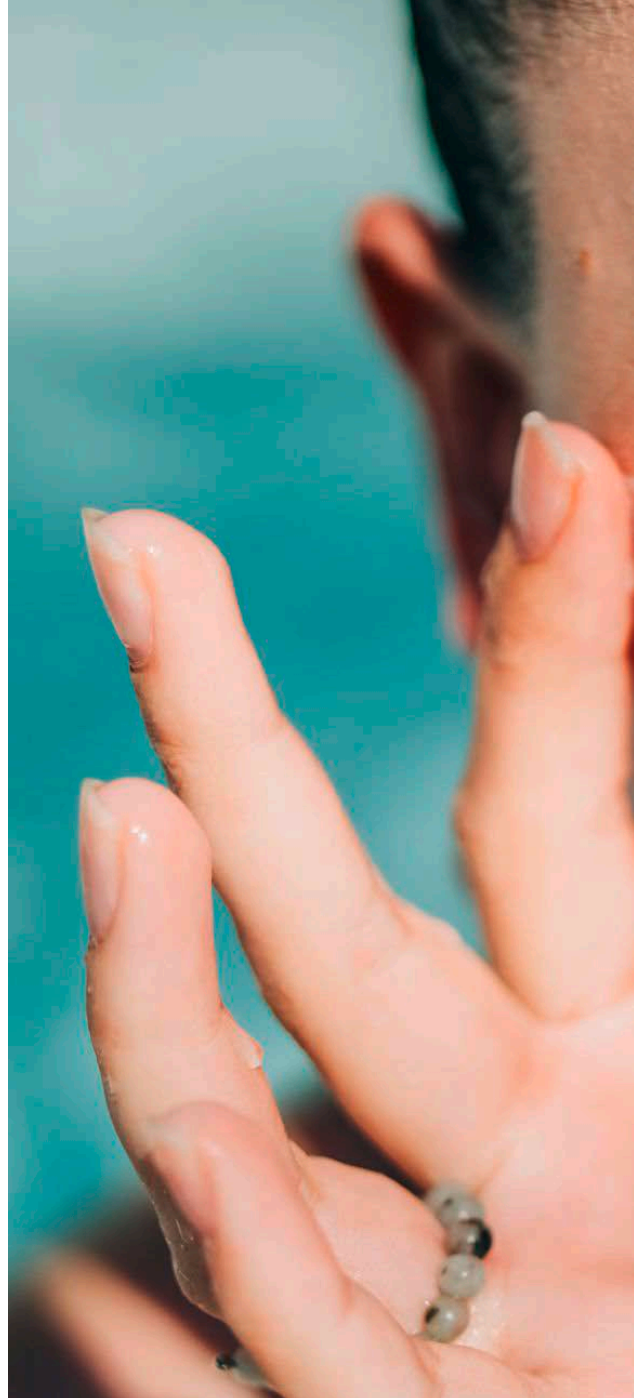


Kosmetik-Cocktail

Zu viel Pflege kann der Haut schaden

Einzelne Hautpflegewirkstoffe zu kombinieren liegt im Trend. Doch tun wir der Haut damit tatsächlich etwas Gutes?

Text Susanne Wagner



Es klingt verlockend: Einzelne Wirkstoffe wie Vitamin C, Niacinamid und Retinol, gerne auch noch etwas Hyaluronsäure, auf die Haut auftragen und damit die maximale Wirkung erreichen. Immer mehr insbesondere junge Frauen greifen zur modularen Hautpflege statt eine herkömmliche Tages- oder Nachtcreme zu benutzen. Zahlreiche Influencerinnen auf Social Media machen es vor. Modulare Hautpflege ist ein Riesentrend, der nicht nur online, sondern auch in den Regalen des Detailhandels zu finden ist. Inzwischen gehört der Begriff Hautpflegeroutine schon zum Vokabular von Zehnjährigen.

Doch welchen Nutzen haben diese modular angewendeten Hautpflegeprodukte und können sie auch Schaden anrichten? Es kommt sehr auf die richtige Anwendung und Kombination an. Apothekerin Alexia Nappo Martel vom Schweizer Apothekerverband pharmaSuisse sagt: «Aktive Substanzen können einen echten Nutzen haben, sofern sie gezielt und passend eingesetzt werden.»

Beispielsweise können sie dazu beitragen, die Haut zu hydratisieren oder Störungen des Hautbildes zu verbessern, etwa im Zusammenhang mit der Talgproduktion bei Akne. Was die Sicherheit betrifft, werden kosmetische Produkte gemäss Martel meist einzeln bewertet. In

«Aktive Substanzen können einen echten Nutzen haben.»

Alexia Nappo Martel,
Apothekerin

der Praxis würden jedoch häufig mehrere Kosmetika mit unterschiedlichen Wirkstoffen kombiniert, obwohl Wechselwirkungen zwischen diesen bisher wenig untersucht seien. Alexia Nappo Martel gibt auch zu bedenken, dass die Qualität der Inhalte in den Sozialen Medien unterschiedlich sei und nicht immer auf wissenschaftlicher oder medizinischer Expertise basiere.

Dieser Ansicht ist auch Dominik Mestel, Dermatologe am Dermatologischen Zentrum Zürich. Er begrüsst den Trend zur Modularen Hautpflege grundsätzlich, weil man mit den einzelnen Wirkstoffen gezielt auf die Bedürfnisse der Haut eingehen kann. «Aber es werden Substanzen verwendet, die in höheren Dosen verschreibungspflichtig sind», so der Dermato-



gettyimages®
Credit: Curly_photo

loge. «Wenn man sich auf Social Media verlässt oder nicht gut beraten wird und alles Mögliche anwendet, kann die Haut völlig überfordert werden.»

Pflegestopp kann helfen

Das Resultat sieht Dominik Mestel in seiner Sprechstunde. Denn in zu grossen Mengen oder zu starken Konzentrationen können die potenten Wirkstoffe den Säuremantel der Haut schädigen und zu Irritationen, Rötungen und Krankheiten wie Ekzeme oder perioraler Dermatitis führen. Diese Hautkrankheit nennt man salopp «Stewardessenkrankheit».

Durch eine übermässige Pflege kann die Haut stark austrocknen. Gleichzeitig beginnt sie zu schuppen, und es können feine Pickel-

chen rund um den Mund oder die Augen sowie schmerzhafte Knoten oder Entzündungen entstehen. «Bei dieser Krankheit gilt die absolute Nulltherapie: Also nichts an die Haut lassen ausser Wasser. Vorübergehend wird es nochmals schlimmer, dann bessert es», sagt Mestel. Dermatologen beobachten das Phänomen der «überpflegten» Haut schon seit Jahrzehnten, aber es habe in den letzten Jahren zugenommen. «Viele Anwenderinnen wollen mit den Produkten zu viel erreichen – sie gehen gleichzeitig gegen Falten, Unreinheiten und Pigmentierung vor», sagt Mestel. «Auf Social Media wird man mit dem Thema Modulare Wirkstoffe richtig bombardiert.»

Was muss man also beachten beim modularen Verwenden von Wirkstoffen? An erster Stel-

Den Überblick behalten:
Modulare Wirkstoffe
sollten immer schrittweise eingeführt werden

le ist eine fachspezifische Beratung angebracht, etwa bei einer Kosmetikerin. Dermatologe Mestel erhält viele Anfragen zur Hautberatung, obwohl eine kosmetische Hautanalyse nicht in sein Fachgebiet gehört. «Zu zeitaufwendig und wir haben auch die Geräte grösstenteils gar nicht», winkt er ab. Eine Beratung lohne sich jedoch, besonders wenn geplant ist, in teurere Produkte zu investieren.

Weniger ist oft mehr

Bei 10-jährigen Kindern sollte die Hautpflegeroutine aber noch kein Thema sein. «Da sind die Eltern in der Verantwortung, das noch nicht zuzulassen», sagt der Hautarzt. Modulare Hautpflege richtet zwar keine dauerhaften Schäden an, aber sie kann zu Juckreiz, Brennen oder nässenden Ekzemen, also Entzündungen der Haut führen. In Einzelfällen könne man ungefähr ab 12 Jahren bei objektiv nachweisbaren Unreinheiten mit einer modularer Hautpflege beginnen. Sie sollte aber durch eine Fachperson betreut werden und nicht durch Influencer bestimmt sein.

Kompetente Beratung für das Kombinieren von Wirkstoffen ist auch in der Apotheke erhältlich. «Eine komplexe oder schlecht abgestimmte Pflegeroutine kann die Hautbarriere schädigen», sagt die Apothekerin Martel. Etwa bei Produkten mit Retinol-Derivaten oder Peeling-Wirkstof-

fen: Wenn sie kombiniert oder zu häufig angewendet werden, können sich die negativen Effekte gar noch verstärken. Während der Schwangerschaft sollten topische Retinoide wie etwa das frei verkäufliche Retinol vorsichtshalber vermieden werden.

In der Praxis hat es sich bewährt, Produkte schrittweise einzuführen und die gleichzeitige Anwendung mehrerer potenziell reizender Wirkstoffe zu vermeiden. Allerdings gebe es derzeit keine klaren Belege dafür, dass komplexe Pflegen wirksamer seien als einfache, sagt Martel. Mehr Wirkstoffe bedeuteten nicht automatisch bessere Ergebnisse. «Eine langfristige Anwendung von gut verträglichen, dem individuellen Hauttyp angepassten Produkten ist sinnvoller als eine Kombination von fünf bis sechs Wirkstoffen, die man nicht verträgt und auf die man nach ein paar Monaten keine Lust mehr hat», bestätigt Dermatologe Mestel.

Den meisten Menschen mit gesunder Haut genügt eine einfache Pflege: Reinigung mit einem milden Reinigungsprodukt, Feuchtigkeitspflege zur Aufrechterhaltung der Hautbarriere (gilt für alle Hauttypen) und Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 oder 50. Er reduziert die negativen Auswirkungen der UV-Strahlung wie beispielsweise die Hautalterung oder das Hautkrebsrisiko. ■

So wirken die einzelnen Wirkstoffe

- **Hyaluronsäure** verbessert die Feuchtigkeit der Haut.
- **Vitamin C** besitzt antioxidative Eigenschaften und wird eingesetzt, um bestimmte Anzeichen der lichtbedingten Hautalterung zu mildern.
- **Retinoide** setzt die Dermatologie bei Akne, Zeichen der Hautalterung und sonnenbedingte Hautschäden ein. Bei unsachgemässer Anwendung oder Kombination mehrerer Produkte können sie Hautreizungen, Trockenheit oder eine erhöhte Lichtempfindlichkeit verursachen.
- **Niacinamid** kann das Hautbild verbessern, die Hautbarriere stärken und entzündungshemmende Wirkung haben.
- **Diese Kombinationen vermeiden:** Zwischen den Wirkstoffen Retinol und Fruchtsäuren, Glykolsäuren sowie mechanischen Peelings sollte ein Abstand von ein paar Tagen eingehalten werden. Retinol oder Fruchtsäuren nicht vor und nach kosmetischen Prozeduren wie Laserbehandlungen (hochenergetisches Licht) oder Microneedling (Verletzungen der Haut) anwenden. Wer Retinol oder Fruchtsäuren nutzt, muss die Haut tagsüber konsequent vor der Sonne schützen, am besten mit Lichtschutzfaktor 50, sonst drohen Pigmentschäden.