

Birgit Huber

haut.de: Pflege und Reinigung der Gesichtshaut

Tipps je nach Hauttyp,
Jahreszeit und Alter



health&media

Birgit Huber

haut.de: Pflege und Reinigung der Gesichtshaut

Tipps je nach Hauttyp, Jahreszeit und Alter

Inhalt

Vorwort	7
1 Historie – Wiege der Kosmetik	8
2 Die Haut und ihre Funktionen	11
2.1 Aufbau der Haut	11
2.1.1 Ständiger Neubeginn	11
2.1.2 Hautalterung	13
2.1.3 Wirksames Puffersystem	14
2.2 Aufgaben der Haut	14
2.3 Hauttypen und Hautzustände	15
2.3.1 Die Hauttypen	16
Normale Haut – wer sie hat, hat's leicht	17
Fettige Haut	17
Trockene Haut	19
Mischhaut	20
Empfindliche Haut	20
2.3.2 Hautzustände:	
Alters- und geschlechtsbedingte Hautunterschiede	21
Männerhaut	21
Unreine Haut – auch eine Frage des Alters!	23
Reife Haut	26

3 Gesichtereinigung und -pflege	31
3.1 Die erste Stufe der systematischen Gesichtspflege: Gesichtereinigung	31
3.1.1 Die Produkte	32
3.2 Die Nachreinigung – die zweite Stufe der systematischen Gesichtspflege	39
3.2.1 Die Produkte zur Nachreinigung	39
3.3 Eine besondere Art der intensiven Reinigung und Vorbereitung zur Pflege: Das Peeling	41
3.3.1 Die Produkte mit Peelingeffekt	42
3.4 Spezialreinigung: Make-up- und Augen-Make-up-Entferner	47
3.4.1 Die Produkte zur Spezialreinigung	47
3.5 Spezielle Produkte für die Reinigung: Masken und Pflaster	49
4 Gesichtspflege	51
4.1 Tipps zur Gesichtspflege	52
4.2 Die Produkte zur Gesichtspflege	54
4.2.1 Tagespflege	54
4.2.2 Nachtpflege	59
4.2.3 Spezialpflegeprodukte	60
Intensivpflege für die Augenpartie	61
Hals und Dekolleté	63
Pflege-Masken	63
Ampullen	65
Pflege gegen vorzeitige Hautalterung – Anti-Aging	68
Gesichtsmasken	72

5 Formulierungstypen in der Kosmetik	75
5.1 Emulsionen	76
5.2 Multiple Emulsionen	76
5.3 Mikroemulsionen	77
5.4 Gele	77
5.5 Fluids	78
5.6 Öle	78
6 Inhaltsstoffe von Gesichtspflegeprodukten	79
6.1 Grundsubstanzen der Produkte	81
6.2 Einige Wirkstoffe	82
6.3 Kosmetische Hilfsstoffe	92
7 Zur Haltbarkeit der Produkte	98
8 Aktuelle Trends in der Hautpflege – Ausblick	100
Literatur und weiterführende Quellen	105

Vorwort

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“ Beim Blick in den Spiegel stellt sich oft die Frage nach vielfältigen Kriterien von „Schönheit“. Kritische Betrachter schauen nach Details: Zeigen sich schon Fältchen, wirken Gesichtspartien erschlaft, sind irgendwo Rötungen zu entdecken, ist die Haut eher trocken oder neigt sie zur Ausbildung eines fettigen Films? Es stellt sich außerdem die Frage, wie sich die Ausstrahlung meiner Haut optimieren lässt, also wie ich mir etwas Gutes tun kann und damit auch für ein „attraktives Aussehen“ nach außen Sorge.

In der Schönheitspflege nimmt das Thema Gesichtspflege einen bedeutsamen Raum ein. haut.de widmet sich mit diesem Buch den zentralen Fragen zu Gesichtereinigung und Gesichtspflege. Dabei stehen allerdings nicht die eher „dekorativen Tipps“ im Vordergrund, sondern vor allem die grundsätzlichen und zugleich individuellen Bedingungen, die je nach Hautbeschaffenheit, Alter und äußeren Einflüssen auf die Gesichtshaut einwirken. Die Redaktion von haut.de ist sehr froh darüber, in Birgit Huber eine Autorin gewonnen zu haben, die für alles „Wissenswertes“ rund um die Hautpflege zuständig ist.

Schönheitspflege ... ein weites Feld... das Internetportal www.haut.de bietet umfassende Informationen und Services zum Thema Körperpflege und Kosmetik. Interessierte können alles über den Aufbau von Haut, Haaren sowie Zähnen erfahren und zusätzlich Wissenswertes über die Zusammensetzung von Körperpflegeprodukten, ihre Funktionen und Inhaltsstoffe abfragen. Da zunehmend Fragen nach Inhaltsstoffen in den Fokus der Konsumenten treten, bietet haut.de einen umfassenden INCI-Service an, der im Detail zu Inhaltsstoffen kosmetischer Mittel informiert. Der haut.de-INCI-Service, mit Informationen zu mehr als 20.000 Inhaltsstoffen steht auch als App kostenfrei zur Verfügung.

Wir widmen uns weiterhin der fundierten und werbefreien Verbraucherinformation.

Klaus Afflerbach

Chefredakteur – haut.de, Darmstadt, Januar 2017

2 Die Haut und ihre Funktionen

2.1 Aufbau der Haut

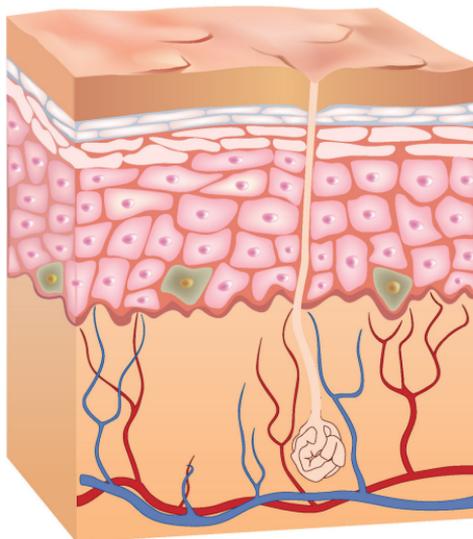
Die Haut ist eines der wichtigsten und zugleich mit einer Gesamtfläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern das größte Organ des menschlichen Organismus. Sie umgibt den Körper mit einer Hülle, die gleichermaßen als Barriere und Kontaktschwelle zur Außenwelt dient. Als aktives Organ mit einem hochkomplizierten System nimmt die Haut Reize aus der Umwelt auf, gibt Signale an die Umgebung ab und steht in engem Verbund mit dem Immunsystem. Zur Verdeutlichung einige Zahlen: Im Durchschnitt wiegt die Haut insgesamt etwa 14 Kilogramm und macht damit ungefähr 20 Prozent des Gesamtkörpergewichts aus. Täglich wächst sie um 0,002 Millimeter. Sie enthält ein Viertel des im Körper gespeicherten Wassers, und das ist eine ganze Menge Feuchtigkeit, denn der Mensch besteht zu 70 Prozent aus Wasser. In einem Quadratzentimeter Haut befinden sich etwa 600.000 Zellen, davon 5.000 Sinneszellen, 4 Meter Nervenbahnen, 100 Schweißdrüsen, 1 Meter Blutgefäße, 15 Talgdrüsen, 5 Haare und 150.000 Pigmentzellen.

Gebildet wird die Haut aus drei fest miteinander verbundenen Schichten, die verschiedene Funktionen haben. Von außen nach innen gesehen, sind dies die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis) und die Unterhaut (Subcutis). Epidermis und Dermis werden zusammen als Cutis bezeichnet.

2.1.1 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 (Epidermis). Nach der Teilung bleibt eine der Tochterzellen dauerhaft in der Basalzellschicht, also der untersten Schicht der Epidermis und teilt sich nach etwa 20 Tagen erneut. Die jeweils andere neue Zelle (Keratinozyt) verbleibt nach der

Trennung von der Stammzelle zunächst für sechs bis sieben Tage in dieser untersten Epidermisschicht, dem Stratum basale, und wandert anschließend langsam durch die verschiedenen Schichten der Epidermis an die Hautoberfläche. Während dieser Wanderung verändert sich die Struktur der Keratinozyten, jeweils in den verschiedenen Schichten der Epidermis: Stratum basale (Basalschicht), Stratum spinosum (Stachelzellschicht), Stratum granulosum (Körnerzellschicht) Stratum corneum (Hornschicht). 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 die Einlagerung keratiner Substanzen, also verschiedener wasserunlöslicher Faserproteine. Die Zellkerne der Keratinozyten sterben in der obersten Epidermisschicht angekommen ab, die Zellen werden zu Hornzellen (Korneozyten). 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 Tagen.



2.1.2 Hautalterung

Der „Zahn der Zeit“ macht auch vor der Haut nicht Halt. Im Gegenteil: Hier zeigt sich das Älterwerden am deutlichsten. Die erblich 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 (Dermis) und das Fettgewebe der Subcutis (Unterhautfettgewebe) wird dünner. Gleichzeitig werden mehr Bindegewebsfasern in der Dermis gebildet, die aber nicht mehr ihre ursprüngliche Dehnbarkeit besitzen, sondern zunehmend

Pflege nach dem Biorhythmus

Der gesamte Körper und damit auch das Zellwachstum unterliegen 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, zum Beispiel durch Nacharbeit 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- beziehungsweise Aufbaupflege.

4.2. Die Produkte zur Gesichtspflege

4.2.1 Tagespflege

Produkte zur Tagespflege haben die Aufgabe, die Haut in ihrer natürlichen Funktion zu unterstützen und sie vor schädlichen Umwelteinflüssen zu bewahren. Da Tagescremes häufig als Make-up-Unterlage dienen, müssen sie von der Haut rasch aufgenommen werden und ihr möglichst langanhaltend Feuchtigkeit spenden. Moderne Tagespflege-Produkte fangen zudem freie Radikale ab, die zum Beispiel entstehen, wenn UV-Strahlen photochemische Prozesse in der Haut auslösen. Die aggressiven Radikale führen zu Hautschäden, die von einer beschleunigten Hautalterung bis zu Erbgutschäden in den Zellen reichen können. Aus diesem Grund sind in vielen Tagescremes Wirkstoffe enthalten, die gegen die freien Radikale wirken, wie zum Beispiel Vitamin E. Am Markt gibt es eine Vielzahl unterschiedlichster Tagespflegeprodukte, zum Beispiel solche mit Lichtschutz aber auch ohne Lichtschutzfilter. So kann der Verbraucher oder die Verbrauche-

rin wählen, welches Produkt er oder 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 und Lipiden 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.

Tagescreme 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 helfen bei der Regulierung des Fetthaushaltes der Haut und verfeinern das Hautbild, indem sie erweiterte Öffnungen der Talgdrüsen verengen, wie zum Beispiel Hamamelis, Salbei oder Minze. Bei unreiner Haut können zusätzlich reizlindernde, bakterienhemmende und hautberuhigende Wirkstoffe, wie zum Beispiel 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.

Tagescreme für trockene Haut

Die trockene Haut benötigt eine besonders milde, reichhaltige Pflege mit feuchtigkeitsspendenden Substanzen. Wichtige Feuchtigkeitsregulatoren in Hautpflegeprodukten sind Harnstoff, Aminosäuren, Glycerin und Zucker. Diese Stoffe sind in der Lage Wasser zu binden. Damit wird der Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht erhöht. Das gewährleistet einen Schutz vor Feuchtigkeitsverlust und verhindert das Austrocknen der Haut, die somit insgesamt glatter und geschmeidiger wirkt. Durch die zusätzliche Versorgung mit Lipiden wird der Eigen-

schutz der Haut gestärkt, so dass äußere Einflüsse besser abgewehrt werden können. Sie „versiegeln“ die Hautoberfläche, so dass der Wasserverlust der Haut vermindert wird.

Tagescreme 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. Hier kommen spezielle Inhaltsstoffe zum Einsatz, wie

6 Inhaltsstoffe von Gesichtspflegeprodukten

Den Grundsubstanzen der Produkte (Produktgrundlagen) werden, je nach Anwendungsgebiet und Pflegeziel, unterschiedliche kosmetische Wirkstoffe zugegeben. Die Zahl der in der Hautpflege eingesetzten Wirkstoffe ist vielfältig. Dabei werden gleichermaßen synthetische wie pflanzliche und biotechnologisch hergestellte Substanzen verwendet.

Die Kunst der Produktentwicklung besteht darin, die jeweiligen Basissubstanzen und Wirkstoffe so zu kombinieren, dass sie eine bestmögliche Wirkung und Verträglichkeit zeigen. Sehr selten werden ausschließlich natürliche oder ausschließlich synthetische Wirkstoffe in einem Hautpflegemittel eingesetzt. Erst durch eine ausgewogene Kombination beider Komponenten werden optimale Wirkungen durch die Produkte erzielt.

Alle verwendeten Inhaltsstoffe unterliegen den umfangreichen Anforderungen der Kosmetikgesetzgebung. Nur sichere Produkte dürfen auf den Markt gebracht werden. Darauf haben Verbraucher einen Anspruch. Die Produkte unterlaufen zu diesem Zweck umfangreiche Tests. Kosmetische Mittel gehören zu den am besten untersuchten und kontrollierten Produktgruppen. Dazu gehört auch eine gute Hautverträglichkeit. Dafür garantieren die Hersteller.

So ist für jedes kosmetische Mittel die Erstellung einer Sicherheitsbewertung vorgeschrieben. Dabei beurteilen und dokumentieren entsprechend ausgebildete Experten die Unbedenklichkeit der Inhaltsstoffe und des Produkts, bevor es in den Markt eingeführt wird. Hierzu wird insbesondere berücksichtigt, unter welchen Bedingungen ein Produkt angewendet werden soll. Dazu zählen beispielsweise die Einsatzkonzentrationen der einzelnen Inhaltsstoffe sowie die Anwendungsdauer, die Anwendungshäufigkeit sowie der Anwendungsort des Produktes. So können auch Inhaltsstoffe, die zwar in ihrer reinen Form ein Gefahrenpotential aufweisen, zum Beispiel brennbare, reizende oder gar „giftige“ Stoffe, durchaus in einer bestimmten Dosierung in einem kosmetischen Produkt verwendet werden, ohne dass

dieses Produkt damit ein Gesundheitsrisiko für den Verbraucher darstellt. Ob ein Produkt sicher ist oder nicht, kommt somit immer auf die individuelle Rezeptur und deren Anwendung an und weniger darauf, ob ein bestimmter Stoff mit einem bestimmten Gefahrenmerkmal enthalten ist – kurzum: die Exposition ist entscheidend. Dies gilt für natürliche Stoffe gleichermaßen wie für synthetische Stoffe.

Die Hersteller überprüfen im Rahmen der Sicherheitsbewertung auch die Verträglichkeit der Kosmetika. Zur Bestätigung werden vor der Markteinführung vielfach Anwendungs- und Verträglichkeitsstudien an Probanden durchgeführt. Trotzdem können in Einzelfällen Unverträglichkeiten wie beispielsweise allergische Reaktionen nie ganz ausgeschlossen werden. Bei über drei Milliarden verkauften Kosmetikprodukten pro Jahr in Deutschland tritt pro einer Million verkaufter Produkte im Durchschnitt nur in 1,3 Fällen eine Unverträglichkeit auf.

Der Austausch eines Inhaltsstoffes in einer Formulierung – sei es Wirkstoff oder Grundsubstanz ist mit einem enormen Aufwand verbunden. Es bedarf vieler einzelner Schritte bis letztendlich eine neue Formulierung auf dem Markt ist. Vielfach wird betont, dass neue Formulierungen nicht notwendig sind. Allerdings gibt es viele Gründe für neue Formulierungen: natürlich steht der Verbraucherwunsch an erster Stelle, aber es kann auch ein neuer Wirkstoff sein oder ein Emulgator, der verträglicher ist als der bisher eingesetzte oder weil eine neue Technologie noch eine leichtere Emulsion ermöglicht. Es gibt also viele Gründe die Produkte ständig neu zu überdenken und dem Verbraucher wirksame und sichere Produkte anzubieten.



6.1 Grundsubstanzen der Produkte

Als Basis für Hautpflegemittel dienen in rund 90 Prozent der Fälle Emulsionen, deren Hauptbestandteil Wasser ist (gekennzeichnet als AQUA in der Inhaltsstoff-Deklaration nach INCI).

6.1.1 Wasser

Der am meisten verwendete Hilfsstoff ist das Wasser. Wasser ist wesentlicher Bestandteil von Emulsionen und dient in Verbindung mit Emulgatoren der tröpfchenförmigen Verteilung von pflegenden Fettstoffen (O/W-Emulsionen) und erleichtert so ganz wesentlich deren Applikation auf der Haut. Dies gilt auch für W/O-Emulsionen, das heißt wenn sich umgekehrt Wassertröpfchen in der Fettphase befinden. Das Verdunsten des Wassers wird sensorisch als angenehm kühlende Wirkung wahrgenommen. Daneben spielt Wasser auch als Lösemittel für polare (hydrophile) Wirk- und Hilfsstoffe eine Rolle. In Verbindung mit feuchtigkeitsbindenden Wirkstoffen führt der Wassergehalt der Präparate nicht nur zu einer vorübergehenden, sondern auch zu einer länger andauernden, messbaren Erhöhung der Hautfeuchte.

6.1.2 Öle und Wachse

Um eine Emulsion zu erzielen, bedarf es neben dem Wasser noch der Öle. Die Verbraucher wünschen zunehmend Emulsionen, die leicht

E-Book Sonnenschutz pro-aktiv

Wie schütze ich meine Haut richtig vor den Sonnenstrahlen? Welche Prozesse lösen Sonnenstrahlen in der Haut aus? Warum können neben Sonnenbrand weitere Hautschädigungen die Folge sein?

Auf viele Fragen gibt dieses Buch Antworten, liefert Hintergrundinformationen und vermittelt praktische Tipps. Der gezielte Sonnenschutz ist eine individuelle Angelegenheit. Der typgerechte, also auf den jeweiligen Hauttyp ausgerichtete Umgang mit der Sonne ist eine bedeutsame Maßnahme.



Dr. Jens Burfeindt
haut.de: Sonnenschutz pro-aktiv –
Gesunde Haut in jedem Alter

2. Auflage

ISBN: 978-3-945409-13-8

Die 2. Auflage des E-Books können Sie ab Sommer 2017 für nur 2,99 EUR über den Online-Buchhandel, z. B. www.amazon.de, bestellen.