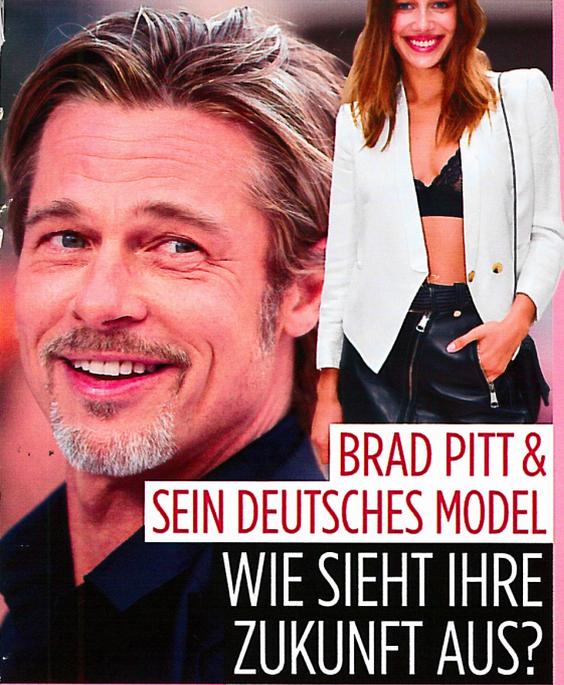


Gala

**WOLFGANG
JOOP**

»Ich ändere
ständig mein
Testament«



**BRAD PITT &
SEIN DEUTSCHES MODEL**
WIE SIEHT IHRE
ZUKUNFT AUS?



Die LÄSSIGSTE KÖNIGIN der Welt

Sie lebt in einer Welt des Luxus. Und trotzdem hat **MÁXIMA** sich ihre Natürlichkeit bewahrt. GALA zeigt ihren ganz persönlichen Lifestyle

FABER-CASTELL
*Fehde in der
Bleistift-Dynastie*

JENNIFER LOPEZ
BEREIT FÜR DIE
TRAUMHOCHZEIT



**25
SEITEN
FASHION-
SPECIAL**

+ die GALA-Must-haves

Österreich 5,90 € • Schweiz 5,90 sfr
F 4,90 € • B 4,30 € • L 4,30 € • NL 4,30 €
DK 39,95 dkr • I 4,90 € • GR 5,20 € • E 4,90 €
• CAN 5,00 € • P 4,90 € (Cont.)
SLO 4,90 € • SK 4,90 € • HUF Ft 1.730,-



4 190931 003709 37

DER pH-WERT der Haut entscheidet maßgeblich mit, ob sie zickt oder sanft ist wie ein Lämmchen. GALA sprach mit Experten über die Hintergründe

FOTOS: OLIVIA LESSING

Eine feine Schicht liegt auf unserer Hautoberfläche, zusammengesetzt aus Wasser sowie nützlichen Schweiß- und Talgbestandteilen: Das sind die „Natural Moisturizing Factors“, die natürlichen Feuchthaltefaktoren. Sie machen die oberste Hautschicht zu einer elastischen, weichen Barriere. Ist dort alles gut im Fluss, fühlt sich auch die auf der Haut wohnende Mikroflora (die Gemeinschaft aus „guten“ Bakterien, Hefen und Pilzen) wohl und wehrt äußere Krankmacher ab. Der feine Film aus körpereigenen Absonderungen und Kleinstlebewesen wird „Säureschutzmantel“ genannt. Und hier kommt der pH-Wert ins Spiel.

DIESE ABKÜRZUNG steht für „potentia Hydrogenii“, was so viel bedeutet wie „Kraft des Wasserstoffs“. Auf einer Skala von 0 bis 14 zeigt der pH-Wert an, ob sich eine Lösung im sauren oder im alkalischen, also basischen Bereich befindet: Je niedriger der Wert, desto saurer die Lösung. Bei gesunder Haut liegt der Wert etwa zwischen 4,8 und 5,5 im leicht sauren Feld – wobei er sich je nach Körperregion unterscheidet. Im Gesicht liegt er um pH4,8. Und unter den Achseln und an den Fußsohlen ist er sogar leicht basisch und liegt um pH7.

„Heute haben nur die wenigsten Menschen eine top-gesunde, unproblematische Haut – viele haben eine gestörte Barrierschicht“, sagt Experte Dr. Jürgen Blaa. Der Hautforscher, der seine Doktorarbeit über den Haut-pH-Wert geschrieben hat, leitet bei der Firma Kneipp in Würzburg die Abteilung für kosmetische Wissenschaft und Regulierung. „Ob eine Störung vorliegt, ist leicht festzustellen“, so Blaa. „Mögliche Anzeichen: wenn die Haut schon länger irritiert und sensibel reagiert, wenn sie juckt oder extrem trocken ist. Zudem kann man bei reifer Haut und auch bei entzündlichen Hautkrankheiten wie Akne, Rosazea, Neurodermitis oder Schuppenflechte von einem erhöhten pH-Wert ausgehen. In diesem Bereich kann die Haut nicht mehr ausreichend schützen und regenerieren.“

Wie ein zu hoher pH-Wert mit Hautproblemen zusammenhängt? Zunächst einmal spielen Veranlagung, Medikamente, Diabetes und die Hormonumstellung in der Pubertät oder der Schwangerschaft eine Rolle. Doch vor allem bringt unser moderner Lifestyle den Säureschutzmantel aus der Balance. Wir halten uns sehr oft in klimatisierten Räumen auf, die die Austrocknung fördern. Wir schwitzen nur

Der Dermatologe ermittelt den pH-Wert der Haut viel genauer, als es der berühmte Lackmus-Test aus dem Chemieunterricht schaffen würde

noch selten, weil körperliche Arbeit sich für die meisten in Grenzen hält. Und wir sind jeder Menge Umweltreizen ausgesetzt: Pollen, Feinstaub, UV-Licht – und Kosmetik mit hohem pH-Wert.

AUCH STRESS IST EIN FAKTOR. Er schwächt die Hautbarriere, kann Akne und Hautkrankheiten begünstigen. Viele Stars kennen das. So leiden zum Beispiel René Zellweger und Cynthia Nixon unter geröteter, entzündlicher Rosazea-Haut, Cameron Diaz und Cara Delevingne wiederum unter Schuppenflechte.

Selbst scheinbar harmlose Körper- und Gesichtshygiene erhöht den pH-Wert. Leitungswasser hat einen leicht basischen Wert von über 7, bei Seifen liegt er um 9. „Der Kontakt mit Leitungswasser kann den Haut-pH-Wert für bis zu sechs Stunden erhöhen, bei Seifenlösungen sogar bis zu neun Stunden“, sagt die Hamburger Kosmetologin Dr. Sabine Gütt, die auch die Hautpflegemarke Reviderm konzeptionell berät. Was sie sagt, bedeutet: Die Haut wird direkt nach dem Waschen ziemlich angreifbar.

Wie lässt sich der in Mitleidenschaft gezogene Säureschutzmantel reparieren? Unter idealen Bedingungen stellt sich der gesunde Hautfilm nach einigen Stunden ganz von selbst wieder her. Kneipp-Experte Jürgen Blaa: „Mit einer entsprechenden Creme um pH4 – das haben unsere Untersuchungen reifer und trockener Haut gezeigt –

»Viele haben eine gestörte Barrierschicht«

DR. JÜRGEN BLAAK

hat sich der Schutzfilm bereits nach rund 30 Minuten wieder aufgebaut. Der natürliche pH-Wert ist stabilisiert, und zwar bis zu acht Stunden nach dem Cremem.“

Sauer zu werden, ist also gut für unsere Haut. Auch Fruchtsäuren helfen da, wie Dr. Simone Presto aus dem Medical-Science-Team von Eucerin bestätigt. „Ein regelmäßig angewandtes leichtes chemisches Peeling, etwa mit einem zehnpromzentigen Säurekomplex als abendliche Pflegeroutine, senkt den pH-Wert schnell und effektiv. Es macht nicht nur einen schönen Teint, sondern kann zur Hautgesundheit beitragen.“

Damit die kurzfristig „angesäuerte“ Haut möglichst lange im gewünschten pH-Bereich bleibt, empfiehlt Kosmetologin Dr. Gütt, die Haut mit einem Produkt zu pflegen, das mit einer Extraportion an Pufferstoffen (extrem sauren Wirkstoffen) ausgestattet ist. Auch sie hält Fruchtsäuren für pH-nützlich, sogar im Hinblick aufs Altern. „Alles, was die Oberfläche der Haut in ihrem sauren Milieu hält oder dieses wieder herstellt, unterstützt die Barrierefunktion der Hornschicht und das natürliche Gleichgewicht der Keimflora. Sie beugt Entzündungen vor und wirkt damit dem entzündlichen Altern, dem ‚Inflamm Aging‘, entgegen.“

FÜR DIE BEAUTY-ROUTINE rät Dr. Presto, dauerhaft Produkte mit saurem pH-Wert zu verwenden – am besten auch ein Tonic. Insbesondere, wenn Extra-Augen-Make-up-Cleanser zum Einsatz kommen. „Reiniger, die im empfindlichen Augenbereich angewandt werden dürfen, haben einen höheren pH-Wert, da er auf den pH-Wert der Tränenflüssigkeit eingestellt ist. Nach Anwendung solcher Produkte kann mit einem Tonic bzw. einer Hautpflege mit hautnatürlichem pH-Wert das Milieu schnell und sicher wieder herunterreguliert werden.“

Und wie schützt man die Haut außerdem vor äußeren Einwirkungen? „Bakterien und sogenannte behüllte Viren sind sensibel auf Tenside und werden von diesen fast vollständig inaktiviert“, sagt Dr. Presto. Eine milde Seife muss beim Händewaschen daher unbedingt sein. Weil auch Desinfektionsmittel den Säureschutz angreifen, gilt hier: So oft es geht, nach dem Waschen oder Desinfizieren eine pH-sauer eingestellte Handcreme auftragen.

● ANGELA SCHÖNECK

»Tonics können den pH-Wert regulieren«

DR. SIMONE PRESTO

Ein guter Grund zu lächeln: Alles, was die Oberfläche der Haut in ihrem sauren Milieu hält, unterstützt die Barrierefunktion



- 1 Für die Füße** „Fuß-Milch“ mit Linolsäuren von Linola, 100 ml, ca. 12 Euro
- 2 Reinigt mild** „Tashmoo Water Lily Nourishing Milky Wash“ mit pH5 von Holifrog, 148 ml, ca. 38 Euro, über niche-beauty.com
- 3 Balance** „Resurfacing Glow Toner“ von Instytutum, 150 ml, ca. 55 Euro
- 4 Neutralisiert Umwelteinflüsse** „Anti-Pollution Mizellenwasser“ von Sebamed, 200 ml, ca. 5,50 Euro
- 5 Erhält den Schutzmantel** „Duschbalsam Mandelblüten Hautart“ von Kneipp, 200 ml, ca. 3,50 Euro
- 6 Mit grünem Tee und Kamillenblüten** „Resist Anti-Aging Hydrating Cleanser“ von Paula’s Choice, 190 ml, ca. 26 Euro
- 7 Für Sensibelchen** „Sensitive Lotion Dermo-Protectiv“ von Eubos, 200 ml, ca. 11 Euro
- 8 Bei Neurodermitis** „Atopicontrol Balsam“ von Eucerin, 200 ml, ca. 16 Euro
- 9 Fruchtige Säuren** „Better Skin Frucht Enzym Serum“ von M. Asam, 60 ml, ca. 30 Euro
- 10 Beruhigt mit Aloe vera** pH-saurer „Cool Balm“ von LimeLife by Alcone, 54 ml, ca. 28 Euro
- 11 Ausgleich nach der Reinigung** „Balancing Toner“ von Dr. Barbara Sturm, 150 ml, ca. 55 Euro, über niche-beauty.com
- 12 Stabilisiert nach dem Waschen und Desinfizieren** „Neuro Sensitive De-Stress Body & Hand Cream“ von Reviderm, 400 ml, ca. 52 Euro