

Brigitte

DOSSIER

**Glücklich ohne Mann:
Warum immer
mehr Frauen lieber
allein leben**

Nr. 15

Mi 6. 7. 2016
DEUTSCHLAND 3,20 €
ÖSTERREICH 3,40 €

Knackig,
frisch, köstlich:

**SO LIEBEN
WIR
SALATE!**

MODE

**Die neuen Farben -
und wie man
sie kombiniert**

REPORTAGE

**Die
ausgebeuteten
Hausmädchen
in Katar**

RADELN ZUM JOB

**So gut wie
ein Workout**

KREBS

**Neue Therapien,
gute Nachrichten**

Die schönsten WOCHENENDEN des Sommers

**Kurze Reisen, kleine Fluchten,
wunderbare Stimmungsmacher**



A close-up photograph of a person's feet wearing a white beaded anklet. The feet are resting on a leopard-print rug. The background is a blurred natural setting with green foliage and a tree trunk. The overall mood is tropical and relaxed.

BEI DER PFLEGE LIEBER AUF WAS LEICHTES SETZEN

Im Sommer sind Fluids besser als
reichhaltige Bodylotions -
zu viele Inhaltsstoffe können die Haut
stressen. Und wenn's ein Peeling sein soll,
dann bitte eines auf Enzym-Basis
(mehr dazu auf Seite 75)

Bei Mensch wie Elefant ist die Haut das größte Organ. Während wir bis zu zwei Quadratmeter davon haben, sind es bei Rüsseltier Hubert mehr als zehn – teilweise drei Zentimeter dick. Trotzdem ist auch sie empfindlich, weshalb Hubert sie gegen Klima und Parasiten schützt, indem er Hektoliter Wasser trinkt und sich hin und wieder in Schlamm und Staub wälzt. Das können Sie natürlich auch gern tun. Wir kennen da aber noch ein paar Alternativen...

Die große Dürre

Die Haut fühlt sich an, als wäre sie ein zu kleines Kleidungsstück: Viele kennen das nicht nur in den kalten Wintermonaten, sondern auch im Sommer. „Trockene Haut kann genetisch bedingte Ursachen haben oder aufgrund von Erkrankungen wie Diabetes oder Neurodermitis zu jeder Zeit auftreten“, erklärt Dr. Michaela Arens-Corell, Leiterin der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung bei Sebamed. „Zum anderen spielen gerade im Sommer Klimaanlage in Büros und Autos eine große Rolle, weil sie das an sich hautfreundliche Klima mit hoher Luftfeuchtigkeit quasi umdrehen.“

Verdampft noch mal!

Auch wenn es auf den ersten Blick widersprüchlich klingt: Schwitzen ist einer der häufigsten Gründe für das Austrocknen der Haut im Sommer. „Es entzieht ihr eine Menge Wasser, das eigentlich für andere Zwecke, etwa die Instandhaltung des schützenden Hydrolipidfilmes gebraucht wird. Zudem setzt mit der Bildung der Schweißperlen ein Verdunstungseffekt ein, der sie noch mehr Feuchtigkeit kostet“, erläutert Dermatologin Dr. Melitta Löwenstein-Frey, die in ihrer Praxis bei München Patienten berät. Um genügend Wasser und Mineralien an die Oberfläche zu bringen, muss die Haut an ihre Reserven gehen. Kein Wunder, dass sie mit Spannungsgefühlen reagiert. Ein weiterer Grund für die Trockenheit ist unser Bedürfnis nach Sauberkeit und Erfrischung, das sich in „schwitzigen“



Zeiten natürlich häufiger einstellt. „Allerdings wirken Händewaschen und Duschen mit heißem Wasser und Seife entfettend“, so Dr. Löwenstein-Frey. Ebenso wie das in Pools verwendete Chlor übrigens; Salzwasser hingegen entzieht der Haut Feuchtigkeit. In beiden Fällen ist das Resultat dasselbe: Die Haut trocknet aus. Was hilft? Sich nach dem Schwimmen mit Süßwasser abzuduschen.

Winter so, Sommer so

Grundsätzlich tritt trockene Haut zuerst an den Stellen auf, die häufig gewaschen werden: an den Händen und im Gesicht. Erst danach folgen die Flanken, die Innenseiten der Oberarme und das Dekolleté. Das Hautgefühl ist mit Spannen, Schuppen, Juckreiz und Rötungen zwar dasselbe wie im Winter, das Erscheinungsbild aber unterscheidet sich. Weil sich im Winter

wegen des Temperatenausgleichs die Blutgefäße verengen, verschlechtert sich die Sauerstoffversorgung in den obersten Hautschichten, der Teint sieht fahler aus; trockene, gerötete Winterhaut wirkt matt wie eine Himbeere. Im Sommer dagegen glänzt sie und erinnert in ihrer Farbe an eine Erdbeere. Und: Die Spannungsgefühle beginnen im Sommer meist erst abends. „Mit dem Schweiß setzt sich Fett an der Hautoberfläche ab, das sie in den ersten Stunden des Tages geschmeidig macht. Erst wenn die Haut zur Ruhe kommt, bemerkt man, dass ihr Feuchtigkeit fehlt“, so Dr. Löwenstein-Frey.

Besser weniger

Was der Haut am meisten Fett entzieht, sind Seifen und zu starke Reinigungsprodukte. Wer sie schonen möchte, sollte lieber rückfettende Duschöle verwenden.

EIN SOMMER- TRAUM: DIE DUSCHE „TO GO“

An heißen Tagen wollen wir am liebsten morgens, abends und am besten noch zwischendurch unter die Brause – bei Reinigungsprodukten gilt dagegen das hautschonende „Weniger ist mehr“



Sebamed-Profi Dr. Arens-Corell rät zu seifenfreien Wasch- und Duschprodukten mit einem hautfreundlichen pH-Wert von 5,5, die den natürlichen Hautschutzmantel nicht belasten (siehe Seite 78.) Und manchmal tut es auch einfach nur Wasser; Wechselduschen zum Abschluss regt dann die Durchblutung der Haut und ihren Regenerationsprozess an.

Für die Pflege danach eignen sich Trockenöle zum Sprühen (z. B. „Dry Oil Body Mist Sea-Kissed“ von Ahava, ca. 27 Euro): „Sie ziehen schnell ein und enthalten ungesättigte Fettsäuren, die rasch in die Zellmembran eingebaut werden und den Schutzfilm wiederaufbauen können“, sagt Dermatologin Dr. Melitta Löwenstein-Frey. Eine Bodylotion enthält im Vergleich zu Ölen mehr Inhaltsstoffe, unter anderem auch Konservierungs- und Duftstoffe – empfindliche Haut kann damit überlastet werden und noch stärker austrocknen.

Was tun, wenn es brennt?

Auf jeden Fall: Ruhe bewahren! „Bei einem Sonnenbrand handelt es sich um eine UV-bedingte Entzündung, und um diese zu lindern, muss die Haut die obere geschädigte Schicht loswerden. Deshalb schuppt sie sich“, erklärt Dermatologin Dr. Löwenstein-Frey. „Es handelt sich dann also nicht um das Phänomen trockener Haut, sondern um einen Heilungsprozess.“ Und während die Haut mit dem beschäftigt ist, sollte man sie nicht zusätzlich reizen.

Wer die lästigen Schüppchen mittels Peeling loswerden möchte, sollte deshalb Produkte mit Schleifpartikeln meiden – viel zu aggressiv. Besser sind Enzymatische, welche die oberste Schicht zum Beispiel mit Papaya-Extrakt ganz sanft lösen, ohne die Haut noch weiter

zu verletzen (z. B. „Enzympeeling“ von Susanne Kaufmann, ca. 48 Euro).

Wasser marsch!

Unser Elefanten-Model Hubert macht es richtig und trinkt Unmengen Wasser, um seinen Haushalt zu regulieren – während des Foto-Shootings schnappte er sich mit seinem Rüssel immer geschickt den Gartenschlauch. „Viel zu trinken kann der Haut gerade in den Sommermonaten wirklich helfen. Weil unsere Kleidung dann kürzer ist und wir viel mehr Hautfläche zeigen, ist der Verdunstungseffekt deutlich größer als in der Winterzeit“, sagt Dr. Löwenstein-Frey.

Für zwischendurch sind Kräutertees und frisch gepresste Säfte ideal, weil sie zudem Vitamine und Mineralien enthalten. „Tomaten- und Karottensaft können nachgewiesenermaßen sogar helfen, die obersten Hautschichten zu stärken und so den Wasserverlust verringern“, so die Dermatologin.

Signal-Code

„Je trockener die Haut, desto notwendiger die tägliche Pflege“, sagt Sebamed-Expertin Dr. Arens-Corell. „Wann immer sie spannt, sich rau anfühlt oder sogar schuppt, ist Eincremen erforderlich.“ Was sie jetzt vor allem braucht, sind ungesättigte Fettsäuren, Hyaluronsäure (siehe auch S. 78), Mineralien oder Aloe vera. Die Wirkstoffe sollten in einer möglichst leichten Textur, etwa einem Fluid verarbeitet sein (z. B. „Sérum Corps Peau Neuve“ von Clarins, ca. 59 Euro). „Wer das Gefühl hat, es zieht so schnell ein, dass die Haut gleich wieder spannt, sollte sich lieber mehrmals eincremen, statt zu etwas Reichhaltigerem zu greifen“, rät Dr. Löwenstein-Frey, das verhindere die Überlastung der Haut. Woran man erkennt, dass ein Produkt zu üppig ist? „Wird es nicht vollständig aufgenommen, ist das mit geringerer Anwendung und Menge nicht zu ändern. Dann muss definitiv etwas Leichteres benutzt werden“, so Dr. Arens-Corell von Sebamed. Wer viel schwitzt, für den sind Wirkstoffe wie Salbei sinnvoll – die Heil- ▶

LUFTVERSCHMUTZUNG UND SONNENLICHT

... können unserer Haut schwer zu schaffen machen. Wie man ihr helfen kann, lesen Sie im Kasten rechts



pflanze kann die Produktion der Schweißdrüsen drosseln. Dr. Löwenstein-Freys Tipp: „Salbeetea als Eiswürfel einfrieren und nach dem Duschen einen mit kreisenden Bewegungen über Hals, Gesicht und Dekolleté gleiten lassen.“

Das 5-Stufen-Pflege-Ritual für Sommertage

1. Eine milde Reinigung, die rückfettend wirkt und ph-neutral bzw. leicht sauer ist (z. B. „Trockene Haut Waschemulsion“ von Sebamed, ca. 5 Euro).
2. Ein ausgleichender Toner (siehe auch Seite 78) oder Thermalwasserspray, das mit Mineralien den Hydrolipidfilm stärkt (z. B. von Avène, ca. 10 Euro).
3. Ein Anti-Aging-Serum, das die Zellen schützt (z. B. „Cell Vital C“ von Dr. Grandel, ca. 39 Euro).
4. Creme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 (z. B. „Idéal Soleil Ultra-leichte Gel-Milch für nasse und trockene Haut – LSF 30“ von Vichy, ca. 17 Euro).
5. Abends folgt auf die Reinigung (wie in 1 und 2) eine Feuchtigkeitspflege mit Vitamin A, das den nächtlichen Regenerationsprozess der Haut unterstützt (z. B. „Global Anti-Aging Night Cream“ von Lancaster, ca. 89 Euro).

WAS DIE HAUT ZUSÄTZLICH STRESST

UV-STRAHLEN

Das Problem: Die UV-Strahlen des Sonnenlichts schädigen die Haut stärker als bisher angenommen.

Was passiert genau: „In einer Studie in Kooperation mit der Harvard Medical School konnten wir nachweisen, dass UV-Strahlen die Gene für die Kollagenherstellung herunter- und für die Produktion von Altersflecken hochregulieren“, so Dr. Frauke Neuser, Wissenschaftlerin bei Olaz. „Beides sind wichtige Faktoren, die für die Hautalterung mitverantwortlich sind.“ Nachweisen konnte man dies, indem die Hautpartien verschiedener Körperregionen miteinander verglichen wurden. So war die vor Sonne geschützte Haut am Po bei einer 40-jährigen Frau biologisch erst 25 Jahre alt, die der Strahlung ausgesetzte Gesichtshaut aber bereits 45. Die Lebensweise der Probandinnen, ob diese zum Beispiel rauchen, Sport treiben oder sich gesund ernähren, wurden bei dem Vergleich miteinbezogen und dann wieder herausgerechnet.

Was hilft: Wirklich jeden Tag Sonnenschutz auftragen – und zwar nicht nur im Gesicht, sondern auf allen unbedeckten Stellen, wie etwa den Handrücken. Denn: „Die meisten Sonnenschäden holt man sich nicht im zeitlich begrenzten Strandurlaub, sondern nebenbei in der Mittagspause oder beim Spazierengehen“, weiß Dr. Frauke Neuser. Am praktikabelsten für die tägliche Routine ist eine Pflege, die den Lichtschutzfaktor schon enthält. Inzwischen sind die Formulierungen auch viel leichter als früher: Selbst eine Creme mit einem hohen LSF 30 legt sich nicht wie eine Maske aufs Gesicht (z. B. „Regenerist 3-Zonen Tagespflege LSF 30“ von Olaz, ca. 20 Euro). Übrigens: LSF 30 reicht erst mal völlig aus, da er rund 97 Prozent der Sonnenstrahlen blockiert. LSF 50 schafft auch „nur“, 98 Prozent der Sonnenstrahlen abblitzen zu lassen. Ein höherer Schutz ist also lediglich etwas besser als der niedrige und nicht so viel intensiver, wie er klingt.

SCHADSTOFFE

Das Problem: Bei hohen Temperaturen steht die Luft oft, die Schadstoffbelastung, etwa durch Ruß und Feinstaub, ist besonders hoch – und stresst die Haut.

Was passiert genau: Eine Studie, die seit den 80er-Jahren im Ruhrgebiet läuft und sich mit dem Einfluss der Umweltverschmutzung auf die Haut beschäftigt, zeigt, „dass eine verkehrsabhängige Schwebstoffbelastung mitverantwortlich für Pigmentflecken an Stirn und Wangen ist“, erklärt Prof. Dr. Jean Krutmann, Leiter des Leibniz-Instituts für Umweltmedizinische Forschung. „Die dunklen Flecken auf den Händen entstehen vor allem durch UV-Licht, doch bei den anderen ist Luftverschmutzung ein Auslöser.“ Sie führt dazu, dass sich Pigmentzellen, die sogenannten Melanozyten, an der Hautoberfläche sammeln. Zudem wird durch Ruß der Schutzmantel der Haut angegriffen, was den trans-epidermalen, also ihren natürlichen Wasserverlust verstärkt. Gerade sensible Haut kann schnell darunter leiden und austrocknen. Und: „Auch wer auf dem Land lebt, bleibt von Luftverschmutzung nicht verschont“, sagt Prof. Dr. Krutmann, der auch als Berater für Kiehl's arbeitet. „Durch die Windströme wird der Feinstaub in alle Regionen getragen, die Konzentrationen sind aber geringer als in den großen Städten.“

Was hilft: Die Haut unbedingt jeden Abend sorgfältig reinigen, damit die Partikel nicht auch noch über Nacht als sogenannte freie Radikale die Haut angreifen. Ansonsten Pflege verwenden, die das Anheften von Luftschmutzpartikeln an der Haut verhindern kann (z. B. „Cilantro & Orange Extract Pollutant Defending Masque“ von Kiehl's, ca. 32 Euro). Wer trotzdem vermehrt Pigmentflecken bekommt, sollte nach weiteren, möglichen Ursachen suchen: Entzündungen, etwa durch das Ausdrücken von Pickeln, Stoffwechselstörungen oder Wechselwirkungen von Medikamenten und UV-Licht. ▶