

Was Kliniken von der Formel-1 lernen s. 90

Juli 2008

Reader's Digest

Deutschland

60 
JAHRE

Schnittmuster:
Von Dauerwellen
und Elvis-Tollen

Seite 48

Skandinavien:
Das Hoch
im Norden

Seite 132

Internet:
Krieg
im Netz

Seite 80

HAUT & HAAR

Bestens gepflegt

ab Seite 30

readersdigest.de

Haut & Haar

Bestens gepflegt

Gesund und schön zugleich: Mit den Tipps und Tricks der Profis wird ein strahlendes Äußeres zum Kinderspiel

GESUNDHEIT HAUTNAH

Haut: Zu fett, zu trocken, späte Pickel, die ersten Falten - egal, mit welchem Hautproblem Sie kämpfen, unsere Experten wissen Rat. **Seite 32**

SICHER IN DER SONNE

Haut: Der Sommer ist da, jetzt geht es raus in die Sonne. Lesen Sie, wie Sie Ihre Haut schützen. **Seite 39**

DIE WAHRE PRACHT

Haar: Passt die Frisur zum Typ? Was tun bei Spliss? Wie werden Sie Schuppen los? Wir geben Antworten. **Seite 42**

SCHNITTMUSTER

Haar: Geschichte ist mehr als Politik und große Erfindungen. Sie findet auch auf unseren Köpfen statt. **Seite 48**





Gesundheit hautnah

Schöne Haut ist keine Hexerei und auch keine Frage des Alters. Lesen Sie, worauf es wirklich ankommt | **VON ELISABETH HUSSENDÖRFER**

EIGENTLICH HATTE Karin Steiger* sich mit dem Kauf einer besonders hochwertigen Creme etwas Gutes tun wollen. Jeden Morgen gönnte sie ihrem Gesicht eine üppige Portion des teuren Produkts - bis sie beim Blick in den Spiegel längst vergessene Pubertätspickel

auf Kinn und Wangen entdeckte. Und das im Alter von 34 Jahren! Verunsichert suchte Steiger eine Kosmetikerin auf. „Bei der Terminvereinbarung wurde ich gebeten, alle meine Pflegeprodukte mitzubringen“, erinnert sich die Sekretärin aus Unterhaching. „Als

* Name von der Redaktion geändert

Erstes trug die Kosmetikerin meine neue Creme auf ihren Handrücken auf, wartete einige Minuten und stellte dann fest, dass ein Film zurückblieb.“ Danach empfahl sie ihrer Kundin, sich von dieser Creme zu verabschieden. Für Steigers leicht fettige Haut sei das Produkt zu reichhaltig und der Auslöser für ihre Mitesser.

„In der Tat ist falsche Pflege eine der häufigsten Ursachen von Hautproblemen“, bestätigt Isolde Hof, Kosmetikerin an der Klinik für Dermatologie der Technischen Universität München. Unter zu reichhaltigen Cremes können sich bei empfindlicher Haut Hitzestaus bilden, was zu roten Flecken und hartnäckigen Reizungen führt. Wird dagegen zu viel Feuchtigkeit entzogen, fängt die Haut an zu spannen, im schlimmsten Fall können sogar brennende Einrisse entstehen.

Es kommt also auf die richtige Pflege an. Nur: Was genau ist die richtige Pflege?

Das Wunderwerk Haut - unser größtes Organ

Die Haut ist das größte menschliche Organ. Sie wiegt bis zu zwölf Kilo und würde ausgebreitet eine Fläche von zwei Quadratmetern überspannen! Ihre Aufgaben sind vielfältig: Sie hält den Körper zusammen und schützt vor Stößen, wehrt Schmutz und Chemikalien ab, hindert Keime und Pilze am Eindringen. Außerdem sorgt sie über das Schwitzen dafür, dass der Körper eine konstante Temperatur hält.

Unsere Haut besteht aus drei Schichten: Die aus Fettfilm und Hornhaut bestehende Oberhaut schützt vor allem vor Einflüssen von außen. Die darunterliegende Lederhaut sorgt für Elastizität und Stabilität, regelt den Wärmehaushalt und leitet Reize. Die Unterhaut schließlich besteht hauptsächlich aus Fettgewebe und dient als Wärmepolster und Nahrungsdepot.

Auch wenn dieser Aufbau bei allen Menschen derselbe ist: Haut ist trotzdem nicht gleich Haut. War früher häufig die Rede von Hauttypen, sprechen die Experten heute von Hautzuständen, teilen in normal, fett-

DIE HAUT HÄLT DEN KÖRPER ZUSAMMEN UND SCHÜTZT UNS VOR KRANKHEITSERREGERN

feucht, fett-trocken, fettarm-feucht und fettarm-trocken ein. Jeder dieser Hautzustände verlangt eine andere Pflege (siehe Kasten auf Seite 36). All denen, die unsicher sind, in welche Kategorie die eigene Haut fällt, rät Kosmetikerin Hof aus München: „Gönnen Sie sich den Luxus einer Hautanalyse.“

Durchgeführt von einer erfahrenen Fachkraft wohl gemerkt, denn Kosmetikerin ist in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung. Zwischen einem vierwöchigen Schnellkurs und einer dreijährigen Ausbildung kann alles dahinterstecken.

„Scheuen Sie sich nicht nachzufragen, welchen fachlichen Hintergrund Ihr Gegenüber hat“, empfiehlt Hof. „Nur wenn Sie wissen, in welchem Zustand Ihre Haut ist, können Sie

ihr die Pflege geben, die sie wirklich braucht."

Der Gegensatz von trocken ist feucht - nicht fett

„Was Sie sich unbedingt klarmachen sollten, ist, dass der Gegensatz von trocken nicht fett, sondern feucht ist", sagt Professor Dr. Wolf-Ingo Worret, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft für ästhetische Dermatologie und Kosmetologie aus München. So kann eine trocken erscheinende und spannende Haut durchaus noch genügend Fett produzieren, wenn ihr ein fetter Hautzustand zugrunde liegt, ihr aber Feuchtigkeit fehlt. „Eine leichte Feuchtigkeitscreme genügt in so einem Fall vollkommen", erklärt Worret.

Auch bei Karin Steiger aus Unterhaching zeigte ein Wechsel des Pflegeprodukts rasch Wirkung. Die Pickel

verschwanden so schnell, wie sie gekommen waren. Seit ihrem Besuch bei der Kosmetikerin verzichtet die 34-Jährige auf reichhaltigere Cremes, denn jetzt weiß sie, dass sie eine normale Haut mit Tendenz zu Fettigkeit hat. Sie weiß nun auch, dass dies der Hautzustand ist, den man am ehesten sich selbst überlassen kann. „Bei einer solchen Haut genügt zur Entfernung von Make-up ein seifenfreies Waschstück, bei ungeschminkter Haut sogar Leitungswasser", erläutert Kosmetikerin Hof. „Anschließend eine Feuchtigkeitscreme - und die Chancen auf eine reine, rosige und gepflegte Haut stehen gut."

Wenn die Haut sich ändert - muss die Pflege sich anpassen

Ist weniger also grundsätzlich mehr? „In Sachen Hautpflege stimmt das oft, pauschalisieren lässt sich die Formel aber nicht", sagt Hof.

„Wir wissen heute, dass die Haut als lebendes Organ ihre physikalischen und chemischen Eigenschaften laufend verändern kann und sich so den Einflüssen der Umgebung anpasst", sagt Professor Dr. Berthold Jeßberger von der Klinik für Dermatologie an der TU München. Ihr Hautzustand kann sich also im Laufe Ihres Lebens immer wieder ändern: durch hormonelle Schwankungen in der Pubertät, bei Frauen während des Monatszyklus, einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, durch den vorübergehenden Aufenthalt in beheizten oder klimatisierten Räumen oder Baden in salzigem Meerwasser.

Natürlich verändert auch der Alterungsprozess die Haut, sie wird dünner, trockener und fettärmer. Die Zellen in der äußeren Hautschicht können jetzt nicht mehr so viel Wasser binden, in der mittleren Schicht wird weniger Kollagen produziert, das die Haut glatt und elastisch erhält. „Wo sonst beim Pflegen eher Zurückhaltung angesagt war, wird jetzt oft eine reichhaltigere Pflege nötig", sagt Professor Worret.

„Mit Ende 40 habe ich mir das erste Mal eine umfassende Pflegelinie gönnen", erzählt Inga Peters* aus Stuttgart. „Früher musste es bei mir im Bad immer schnell gehen, heute ist die Hautpflege für mich ein Ritual." Die 60-Jährige, deren Haut wie die der meisten Frauen in ihrem Alter tendenziell trocken ist, hat die Erfahrung gemacht, dass Cremes für die reifere Haut ihr Gesicht zum Strahlen bringen.

Was also ist dran an Anti-Faltenkosmetik und Co.? Werden die Fältchen dabei tatsächlich weniger? „Natürlich gibt es Cremes, welche die Haut mithilfe von Feuchtigkeit frischer erscheinen lassen", erklärt Professor Worret. „Solche Effekte sind aber immer nur vorübergehend und lassen sich ähnlich nach einem Vollbad oder dem Besuch eines Dampfbades beobachten."

Und was ist mit der Idee, von außen zugesetztes Kollagen in die Haut einzuschleusen, wodurch diese von innen heraus praller wird? „Als Abwehrorgan ist die Haut streng darauf bedacht, nichts von außen eindringen zu lassen, da haben auch winzige Ei-

DANN SOLLTEN SIE ZUM ARZT GEHEN:

- **Lästiges Jucken an den Füßen** kann der Beginn von Fußpilz sein. Später verfärben sich die Hautbezirke rötlich oder hell, das Jucken geht in Brennen oder Schmerz über.
- **Flache oder erhabene bräunliche Flecken** sollte ein Experte begutachten. Denn Muttermale sind harmlos, Pigmentmale aber können zu schwarzem Hautkrebs werden. Wächst oder verfärbt sich ein Mal, juckt, brennt oder blutet es, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen!
- **Erweiterte Äderchen und Rötungen, vor allem im Gesicht**, deuten auf Rosazea, eine chronisch verlaufende Hauterkrankung, hin.
- **Warzen** sind zwar gutartige, aber ansteckende Hautwucherungen, hervorgerufen durch einen Virus.
- **Schuppige, eingerissene, juckende Haut** kann ein Austrocknungsekzem sein. Der rechtzeitige Gang zum Hautarzt vermeidet das Auftreten von mikrobiellen Ekzemen, die oft sehr hartnäckig sind.

EH

weißmoleküle keine Chance", meint Worret. Inga Peters fechten diese Bedenken nicht an. „Wenn ich die Creme aufgetragen habe, sehe ich besser aus", erklärt sie. „Das allein ist für mich entscheidend."

Nicht jede Haut altert gleich: Was in jungen Jahren Unreinheiten verursacht, bietet später durchaus Vorteile.



„Bei der fett-feuchten Haut setzen die Alterungsprozesse später ein“, erläutert Worret. Ein Grund, warum Männer sich Hoffnung auf ein faltenarmes Gesicht im Alter machen können: „Sie haben eine fettere Haut als Frauen, besitzen mehr Talgdrüsen im Gesicht.“

Die Haut - tatsächlich ein Spiegel unserer Seele?

Skeptisch ist Dermatologe Worret auch bei der Frage, ob die Spuren des Älterwerdens in erster Linie von unserer Lebensführung bestimmt werden. Vom „Spiegel der Seele“ sprechen Literaten. „Mit 50 hat jeder das

Gesicht, das er verdient“, besagt eine Volksweisheit. „Mimikfalten entstehen durch wiederholte Dehnung der elastischen Fasern in der Lederhaut, beispielsweise durch Lachen oder Stirnrunzeln“, erklärt der Experte. „So gesehen kann man beim älteren Menschen durchaus erkennen, ob er in seinem Leben viel gelacht - oder kritisch nachgedacht hat.“ Trotzdem rät er zur Vorsicht vor Pauschalurteilen: „Bei volleren Gesichtern sind Mimikfalten in der Regel nämlich deutlich weniger ausgeprägt.“

Selbst den Einfluss der Ernährung auf unsere Haut relativiert Worret: „Es ist wichtig, viel zu trinken, um die Feuchtigkeitsdepots der Haut aufzufüllen. Die Auswirkungen einzelner Nahrungsmittel aufs Hautbild hingegen wurden lange Zeit überschätzt.“ So gilt es heute als sicher, dass niemand von Nüssen oder Schokolade Pickel bekommt. Vielmehr rücken Studien den Einfluss erblicher Faktoren aufs Hautbild in den Mittelpunkt: Neigt beispielsweise jemand zu Pickeln, liegt die unreine Haut häufig in der Familie. Trotzdem: Eine ausgewogene, gesunde Ernährung tut dem ganzen Körper gut, also auch seiner Hülle!

Bei Auffälligkeiten - lieber gleich zum Arzt

Die meisten Dermatologen sind sich einig: Eine seriöse Hautberatung lässt Patienten nicht von ewig jugendlichem Aussehen träumen, sondern hilft, das eigene Hautbild korrekt einzuschätzen. Fragen Sie sich also beim Blick in den Spiegel immer mal wie-

der: Passt meine Pflege noch zu dem, was meiner Haut derzeit abverlangt wird? Betrachten Sie nicht nur Ihr Gesicht, sondern nehmen Sie die Hülle Ihres ganzen Körpers immer wieder mal genau in Augenschein. Achten Sie dabei auf auffällige Veränderungen (siehe Kasten Seite 35).

„Wenn Ihnen etwas ungewöhnlich erscheint, gehen Sie lieber einmal öfter zum Hautarzt“, empfiehlt Professor Jeßberger. „Bei entsprechender Behandlung kann man beispielsweise Virusinfektionen wie Herpes oder Warzen daran hindern, andere Körperregionen zu infizieren.“ Das gilt auch für Fußpilz. Hat er erst einmal auf die Nägel übergreifen, ist er viel schwieriger in den Griff zu bekommen.

Auch bösartige Hautveränderungen, die in den letzten Jahren sprunghaft zugenommen haben, können in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden, wenn sie rechtzeitig diagnostiziert werden. „Selbst das Melanom, der schwarze Hautkrebs, muss nur dann gefürchtet werden, wenn er zu spät erkannt und entfernt wird“, erklärt Jeßberger. Ist jemand in Ihrer Familie bereits an Hautkrebs erkrankt, gilt ohnehin: einmal im Jahr zum Ganzkörper-Check beim Dermatologen.

Gute Nachrichten hat Jeßberger für all diejenigen, die unter Pigmentstörungen, Altersflecken und anderen ästhetisch störenden Makeln der Haut leiden: „Dank der sich ständig weiterentwickelnden Technik lässt sich heute vieles mit Laser entfernen, in den meisten Fällen ganz ohne Neben-

IN WELCHEM ZUSTAND IST IHRE HAUT?

• Normalhaut:

Sie ist feinporig, zart, samtglatt, fettet nicht nach und spannt nicht. Reinigung: Reinigungsmilch oder -gel. Pflege: Nur bei unangenehmem Spannungsgefühl ein- bis zweimal täglich eine leichte Öl-in-Wasser-Emulsion.

• Fett-feuchter Hautzustand:

Die Haut erscheint großporig, kräftig und glänzt. Reinigung: Syndet (seifenfreies Waschstück) mit saurem pH. Hinterher ein alkoholisches Gesichtswasser. Pflege: Nur bei Bedarf ein ganz leichtes Feuchtigkeitsgel. Kein Fett!

• Fett-trockener Hautzustand:

Ist eine kurzzeitige Abweichung des fett-feuchten Hautzustandes, zum Beispiel nach intensivem Sonnenbaden. Hier hat die Haut einen glänzenden Schimmer. Reinigung: Reinigungsgel oder -milch. Gesichtswasser weglassen oder al-

koholfreies Produkt verwenden.

Pflege: Viel Feuchtigkeitsgel.

• Fettarm-trockener Hautzustand:

Die Haut erscheint schuppig, rau, matt und glanzlos. Reinigung: milde Reinigungsmilch mit erhöhtem Fettanteil. Gesichtswasser ohne Alkohol.

Pflege: Am Tag Feuchtigkeitscreme mit 25 bis 40 Prozent Fettgehalt.

Nachts eine Creme mit 50 bis 70 Prozent Fettgehalt.

• Fettarm-feuchter Hautzustand:

Liegt der fettarm-trockenen Haut zugrunde und tritt nur kurzfristig beim Schwitzen oder hoher Luftfeuchtigkeit auf. Die Haut ist gerötet, es besteht ein unangenehmes Hitzegefühl.

Reinigung: milde Reinigungsmilch mit erhöhtem Fettanteil. Gesichtswasser ohne Alkohol.

Pflege: Nur ganz leichte Feuchtigkeitscreme mit 15 bis 25 Prozent Fettgehalt. Nachts eine Creme mit 50 bis 70 Prozent Fettgehalt. EH



FOTO: © SODAPIX AG, CHRISTOPH PLAFKY

Wirkungen und ohne, dass Narben bleiben." Auch Schwangerschaftsstreifen und Aknenarben lassen sich mit Laser behandeln.

Bei Cellulitis, der bei Frauen so ungeliebten Orangenhaut, dämpft der Hautarzt hingegen übertriebene Hoffnungen: „Weder Laser noch Cremes können hier irgendetwas ausrichten." Immerhin: durchblutungsfördernde Massagen haben ganz gute Effekte gezeigt. Am hilfreichsten ist es wohl, sich von der Vorstellung zu verabschieden, Cellulitis sei krankhaft. „Eher handelt es sich um eine Besonderheit der weiblichen Haut", erklärt Jeßberger. „Die meisten Frauen bekommen sie früher oder später."

Hygiene ist wichtig - aber übertreiben Sie nicht

Neben bösartigen Hautveränderungen nehmen vor allem Erkrankungen wie Allergien und Neurodermitis zu. Letzteres führt Experte Jeßberger auch auf unsere moderne Auffassung von Hygiene und Körperpflege zurück.

„Kinder und Erwachsene duschen zu oft und entfetten dabei die Haut aufgrund der Seifenbenutzung, was

im Extremfall zu Ekzemen führen kann", sagt er. Alle zwei, drei Tage ein Duschbad - das genüge bei einer normalen Verschmutzung. Ob die Haut dabei mit warmem oder kaltem Wasser gewaschen wird, ist eine Frage der persönlichen Vorliebe: „Entgegen einer verbreiteten Meinung trocknet warmes Wasser nicht stärker aus."

Wie wichtig ist es, sich nach dem Duschen einzucremen? „Das ist bei einer normalen Haut, wie die Mehrzahl der Bevölkerung sie besitzt, nicht nötig", meint der Experte. Nach etwa zwei Stunden produziert diese Haut ganz von selbst Fett und Feuchtigkeit nach. Bleibt das Spannen länger bestehen, kann das ein Hinweis darauf sein, dass der aktuelle Hautzustand in Richtung „trocken" geht. Dann kann ein - sparsam dosiertes - Pflegeprodukt Abhilfe schaffen.

Vertrauen Sie der eigenen Haut, machen Sie sich klar, dass sie keine passive Hülle, sondern ein aktiv arbeitendes Organ ist. Lassen Sie ihr die Pflege angedeihen, die sie wirklich braucht - nicht mehr, aber auch nicht weniger. So schaffen Sie die Voraussetzung, sich in Ihrer Haut wohlfühlen.

STILVOLL

Nach unserem Umzug suchten wir vergeblich nach einer neuen Ballettschule für unsere fünfjährige Tochter Madeleine. Also entschieden wir, dass Judo eine gute Alternative sei, um Grazie und Haltung zu lernen, und meldeten sie zum Unterricht an. Alles lief prima, bis uns der Trainer zu Madeleines erstem Kampf einlud.

Gleich zu Beginn merkte ich, wie sehr unserer Tochter das Ballett fehlte. Sie beantwortete die feierliche Verbeugung ihres Trainers mit einem Knicks.

NICKY STATE, Großbritannien