezielle Wirkstoffe, z. B. Lichtschutzfilter, enthalten. Neben Lippenstiften, die zu den am meisten verwendeten dekorativen Kosmetika gehören, werden Lip-Fix, Lip-Gloss sowie Lippenkonturstifte angeboten. Spezielle lang haftende Lippenstifte können durch ölhaltige Reinigungsprodukte entfernt werden.

Bei den **Nagelpflegemitteln** spielen die Nagellacke die wichtigste Rolle. Nagellack- und Nagelhautentferner, Nagelhärter und Nagelpflegecremes vervollständigen die Produktpalette.