

vital & gepflegt



Spüren, was gut tut

... und zum Geldbeutel passt – Kosmetik auf dem Prüfstand

Von Dr. Birgit Fiedler

Können Sie sich vorstellen, wie der Mensch ohne Haut aussieht, wie schutzlos er ist? Besucher der umstrittenen Ausstellung „Körperwelten“ haben es gesehen, oder besser gesagt, erfahren: Was für ein Wunderwerk, was für ein eigenständiges Organ unsere Haut ist. Und obwohl wir ohne unser größtes und schwerstes Organ nicht existieren können, werden seine Bedürfnisse am wenigsten wahrgenommen.

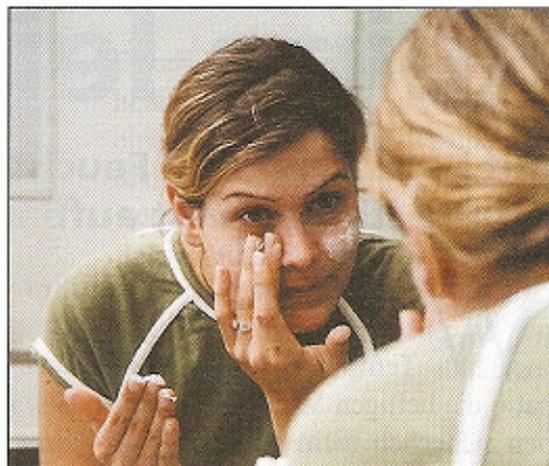
Dabei verleihen uns die Eigenschaften der Haut wie Farbe oder Struktur äußere Individualität, vermitteln Schönheit und Alter. Sie ist

die Grenze zwischen warmem Körper und rauer Umgebung. Daraus leiten sich wichtige Funktionen ab: Schutz vor Infektionen, Vermittlung von Druck- und Berührungsreizen sowie die Regulierung von Stoffwechselfunktionen wie beispielsweise den Ausgleich des Wasserhaushaltes. Grund genug, dieses komplizierte, große und ungeschützte Organ gut zu pflegen.

Und so kurios es auch anmutet – die beste Pflege, die wir der Haut angedeihen lassen können, ist eine gesunde Lebensweise. Den Spruch „Wahre Schönheit kommt von innen“ kennt sicherlich fast jeder. Er bedeutet nichts anderes als die Notwendigkeit,

Sie sollten bei der Auswahl der Pflegeprodukte darauf achten, dass sie hautverträglich sind. Infos bietet die kostenlose Broschüre „Basispflege trockener und empfindlicher Haut“ – abrufbar unter www.dha-hautpflege.de, Haut- und Allergiehilfe e.V., Gotenstr. 164, 53175 Bonn. Fotos: Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V.

der Alterung und Schädigung unserer Haut nicht nur durch teure, äußerlich anzuwendende Kosmetik entgegenzuwirken. Wichtig: die Versorgung mit lebenswichtigen Vital- und Nährstoffen wie Vitamine, Mineralien, Eiweiße, Wasser und Fette von innen.



Sie zaubern die rosige Frische auf unsere Haut, die so natürlich mit keinem Rouge zu bewerkstelligen ist. Und das ist gut so, denn viele der in äußerlich anzuwendender Kosmetik (Cremes, Lotionen, Mouses usw.) vorhandenen Stoffe wie Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, „Hautstraffer“ o. ä. können über die Ober- und Lederhaut nicht eindringen. Haben also keinen Einfluss auf die Versorgung weiter unten liegender Hautschichten, die für die äußerlich sichtbare Schönheit ebenfalls von Bedeutung sind. Es ist bekannt, dass viele Hauterkrankungen durch Stress ausgelöst oder verstärkt werden. Fazit: Eine vollwertige Ernährung und ausgewogene Lebensweise mit Wechsel zwischen aktiven und passiven Phasen sowie ausreichende Erholung und seelisches Wohlbefinden sind der wahre Jungbrunnen.

Das heißt jedoch nicht, dass die Pflege von Außen überflüssig ist. In der Jugend – bis etwa zum 25. Lebensjahr – kann sich die Haut durch ihren natürlichen Fettfilm und dem

intakten Säureschutzmantel gegen Trockenheit, Kälte, Hitze, Sonneneinstrahlung und schädliche Umwelteinflüsse wehren und selbst regenerieren. Mit zunehmendem Alter lässt die Fähigkeit zur Zellerneuerung nach. Es wird weniger Fett produziert, weniger Feuchthaltefaktoren gebildet und abgestorbene Hautschuppen nicht mehr so gut abgestoßen. Ergebnis: ein grauer, fahler Teint.

Was also soll und kann Kosmetik leisten? Die Ansprüche sind schnell formuliert:

- Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen.
- Gründliche Reinigung der oberen Hautschichten.
- Straffen der Haut mittels künstlicher Wassereinlagerung durch die Bestandteile der Kosmetika.
- Verzögern der Hautalterung mit Pflegeprodukten.

Nicht zu vergessen aber: Auch die teuerste Creme – ob mit Goldpartikelchen oder ohne – ist kein Garant für ewige Jugend. Im Gegenteil! Beim Test von Kosmetika (Anti-Fal-

tencremes, Sonnenschutz usw.) stellt sich immer wieder heraus, dass teure Präparate hinsichtlich der Inhaltsstoffe eher mangelhaft, preiswerte Artikel dagegen wirksamer oder mit weniger hautschädlichen Substanzen belastet sind.

Wenn Sie Pflegeprodukte kaufen, sollten Sie in erster Linie spüren, dass Ihnen das Präparat gut tut und dass es zu Ihrem Geldbeutel passt. Achten Sie darauf, dass alle Inhaltsstoffe deklariert sind und Sie als Verbraucher wissen, welche Funktionen die Inhaltsstoffe im Hinblick auf Straffung, Schutz und Verzögerung der Alterung der Haut haben. Einige Bestandteile haben ausschließlich technologische Funktionen – sind für die Wirksamkeit nicht maßgeblich. Im schlimmsten Fall können sie sogar krebserregend sein, Allergien auslösen oder sich im Körper anreichern.

Anmerkung: Dr. Birgit Fiedler leitet das Speziallabor für angewandte Mikrobiologie in Berlin-Adlershof.

Quellen: Ökotest – Ratgeber Kosmetik und Wellness 2, Katalog zur Ausstellung „Körperwelten“

Inhaltsstoffe, auf die Sie verzichten sollten:

Formaldehyd/Formaldehydabspalter: Werden in der Regel als Konservierungsstoffe eingesetzt. Sie stehen im Verdacht, krebserregend zu sein, Allergien auszulösen und die Haut schneller altern lassen. Bezeichnungen: Imidazolidinyl-Urea; 2-Brom-2-Nitropropan-1,3-Diol; 5-Bromo-5-Nitro-1,3-Dioxane; Diazolidinyl-Urea; DMDM Hydantoin und Hydroxymethylglycinate.

Triclosan: Ebenfalls ein Konservierungsstoff, wirkt antiseptisch (keimtötend) auf der Haut. Diese Substanz kann die Leberfunktion beeinträchtigen. Sie ist oft mit Dioxin (hochgiftige Verbindung von Chlor und Kohlenwasserstoff) verunreinigt, das sich im Körper anreichern und Krebs sowie Chlorakne auslösen kann.

PEG/PEG-Derivate: Ermöglichen die Verbindung (Emulgator) von Wasser und Fett. Sie können die

Haut durchlässiger machen und damit Schadstoffe einschleusen. Bezeichnungen: Wortbestandteil „PEG“; „eth“ in Verbindung mit einer Zahl wie Cetareth-33, Polyglykol, Polysorbat, Copolyol.

Phthalate: Werden zur „Filmbildung“ von Cremes auf der Haut eingesetzt. Sie stehen darüber hinaus im Verdacht, Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane zu schädigen. Sie werden von der Haut aufgenommen und schädigen ihren Schutzmechanismus. Bezeichnungen: Diethyl-, Dimethylphthalat.