

Alles für die Schönheit: Mineralöle, Vitamine, Fruchtsäuren und Konservierungsstoffe

Daraus besteht Ihre Creme

So ein bisschen Neugierde kann ganz schön verwirrend sein: Haben Sie schon mal genauer gelesen, aus welchen Inhaltsstoffen Ihre Gesichtcreme oder die Bodylotion besteht, die Sie täglich verwenden? Und haben Sie da außer Aqua (Wasser) viel verstanden? Die Bezeichnungen müssen – das ist EU-Recht – auf Englisch geschrieben sein. Alle Stoffe aus dem täglichen Leben und Bestandteile aus Pflanzen werden jedoch mit lateinischen Fachbegriffen benannt. Bei der Übersetzung dieses Codes, der offiziell INCI heißt, hilft das Internet (www.haut.de/service/inci/). Da wartet dann die eine oder andere Überraschung in Form von verschiedenen Säuren und Erdölprodukten im Cremetöpfchen. Die tz hat den Münchner Dermatologen Dr. Hans-Ulrich Voigt gebeten, die wichtigsten Begriffe zu übersetzen, und ihn gefragt, wie jeder die richtige Creme finden kann.

Die Substanz, die in der Inhaltsangabe an erster Stelle steht, macht den größten Anteil aus. Die Hersteller müssen die Bestandteile nach ihrer Konzentration in absteigender Reihenfolge angeben.

■ **Aqua (Wasser)** steht meist an erster Stelle: Denn ob Salbe, Creme oder Lotion – immer ist die Grundlage ein Gemisch von Wasser und Öl. Bei einer Salbe ist der Fettanteil sehr hoch (deutlich über 30%), bei einer Lotion sehr niedrig (nur noch 5%). Normalerweise lassen sich Wasser und Öl nicht vermengen, es funktioniert nur, wenn die Fettpartikel extrem fein im Wasser verteilt sind. Damit sich Fett und Wasser nicht wieder trennen, braucht es ein verbindendes Element – den Emulgator.

■ **Liposome (Gruppe der Lecithine)** sind ein beliebter Emulgator, nach außen hin tragen diese kleine Kügelchen eine Fettphase, eine Schicht, die Fette binden kann. Nach innen ist die Wasserphase gerichtet. Dort kann das Liposom Wasser und wasserlösliche Stoffe halten. Liposome ähneln den Zellen der Haut, daher können sie in die Haut eindringen und so Stoffe einschleusen. Auch Polyethylenglycole (PEG-Verbindungen) sind Emulgatoren.



Ein Apotheker mischt eine Creme nach Rezept Foto: Haag

■ **Vaseline, Paraffin, Ceresin** werden aus Erdöl gewonnen und sind ohne Konservierungsmittel haltbar. Sie bleiben als Film auf der Haut und sollen sie geschmeidig machen, aber sie dringen nicht so gut ein wie pflanzliche Öle (z. B. Mandelöl, Avocadoöl, Olivenöl), die jedoch ein höheres Allergierisiko haben und leichter verderblich sind. **Silikone** wie Dimethicone, Polysiloxane oder Cyclomethicone sind aus Erdöl gewonnene Kunststoffe, sie machen die Haut weich, bilden aber einen undurchlässigen Film, der die Regeneration der Zellen blockieren kann, und werden daher oft kritisch gesehen.

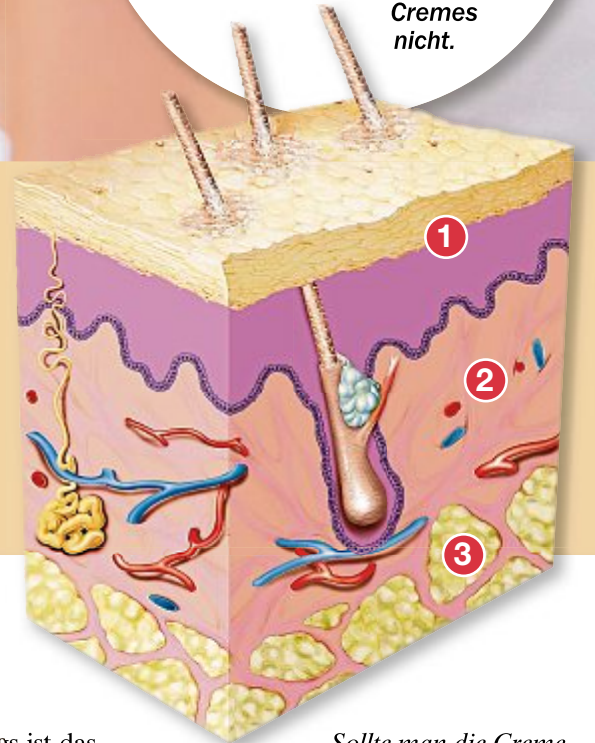
■ **Vitamine** braucht der Körper, kann sie aber nicht allein her-

stellen, einige sind beliebt in der Kosmetikindustrie: Vitamin E soll den Alterungsprozess der Haut verlangsamen, indem es freie Radikale einfängt. Außerdem erhöht es den Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht der Oberhaut. Vitamin C soll die Eigenproduktion von Kollagen fördern. Kollagenfasern sorgen dafür, dass die Haut straff bleibt. Mit dem Alter nimmt die Produktion und Qualität des körpereigenen Kollagens ab. Übrigens: Kollagen, das Cremes zugesetzt wird, und so von außen auf die Haut einwirkt, hat keine straffende Wirkung: Als körperfremdes Eiweiß kann es die Hautbarriere nicht durchdringen. Vitamin B5 (Panthenol) erhöht die Hautfeuchtigkeit. Es vermag das Zellwachstum zu beschleunigen. Vitamin A (Retinol oder Coenzym Q 10) regt die Zellerneuerung an.

■ **Fruchtsäuren (Alpha Hydroxy Acid kurz AHA)** mildern Fältchen. Denn die Säure bewirkt, dass die Hornschicht der Haut mehr Wasser speichert und die Haut somit praller und glatter erscheint. Besonders befeuchtend wirkt der Zusatz von Hyaluronsäure, die das 200-fache ihres Eigengewichts an Wasser speichern und in die Haut einschleusen kann. Auch Harnsäure ist ein wirkungsvoller Moisturizer, der zusätzlich die



Tägliche Pflege tut der Haut gut. In drei Schichten ist die Haut aufgebaut: Die Substanzen in der Creme können die äußerste Schicht Epidermis (1) durchdringen, und dort z. B. Feuchtigkeit in die Hornschicht einlagern. Fruchtsäuren reizen die darunterliegende Lederhaut (2), die sich verengt. Fältchen werden gemildert. Bis zur Unterhaut (3) kommen Wirkstoffe aus Cremes nicht.



Hornhaut weicher macht und dadurch glättend wirkt. Ein besonders wirksames Mittel gegen Lichtschäden auf der Haut und zur Reduktion von Fältchen ist die Vitamin-A-Säure (VAS), die jedoch nur auf Rezept erhältlich ist und hauptsächlich zur Behandlung von Akne eingesetzt wird.

■ **Glycerin** wirkt antibakteriell und mildert eventuellen Juckreiz, zusätzlich spendet es Feuchtigkeit.

■ **Parabene (Para-Hydroxybenzoesäure)** wirkt bakterien- und pilzabtötend und wird daher oft als Konservierungsmittel eingesetzt. Es kann Allergien auslösen. S. STOCKMANN

Der Hauttyp bestimmt die Pflege

Wie viele verschiedene Salben, Cremes braucht ein Mensch?

Dr. Hans-Ulrich Voigt: Eine Frau mit normaler und gesunder Haut kommt mit drei bis vier Produkten aus: eine Feuchtigkeitscreme für tagsüber, eine etwas reichhaltigere Creme für die Nacht, dann eine Creme für die Augenpartie, wo die Haut empfindlicher reagiert. Wer eine trockene empfindliche Haut hat, sollte eine milde Reinigungsmilch nehmen. Aber sobald die Haut irgendwelche Störungen oder Probleme zeigt, muss man darauf reagieren.

Wie findet man die richtige Creme?

Voigt: Zunächst muss man seinen eigenen Hauttyp einschätzen, wir unterscheiden vier: die fettige, zur Akne neigende Haut (eher bei jüngeren Menschen), eine trockene Haut (häufig ältere Menschen), eine Mischhaut, das heißt in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) ist sie eher fettig und an den Wangen ist die Haut eher trocken.



tz-Interview mit

Dr. Hans-Ulrich Voigt
Dermatologe

Dann gibt es die reizbare Haut, die betrifft all die Menschen, die eine Neigung zu Allergien oder Rosazea haben oder an perioraler Dermatitis (Mundrose) leiden. Die reife Haut ab 50 braucht eine reichhaltigere Pflege, eine jüngere zur Akne neigende Haut braucht eher eine Feuchtigkeitspflege auf Milch- oder Gelbasis mit wenig Fett. Bei der Mischhaut muss man eine Creme nehmen, die sowohl Fett aufnehmen als auch Fett abgeben kann. Die reizbare Haut braucht eine Creme, die anti-entzündlich wirkt. Wer Hautprobleme hat oder sich einfach unsicher ist, sollte sich vom Hautarzt oder Apotheker beraten lassen. Ich empfehle auch

eine apparative Hautanalyse beim Dermatologen, bei der man den Hautzustand genau misst und professionell beraten wird. Diese Analyse kostet je nach Aufwand zwischen 30 und 60 Euro, private Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Welche Wirkstoffe braucht die Haut?

Voigt: Das kommt natürlich auf den Hauttyp an. Bei einer reifen Haut ist es heutzutage sinnvoll, Antioxidantien zuzusetzen, das sind bestimmte Vitamine wie A, C oder E. Mittel, die den Einfluss der freien Radikale mildern, die sich durch schädigende Umwelteinflüsse bilden wie UV-Licht, Abgase, Umweltbelastungen, Stress, Nikotin. Das ist ein vorbeugender Effekt, der bewiesen ist. Will man jedoch einen stärkeren Effekt haben und wirkungsvoll Fältchen mildern oder Sonnenschäden beseitigen, dann muss man zur Vitamin-A-Säure greifen, die beste Anti-Aging-Substanz,

die man heute kennt. Allerdings ist das Mittel nicht ganz unproblematisch und kann Nebenwirkungen haben, daher muss es vom Arzt verschrieben werden. Normale Haut sollte in den sonnenreichen Monaten immer mit einem Lichtschutzfaktor gepflegt werden, der ist in sehr vielen Cremes schon integriert. Es gibt viele Substanzen, die Feuchtigkeit binden wie z. B. Harnstoff, Glycerin oder Hyaluronsäure, die sehr viel Wasser speichern kann, wodurch die Hautfeuchtigkeit erhöht wird und die Haut glatter und jugendlicher wirkt. Manche Substanzen lassen sich schlecht in Cremes einarbeiten, z. B. hochkonzentrierte Vitamine wie Vitamin C und E, die maximal bis zu fünf Prozent in einer Creme vorliegen können. In Form eines Serums haben sie eine bis zu 20-prozentige Konzentration. Da bekommt man natürlich einen deutlich besseren Effekt. Das Serum wird vor der Creme auf die Haut aufgetragen.

Sollte man die Creme ab und zu wechseln?

Voigt: Die Haut wird älter, darauf sollte man die Pflege abstimmen. Wenn sich über die Zeit Lichtschäden angesammelt haben, ist es sinnvoll, mit einer höheren Dosis von Antioxidantien zu arbeiten. Kommt man mit einer Pflege sehr gut zurecht und fühlt sich in seiner Haut wohl, sollte man dabei bleiben. Rötet sich die Haut jedoch, wird sie trocken und schuppig, oder juckt sie, und es bilden sich sogar kleine Pusteln und Bläschen, dann sollte man auf jeden Fall wechseln.

Gibt es Stoffe, vor denen Sie warnen?

Voigt: Bei reizbarer Haut muss man mit Duftstoffen und mit Konservierungsstoffen vorsichtiger sein. Das sind die häufigsten Substanzen, die Probleme bereiten können.

■ Dr. Voigt praktiziert in München, Info: www.dermatologie-am-dom.de Tel. 089/2 99 96 57