


Frankfurter Allgemeine

Magazin

NOVEMBER 2019
SCHÖNHEIT SPEZIAL

**EINFACH
ABTAUCHEN**





„Wir waschen, duschen und baden zu viel“

Aluminium im Deo soll schädlich sein. Mineralöle sind in Verruf geraten. Beim Sonnenschutz scheiden sich die Geister. Eine Kosmetologin über die Verträglichkeit von Inhaltsstoffen und unseren Umgang mit Schönheitsprodukten.

Frau Gütt, immer mehr Menschen sind verunsichert, welche Pflegeprodukte sie verwenden können. Aluminium in Deodorants ist umstritten, Duschgels und Körperlotionen enthalten Mikroplastik. Wie kann man als Verbraucher zwischen guten und schlechten Inhaltsstoffen unterscheiden?

Die Frage ist zunächst, wie Sie gut definieren. Gut zur Haut? Gut zur Umwelt? Gut im Preis? Gut in der Wirkung? Hier gehen die Vorstellungen weit auseinander. Seit 1997 ist es in der EU zwar gesetzlich vorgeschrieben, alle in der Kosmetik enthaltenen Inhaltsstoffe in der sogenannten INCI-Liste zu deklarieren. Das hilft jedoch wenig, weil die meisten Verbraucher gar nicht wissen, was sich hinter den Begriffen verbirgt. Insofern ist es ein ziemlicher Dschungel, und wenn dann ein Thema wie die Diskussion um Aluminium in den Medien hochkochte, verstärkt das die Verunsicherung noch mehr.

Wollen Sie damit sagen, dass Aluminium im Deo nicht gesundheitsgefährdend ist?

Wenn Sie Ihrem Kind täglich ein Butterbrot mit Mettwurst in Aluminiumfolie als Pausenbrot in die Schule mitgeben, ist das um ein Vielfaches schlimmer, weil die Verbindung von Aluminium mit Eiweißen reagiert und oral aufgenommen wird. So viel Deo kann man gar nicht verwenden. Noch schlimmer ist es, wenn Sie Fleisch oder Fisch in einer Alufolie oder Aluminiumschale auf den Grill werfen. Die Menge an Aluminium, die man über die Nahrung zu sich nimmt, ist um ein Etliches höher als die, die über die Haut von außen in den Körper gelangt.

Dennoch gibt es Wirkstoffe, die bedenklich sind. Können Sie sagen, worauf man getrost verzichten kann?

Schlecht sind künstliche Farbstoffe. Wenn Sie eine hellblaue oder türkisfarbene Creme haben, können Sie davon ausgehen, dass sie Farbstoffe enthält. Das ist völlig überflüssig. Genauso sind mineralische Öle nicht notwendig und auch allergiekritische Duftstoffe. Keine Hautpflege muss zwingend beduftet sein. Wenn Sie einen schönen Duft haben wollen, benutzen Sie Parfüm. Alkohol trocknet die Haut aus, und Emulgatoren sind oft starke Barriereöffner. Das heißt, sie greifen die oberste Schutzschicht der Haut an.

Klingt erschreckend.

Die Verträglichkeit eines Inhaltsstoffs hängt immer vom gesamten Menü ab. Damit meine ich die wohlüberlegte Orchestrierung aller Einzelkomponenten. Das ist wie beim Kuchenbacken: Mal ist es ein Hefeteig, mal ein Mürbe- oder Rührteig. Wenn Sie einen Pflaumenkuchen backen, heißt das nicht, dass ein Pflaumenkuchen mit Hefeteig für jede Person bekömmlicher ist als die Variante mit Mürbeteig. Wenn Sie zu viele Pflaumen essen, kann es sein, dass Sie davon Durchfall bekommen, ich aber nicht. Kurzum, nicht nur der Blick auf bedenkliche Wirkstoffe, sondern auf das gesamte Menü ist entscheidend: Welches Menü ist für den Kosmetikbenutzer bekömmlich? Das ist eine sehr individuelle Angelegenheit.

Was machen Mineralöle mit unserer Haut?

Positiv ist, dass sie nicht in Wechselbeziehung mit der Haut treten, sondern oben liegen bleiben und die Haut schützen. Das ist so, als würden Sie morgens den Mantel anziehen und abends wieder ablegen. Negativ ist die Pseudo-Reparaturleistung: Die Haut wirkt, als sei sie gut mit Fettsäuren versorgt, ist sie aber nicht. Diskutiert wird sogar, dass Mineralöle den natürlichen Aufbau der epidermalen Hautschutzbarriere verzögern.

Naturkosmetik ist ein großer Trend. Sind pflanzliche Inhaltsstoffe grundsätzlich besser?

Auch das kann man pauschal nicht sagen. Nicht alles aus der Natur ist für die menschliche Haut gemacht. Ätherische Öle etwa sind äußerst kritisch, weil sie durch die Haut aufgenommen in die Blutbahnen gelangen, dort mit Medikamenten interagieren und eine systemische Wirkung entfalten können. Bei Pflanzenextrakten hat man auch festgestellt, dass sie in hohem Maße Irritationen auslösen können. Früher hieß es immer, Kamille oder Azulen helfe gut gegen Entzündungen. Inzwischen weiß man, dass sie eher kontraproduktiv sind für diesen Zweck.

Gibt es denn irgendeinen Code, mit dem sich die Inhaltsangaben der Wirkstoffe entschlüsseln lassen?

Ehrlich gesagt gibt es keinen optimalen Code. Noch nicht einmal die Rangfolge in der INCI. An erster Stelle





steht fast ausnahmslos Wasser. Ist der Wasseranteil im Produkt sehr hoch, zum Beispiel 95 Prozent, so verbleiben nur fünf Prozent für andere Inhaltsstoffe. Und so rückt ein Wirkstoff, selbst wenn es nur 0,01 Prozent sind, im Ranking schnell ganz weit nach vorne. Enthält ein Produkt nur 60 Prozent Wasser, so kann selbst bei zwei Prozent Einsatzkonzentration der gleiche Inhaltsstoff an die Position 28 abfallen, obwohl die Dosierung höher ist.

Wie kann ich als Laie die richtige Hautpflege finden?

Wenn Sie nicht nach dem Prinzip Trial and Error agieren möchten, kann ich nur den Rat geben, zu einer geschulten Kosmetikerin zu gehen oder eine sachgerechte Hautanalyse vornehmen zu lassen.

Was ist mit Öko-Test oder Stiftung Warentest?

Die Tests dieser beiden Institutionen sind aufgrund ihrer unterschiedlichen Bewertungskriterien nicht miteinander vergleichbar. Die Frage ist, was einem wichtig ist. Abbaubarkeit, Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Wirkweise, Leistung oder Produktdesign. Ich kann jedem nur raten, Tests und Bewertungen immer mit den eigenen Ansprüchen an die Produktleistung abzugleichen.

Welche Rolle spielt Ernährung für das Hautbild?

Eine sehr große. Wer zum Beispiel zu Hautunreinheiten oder Akne neigt, sollte alle Lebensmittel meiden, die den Insulinspiegel nach oben treiben. Ein Muffin und ein Milchkaffee zum Frühstück, mit vielen Wachstumsfaktoren aus der Kuhmilch, bedeutet, dass die Talgdrüsen schon morgens am Rad drehen und die Lipogenese ordentlich angekurbelt wird.

Gilt das auch für Neurodermitiker?

Sie sollten alle Lebensmittel mit hohem Histamin- und Nickelgehalt meiden, die Brennen, Stechen oder Juckreiz fördern. Soja, Kakao und Pekannüsse sind nickelhaltig. Rotwein, Gouda und Schokolade sind histaminhaltig.

Warum haben immer mehr Menschen Probleme mit der Haut?



Sabine Gütt ist promovierte Kosmetologin und Expertin für Produktentwicklung bei Reviderm.

Heute hat fast niemand mehr eine normale Haut. Wir waschen, duschen, baden zu viel und zu intensiv. Ich bin immer überrascht, wenn ich sehe, wie Leute nach dem Saunabad noch zusätzlich mit einem sehr tensidreichen Duschgel plus Luffaschwamm ihre Haut wie verrückt schrubben. Auch vom übermäßigen Einsatz von Reinigungsbürsten im Gesicht rate ich ab, außer man neigt zu fettiger oder ölgiger Haut. Durch unseren überproportionalen Hygienezwang, den Überkonsum an Tensiden und die fehlende Rückfettung wird die natürliche Schutzschicht unserer Haut immer mehr angegriffen und so zur Einlasspforte für Irritationen.

Was würden Sie als vernünftige Pflege bezeichnen?

Ich bin ein Verfechter von Weniger ist Mehr. Ich rate immer, bei einer Marke zu bleiben, von der Reinigung bis zur Pflege. Produkt-Hopping ist so ziemlich das Schlechteste, was man seiner Haut antun kann. Es gibt Menschen, die haben sozusagen von der Currywurst über Gyros bis zur kohlenhydratarmen Kost alles in ihrem Badezimmerregal. Sie pflegen ohne Konzept.

Dem widerspricht das Prinzip der Produkte aus Korea.

Diesen kopierten Trend des Produkt-Layerings mit zehn bis zwölf Kosmetikpräparaten aus Korea halte ich für absoluten Unsinn, zumal unsere europäischen Rezepturen pro Produkt viel mehr Inhaltsstoffe enthalten. Das bringt die Haut komplett durcheinander und wäre so, als stopften Sie erst ein Leberwurstbrot, dann Pralinen, saure Gurken und Ananas hintereinander in sich hinein in kürzester Zeit. Wenn man nach diesem Layering-Prinzip pflegen möchte, dann muss man Produkte mit wenigen Inhaltsstoffen gut koordiniert anwenden.

Bei Kosmetik geht es natürlich von einem gewissen Alter an auch immer um Anti-Aging. Was halten Sie von Retinol?

Retinol ist der Vitamin-A-Alkohol. Umgewandelt als Vitamin-A-Säure regt es die Zellen zur Mehrarbeit an. Auch dieser Wirkstoff passt, wie viele andere Stoffe auch, nicht zu jeder Haut. Wenn Sie einer Haut, die zu Entzündungen und Rötungen neigt, Retinol verabreichen, ist das so, als würden Sie Benzin ins Feuer gießen. Die Haut steht im wahrsten Sinne in Flammen.

Und wie ist das bei Produkten mit Vitamin C?

Vitamin C in Form von Ascorbinsäure hat tatsächlich multiple Anti-Aging-Wirkung, ist aber eine Mimose. Der Wirkstoff ist oxidationsempfindlich und benötigt eine gute Stabilisierung und guten Lichtschutz. Zudem ist er wasserlöslich, was seine Diffusion in die Haut nicht erleichtert. Deshalb muss man die richtige Rezeptur für diesen Wirkstoff finden. Verarbeitet man es in einem Tiegel, besteht die Gefahr, dass das Produkt schnell oxidiert, Vitamin C sich abbaut und unwirksam wird. Ist die Grundlage nicht ausreichend pH-sauer eingestellt, zieht der Wirkstoff kaum in die Haut. Und wenn das der Fall ist, ist das so, als ginge man nicht joggen, sondern würde auf der Parkbank sitzen bleiben. Deshalb ist es zielführend, Vitamin C als Serum mit einmaliger Aktivierung und kurzer Haltbarkeit zu verarbeiten.

Braucht eine Tagespflege einen Lichtschutzfaktor?

Nein, auf keinen Fall. Ich sage immer: Nehmen Sie es nur, wenn Sie es auch brauchen. Der Trend geht eindeutig weg von Kombi-Präparaten. Das ist genauso, wie es eine Zeit lang mal Two-in-One-Präparate als Shampoo und Spülung oder Duschgel und Bodylotion gab. Davon will heute keiner mehr etwas wissen.

Gibt es beim Thema Sonnenschutz noch etwas anderes zu beachten als einen hohen Lichtschutzfaktor?

Hauttypen, die zu erweiterten Gefäßen neigen, sollten Produkte mit chemischen Filtern bevorzugen, weil sie die Haut nicht so deckeln. Menschen mit empfindlicher Haut und Kinder sind mit physikalischen Filtern besser beraten. Generell macht es Sinn, auf Duftstoffe und ungesättigte, pflanzliche Fettsäuren zu verzichten. Auch photo-instabile Filter sollte man meiden, sie machen häufig Pickel.

Kann man sagen: Teuer ist prinzipiell besser?

Nein, überhaupt nicht. Aber müsste die Frage nicht lauten: Kann Qualität billig sein?

Die Fragen stellte Sabine Spieler.

MYSTÈRE



HOFACKER



Rubine, Saphire, Tsavorite und Diamanten erschaffen eine berausende Symphonie edler Steine.

www.goldschmiede-hofacker.de
0261 12202 | 0651 9120977
Koblenz | Trier