

## Zurück auf Wolke sieben

Reagiert die Haut empfindlich, wird der Alltag schnell zur Herausforderung. Was sie so sensibel macht und wie eine himmlisch-harmonische Gesichts- und Körperpflege gelingt

TEXT *Katja Dreißigacker*



IN BESTER HARMONIE Pflege sollte sich für empfindliche Haut wie eine Umarmung anfühlen: wohltuend, fürsorglich und beruhigend

Reagiert unsere äußere Hülle empfindlich, so signalisiert sie das unmissverständlich: mal mit Rötungen, ein anderes Mal vielleicht mit Pusteln, Schuppungen oder Schwellungen. „Neuro-sensorische Qualität“ nennen es Fachärzte und Wissenschaftler, was nichts anderes meint, als das, was wir spüren: Brennen, Stechen, Jucken, im schlimmsten Fall Schmerz.

### Auf Ursachensuche

„Das Charakteristikum einer sensitiven, empfindlichen Haut ist eine Barrierefunktion, die nur eingeschränkt gegenüber Umwelteinflüssen und Krankheitserregern funktioniert“, erklärt Dr. Christoph Liebich. „Ist ihr natürlicher Schutzmechanismus nicht zu hundert Prozent intakt, haben Erreger von außen leichtes Spiel in die Haut einzudringen, was dazu führt, dass sie häufiger unter Allergien und Infektionen leidet“, so der Dermatologe mit eigener Praxis in München.

Die Wissenschaft geht außerdem davon aus, dass Menschen mit empfindlicher Haut mehr epidermale Neuronen besitzen als andere. So nennt man kleine Empfänger in der Haut, die auf Reize reagieren. Eine genetische Ursache, die sich zwar nicht ändern lässt; doch auch hier kann es bereits helfen, die Barrierefunktion mit entsprechender Wirkstoffpflege zu stärken.

### Innere und äußere Auslöser

Prinzipiell kann jede Haut Anzeichen von Empfindlichkeit zeigen. Es macht keinen Unterschied, ob sie zu Unreinheiten neigt, weil ihre Talgproduktion erhöht ist, oder ob diese nur auf Sparflamme läuft und sie dadurch besonders trocken ist. Um eine sensible Seite im Zaum zu halten, ist es entscheidend, seine Haut gut zu kennen und die Pflege darauf abzustimmen. Denn ungeeignete Produkte mit beispielsweise Fruchtsäuren und Alkohol können die Barrierefunktion zusätzlich schwächen.

Neben der falschen Pflege gibt es weitere Auslöser, die zu einer sicht- und spürbaren Reaktion der Haut führen. „Das können äußere Trigger-Faktoren wie Wind, Temperaturveränderungen, UV-Licht oder Umweltverschmutzungen sein“, sagt Dr. Liebich. „Aber auch innere, zu denen scharfe Speisen, Alkohol und Stress zählen.“ Vor allem der letzte Punkt rückte in den vergangenen Jahren immer mehr in den Fokus der Wissenschaft, nicht umsonst wird die Haut als Spiegel der Seele bezeichnet. Redewendungen wie „Das juckt mich nicht“ oder „Aus der Haut fahren“ lassen erahnen, dass es eine Wechselwirkung zwischen Haut und Psyche gibt. Die Forschung zeigt inzwischen, dass unser größtes Organ Gefühle spiegeln kann: Ein Schreck lässt uns erblassen, uns steigt die Schamesröte ins Gesicht oder wir fangen vor lauter Aufregung an zu schwitzen. Der Grund: „Die Haut und das zentrale Nervensystem haben den gleichen entwicklungsgeschichtlichen Ursprung – beide bilden sich beim Menschen aus den gleichen Anlagen“, so Prof. Dr. med. Uwe Gieler von der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie an der Universität Gießen.

### Hilfe bei empfindlicher Haut

Grundsätzlich darf die Pflegeroutine bei sensibler Haut gerne etwas minimalistischer ausfallen – sowohl bei der Anzahl der Inhaltsstoffe eines jeden Produktes als auch bei der Anzahl der genutzten Produkte selbst. Schritt eins, die Reinigung, sollte vor allem mild sein. Duftstoffe und Alkohol sind aufgrund ihres hohen Reizpotenzials tabu; eine Reinigungsmilch ist sanfter als ein Reinigungsschaum, ein Enzym-Peeling schonender als die chemische Variante. Außer bei einem fettigen Hauttyp genügt es in sensiblen Fällen auch, die Haut nur abends zu reinigen und ein Peeling nur einmal, vielleicht auch nur alle zwei Wochen zu machen.

Schritt zwei, die Pflege, zielt vor allem auf die Stärkung der Hautbarriere ab. Ist sie geschwächt, fehlt es an schützenden Lipiden und Feuchtigkeit. Beides lässt sich gut von außen zuführen: z. B. mit einem intensiven Hyaluronserum, gefolgt von einer leichten Creme, die barriere-stärkende Ceramide und Niacinamide mit beruhigendem, regenerierendem Panthenol kombiniert.

Etwas vorsichtiger sollte man bei Naturkosmetik sein. Zwar kommen die natürlichen Formulierungen ohne



### Empfindlich vs. allergisch

Eine empfindliche Haut wird auch als „reaktiv“ bezeichnet: Sie reagiert erst mit Rötungen, Schuppungen etc., wenn innere oder äußere Trigger-Faktoren wirken. Allergische Haut ist hingegen so definiert, dass sie auf einen bestimmten Stoff eine Reaktion entwickelt, die auch in einem Allergietest nachweisbar ist. Man geht davon aus, dass eine empfindliche Haut schneller zu Allergien neigt.

synthetische Füllstoffe wie Silikone und Parabene aus, doch Pflanzenwirkstoffe haben im Vergleich zu rein chemisch gewonnenen Wirkstoffen auch immer ein höheres Reizpotenzial. Deshalb sollte man ein Naturkosmetikprodukt zunächst an einer kleinen Stelle testen, bevor man es auf das komplette Gesicht oder große Körperpartien gibt. „Im Akutfall helfen übrigens Schwarztee-Umschläge“, rät Dr. Liebich. Dazu lässt man unparfümierten Schwarztee lange ziehen und trinkt kleine Wattepaden oder Waschlappen mit der abgekühlten Flüssigkeit, die man für etwa zehn Minuten auf die betroffenen Hautpartien legt. Das lindert Entzündungen und beruhigt.

### Phasenweise sensibel

Während die einen schon mit einer auffallend sensiblen Haut zur Welt kommen, entwickelt sich die Empfindlichkeit bei anderen erst mit den Jahren. Auch Lebensabschnitte wie etwa eine Schwangerschaft können aufgrund von hormonellen Veränderungen zu temporär anhaltender Empfindlichkeit der Haut führen. Doch die gute Nachricht: „Mit dem natürlichen Alterungsprozess des Körpers verändert sich auch die Haut. Und in den meisten Fällen bedeutet dies, dass sie weniger empfindlich reagiert“, so Dr. Liebich. ▶



**INNERE WERTE** Weil empfindliche Haut nicht alle Inhaltsstoffe gleich gut verträgt, sollte man bei UV-Schutz auf ein leichtes Fluid ohne Parabene und Duftstoffe setzen



**WIE REIZEND** Weil Pflanzen empfindliche Haut reizen können, sollte Naturkosmetik erst vorsichtig getestet werden



**INTENSIV**  
Die Körperlotion im Pumpspender „O'Keeffe's Skin Repair®“ bietet 48 Stunden Feuchtigkeit, bringt Linderung und hilft bei extrem trockener, juckender Haut. 325 ml



Starke  
Helfer  
bei  
sensibler  
Haut



**TÄGLICHER BEGLEITER**  
Die „seba med® Creme“ mit Vitamin E ist eine reichhaltige Öl-in-Wasser Emulsion speziell für die Bedürfnisse empfindlicher Haut. 75 ml



**HYALURON & PANTHENOL**  
Die ausgewählten Inhaltsstoffe des „ISANA pure Serum“ spenden Feuchtigkeit und sorgen für ein geschmeidiges Hautgefühl. 30 ml



**ERFRISCHEND**  
Um den Feuchtigkeitsgehalt der Haut nach der Reinigung wiederherzustellen, hilft der „ISANA pure Toner“. Er bereitet optimal auf die nachfolgende Pflege vor. 200 ml



**SPENDET FEUCHTIGKEIT**  
Die „seba med® Lotion“ ist für empfindliche Haut, fördert ihre natürliche Feuchtigkeit und pflegt mit Allantoin und Kamillenextrakt. 400 ml



**MIT ALOE VERA**  
„Milde Reinigungsmilch“ von ISANA für die tägliche Reinigung der Haut. Entfernt Schmutz und Make-up, ohne den Säureschutzmantel anzugreifen. 200 ml



**VERWÖHNEND**  
Die Creme pflegt die sehr empfindliche Haut rund um die Augen mit Bio-Nachtkerzenöl: „Sensitiv Augencreme“ von Alterra Naturkosmetik. 15 ml



**FÜR GESICHT UND DEKOLLETÉ**  
Besonders hoher Sonnenschutz für empfindliche, zu Allergie neigende Haut: „Sonnenfluid MED LSF 50“ von sunozon. Ohne Duftstoffe, wasserfest\*, 50 ml

Fotos: stocksy.com (3); plainpicture; PR

\* schützt die Haut nach 40 Minuten Wasseraufenthalt weiterhin mit mindestens 50 % des ausgelobten Lichtschutzfaktors