

Mediengruppe KLAMBT
BEST
SELLER

Nr. 7 5. Februar 2020
Deutschland 2,40€
Österreich € 2,70 • Schweiz 4,50 CHF

Real Life „Mein Mann missbrauchte unsere Kinder“

IN

LEUTE • LIFESTYLE • LEBEN

► Mehr Stars,
mehr Storys

Helene Fischer

**NEUES
LEBEN**
in Südafrika?



Lena Gercke

Schatten
über ihrem
**BABY-
GLÜCK**



Maite Kelly

Schon
wieder von
einem Mann
GEDEMÜTIGT



Prinz Harry

**ERWISCHT
mit seiner Ex**

... und Meghan tobt
vor Wut

Benelux € 2,90, Italien € 3,40, Frankreich € 3,40
Spanien € 3,40, Kan. Inseln € 3,50, Dänemark DKK 32,95
Griechenland € 3,70, Portugal (cont.) € 3,40
Slowenien € 3,70, Ungarn 120 Ft.

Fotomontage

Besser
leben

Die
**heilende
Kraft** der
Steine

Besser
aussehen

Die
**Make-up-
Trends** fürs
Frühjahr

Süße Sünden

Die besten
Backrezepte
aus den **USA**



Alles im Gleichgewicht

DR. SABINE GÜTT Die Hamburgerin ist Expertin für Haut und Kosmetik sowie Beraterin der Marke Reviderm



Bakterien sind schlecht? Oh nein! Sie bilden das sogenannte Mikrobiom – eine Schutzschicht, die die Haut gesund hält. **IN** erklärt, wie's funktioniert

Was ist das Mikrobiom? Es funktioniert wie ein eigenständiges Ökosystem, das auf der Haut liegt und sie gesund hält. Die Expertin erklärt: „Über 90 Prozent davon sind Bakterien, pro Quadratmeter sitzen da eine Milliarde. Der Rest setzt sich aus ca. fünf Prozent Pilzen und einigen Viren zusammen.“ Sie bilden einen großen Teppich, der wie ein Schutzschild gegen Umwelteinflüsse wirkt, den pH-Wert kontrolliert und den Feuchtigkeitshaushalt regelt. Spannend: „Je nach Körperareal setzt es sich anders zusammen, abhängig davon, welches Milieu herrscht. Ob die Region eher ölig, trocken oder feucht ist“, so Dr. Gütt. Talgreich sind Kopfhaut und Stirn, die Arme zählen zu den trockenen Milieus. Füße, Intimbereich und Achseln gelten als feucht.

Welche Faktoren beeinflussen es? „Dazu zählen Alter sowie Umweltbedingungen

(hohe Luftverschmutzung und eine starke UV-Strahlung). Ein weiterer Faktor ist unser Immunsystem. Und die Frage: Ist meine Haut von Natur aus trocken oder feucht? Der fünfte Punkt ist der Lebensstil, zu denen auch die Hygienepraktiken gehören“, so Dr. Gütt. Allgemein gilt: Wer sich oft heiß wäscht und aggressive Reinigungsprodukte verwendet, kann seinen natürlichen Säureschutzmantel und so auch das Mikrobiom zerstören.

Was passiert, wenn unser Mikrobiom gestört ist? Nimmt der Anteil der für uns schädlichen Bakterien zu, wird unsere Haut krank. „Ein Ungleichgewicht zeigt sich bereits bei unreiner, ölgiger Haut bis Akne, bei Entzündungen (dazu gehört auch Sonnenbrand!), bei extrem empfindlicher Haut, bei Neurodermitis oder auch Rosazea“, erklärt die Expertin. „Und: Unsere Haut wird im Alter immer trockener, allein das ist schon eine Veränderung unserer Flora“, so Dr. Gütt weiter.

Was können Beauty-Produkte? Stichwörter sind Präbiotika und Probiotika. „Erstere geben den guten Bakterien Futter, dazu zählen Inhaltsstoffe aus Milchzucker, Chicoréewurzel und auch Honig. Probiotika bringen Zellbestandteile von guten Bakterien auf die Haut.

Dazu gibt es noch die Gruppe der Postbiotika, die quasi gute Raumbedingungen für gute Bakterien schaffen – hier ist auch das Stichwort idealer pH-Wert. Der sollte nämlich schön sauer sein, damit sich auch die richtigen Bakterien ansiedeln können.“

Wo gibt es noch Forschungsbedarf?

„Die große Herausforderung ist jetzt, dass wir herausfinden müssen, welche Zusammensetzung der Kunde hat. Eine Promikrobiom-Creme für alle kann es aus medizinischer Sicht gar nicht geben, weil die Flora einfach zu individuell ist“, weiß Dr. Gütt. Hier fährt man aber schon gut, wenn man auf die Zusätze Pro- und Präbiotika sowie auf einen sauren pH-Wert (von 5) achtet.

FOTOS: ADOBESTOCK, PR

Gesunde Kost

LA ROCHE-POSAY Ideal bei Neurodermitis: „Lipikar Baume AP+“, ca. 18 Euro



REVIDERM Normalisiert den pH-Wert: „pH Manager“-Konzentrat, ca. 60 Euro

FREI ÖL „Hyaluron Lift Nachtpflege Anti Age“ mit Präbiotika, ca. 30 Euro



DERMALOGICA Mit Salicylsäure: „AGE Bright Clearing Serum“, ca. 70 Euro

MURAD „Prebiotic 3-in-1 Multimist“ mit Hefepeptid, bei Douglas, ca. 40 Euro



BAREMINERALS „Poreless Clay Cleanser“ mit Präbiotika, ca. 25 Euro