

# Weniger ist mehr

Abends schnell das Gesicht waschen und ab ins Bett? Von wegen. Wer das koreanische Zehn-Schritte-Hautpflege-Programm befolgt, wird noch eine ganze Weile das Bad blockieren. „Korean Skincare“, die auch hierzulande beliebt ist, sieht einen mehrstufigen Arbeitsplan vor, bei dem diverse Wässerchen, Cremes und Masken verwendet werden. Aber lohnt sich der Aufwand?

VON ANGELA STOLL

Zehn verschiedene Hautpflegeprodukte? „Das ist viel zu viel“, sagt Utta Petzold, Dermatologin bei der Krankenkasse Barmer. „Ich empfehle, so wenige Pflegeprodukte wie möglich zu verwenden.“ Wer es damit überreibt, kann dem Ökosystem seiner Haut schaden – vor allem dann, wenn die Mittel nicht auf den tatsächlichen Bedarf der Haut abgestimmt sind, nicht zum Hauttyp passen oder unverträglich sind.

„Eine gesunde Haut, die nicht spannt, braucht nichts – außer Sonnenschutz“, sagt Christiane Bayerl, Direktorin der Klinik für Dermatologie und Allergologie der Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden. Wichtig sei aber die abendliche Reinigung. „Eine Umfrage hat ergeben, dass etwa 70 Prozent der Jugendlichen am Wochenende ins Bett geht, ohne Make-up, Schweiß und Schmutz aus dem Gesicht zu entfernen. Das ist natürlich nicht gut“, so die Professorin. Schminkreste und Talg verstopfen nämlich die Poren, sodass leicht Pickel entstehen können.

## Warum die Kosmetik zur Haut passen muss

Abgesehen davon können auch Luftschadstoffe der Haut anhaften und ihr zusetzen. Inzwischen weiß man, dass Feinstaub die Haut reizt und Krankheiten wie Neurodermitis befördert. Zudem lassen uns Schadstoffe auf Dauer alt aussehen: Schon vor Jahren zeigten Forscher der Universität Düsseldorf in einer Studie mit 400 älteren Frauen, dass es wahrscheinlich einen Zusammenhang zwischen Umweltbelastung und Hautalterung gibt. So hatten Teilnehmerinnen, die an ihrem Wohnort vielen Luftschadstoffen ausgesetzt waren, auch mehr Altersflecken als solche, die in einer weniger verschmutzten Umwelt lebten. Daher empfiehlt Bayerl, die Gesichtshaut abends sanft zu reinigen. „Wasser allein reicht nicht. Man sollte schon eine waschaktive Substanz verwenden“ sagt die Expertin der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft. Geeignet sind Produkte mit einem pH-Wert von etwa 5. Anders als Seife greifen sie den Säureschutzmantel der Haut, der ebenfalls in diesem Bereich liegt, nicht an.

Und das reicht? Es kommt darauf an. „Es ist individuell ganz verschie-

den, was die Haut braucht“, sagt der Münchner Hautarzt Christoph Lieblich. Trockene Haut zum Beispiel benötigt Unterstützung. Cremes mit Fett- und Feuchtigkeitsfaktoren, die speziell für trockene Haut entwickelt wurden, können die natürliche Schutzbarriere stärken. Welches Produkt das richtige ist, hängt von weiteren Gegebenheiten ab: Im Winter sind tendenziell fettreichere Cremes empfehlenswert, da Kälte und Heizungsluft die Haut zusätzlich austrocknen.

Wichtig ist, dass die Produkte zum Hauttyp passen. Wer sich unsicher ist, profitiert von einer Beratung durch eine Dermatologin oder einen medizinischen Kosmetiker. Manches ist aber auch offensichtlich: „Wenn zum Beispiel Teenager die Anti-Aging-Creme der Eltern verwenden, kommt es schnell zu Pickeln oder anderen Problemen“, sagt Lieblich. Produkte für reife Haut sind – unter anderem – eher fetthaltig und daher für ohnehin fettige Haut völlig ungeeignet. Vor diesem Hintergrund sorgten im Frühjahr Tiktok-Videos für Aufregung, in denen Kinder teure Anti-Falten-Cremes anpriesen.

Aber nicht nur zu viel Fett, auch zu viel Feuchtigkeit kann ein Problem sein. Eine Überversorgung mit Moisturizern und feuchtigkeitsspendenden Masken führt dazu, dass die Hornschicht der Haut aufquillt. Ein solches „zu viel“ an Pflege oder auch die Verwendung ungeeigneter Produkte kann zum Beispiel eine „periorale Dermatitis“ auslösen: lästige Pusteln, die sich im ganzen Gesicht zeigen können. „Früher dachte man, Kortisonbehandlungen seien die Ursache. Inzwischen ist klar, dass auch Überpflege zu diesen Hautproblemen führen kann. Das Ökosystem der Haut wird überlastet“, sagt Utta Petzold von der Barmer.

## Worauf man nicht verzichten sollte

Wer vor diesem Hintergrund sämtliche Kosmetika einsparen möchte, sollte auf eines nicht verzichten: das Gesicht täglich mit Sonnenschutzmittel einzucremen. „Ein hoher Lichtschutzfaktor ist das A und O bei der Gesichtspflege“, sagt der Münchner Hautarzt Lieblich. Das hat medizinische und kosmetische Gründe: Sonnencreme beugt sowohl Hautkrebs als auch Falten und vorzeitiger Hautalterung ein Stück weit vor.

## ZUR SACHE

### Periorale Dermatitis

Rötungen, Pusteln und Knötchen um den Mund herum: Bei solchen Hautproblemen kann es sich um eine Periorale Dermatitis, auch Mundrose genannt, handeln. Dabei zeigt sich der Ausschlag häufiger auch an Wangen und Augenlidern. Manchmal kann er sich sogar im ganzen Gesicht ausbreiten. Typischerweise brennen und spannen die betroffenen Hautpartien. Die Krankheit ist nach Angaben der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft relativ häufig und trifft vor allem jüngere Frauen. Auslöser sind oft Pflege- und Reinigungsprodukte, die insbesondere empfindliche Haut reizen. Um die oft langwierigen Probleme in den Griff zu bekommen, sollte man zu einer Hautärztin oder einem Hautarzt gehen. „Je nach Ausprägung würde ich raten, alle Pflegeprodukte abzusetzen“, sagt Utta Petzold von der Krankenkasse Barmer. Die Entzündungen lassen sich mit kühlen Schwarztee-Umschlägen lindern, die man maximal dreimal täglich für zehn Minuten auflegt. „Aber auch damit sollte man es nicht übertreiben, um ein Austrocknen der Haut durch die feuchten Umschläge zu vermeiden“, rät sie. |any

Reicht auch eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor? Optimal ist das nicht. Solche Pflegeprodukte schützen zwar vor UVB-, aber meist nicht ausreichend vor UVA-Strahlung, warnt Christiane Bayerl. „Sie können daher eine klassische Sonnencreme nicht ersetzen“, so die Ärztin. Auf der sicheren Seite ist man, wenn man auf das UVA-Siegel (ein Kreis mit den Buchstaben UVA) achtet. Nur Produkte, bei denen der UVA-Schutz mindestens ein Drittel des UVB-Schutzes beträgt, dürfen dieses Siegel tragen.

Außer Sonnenschutz ist der Verzicht auf das Rauchen das beste Mittel, um einer Hautalterung vorzube-



Um einer Hautalterung vorzubeugen, sollte man sein Gesicht täglich mit Sonnenschutzmittel eincremen – und auf Zigaretten verzichten.

FOTO: IMAGO IMAGES/WESTEND61

gen. Wer etwas gegen bestehende Fältchen tun möchte, sieht sich mit einer gigantischen Flut an Produkten konfrontiert, die von ihren Herstellern vollmundig angepriesen werden. Haben sie überhaupt eine Wirkung? Viel sollte man von ihnen nicht erwarten. Immerhin ist für einige Stoffe nachgewiesen, dass sie Anti-Aging-Effekte haben. Das heißt aber nicht, dass Cremes, die einen solchen Stoff enthalten, ebenfalls wirken – es kommt auf Dosierung, Zusatzstoffe und viele weitere Faktoren an.

„Am besten untersucht sind Vitamin-A-Säure-Präparate wie Retinol und Retinaldehyd. Sie regen unter an-

derem den Kollagenaufbau an“, sagt Bayerl. Frauen mit Kinderwunsch oder Schwangere sollten sicherheits- halber aber auf den Stoff verzichten, da Vitamin-A-Säure das ungeborene Kind schädigen kann. Außerdem macht sie lichtempfindlich, sodass man die Produkte nur abends anwenden und tagsüber Sonnencreme auftragen sollte.

Ein ebenfalls bewährter Anti-Aging-Klassiker ist laut Bayerl Vitamin C, das die Haut elastischer macht und gegen Pigmentflecken wirken kann. Darüber hinaus gibt es weitere Vitamine, pflanzliche Polyphenole und Hormone, bei denen Ef-

fekte gezeigt wurden. Auch Hyaluronsäure dient als Feuchtigkeitsspende und kann die Haut vorübergehend frischer aussehen lassen. Theoretisch gibt es also viele Möglichkeiten – aber wie könnte eine Gesichtspflege für die reife Haut ganz praktisch aussehen? Bayerl schlägt Folgendes vor: morgens ein Produkt mit einer „Radikalfängermischung“ (etwa Vitamin C, E, Niacin) und darauf Sonnenschutz auftragen, abends Retinol-Creme. Das klingt um einiges einfacher als ein Zehn-Punkte-Plan. Die gewonnene Zeit könnte man in Schlaf investieren – auch der soll schließlich schön machen.

# Raus aus der Zuckerfalle

Hier ein Stückchen Schokolade, da ein Keks: Warum fällt es einem so schwer, dem Drang nach Naschereien zu widerstehen? Was Auslöser für die Lust auf Süßes sein können – und was dagegen helfen kann.

VON SABINE MEUTER

Bonbons fürs gute Benehmen, Schokolade fürs Aufräumen des Kinderzimmers. Zum Geburtstag gibt es eine Torte, und auch an anderen Festtagen locken zahllose süße Leckereien: „Keine Frage, Süßes ist für einen Menschen von Kindesbeinen an positiv besetzt“, sagt der Kölner Psychotherapeut und Coach Peter Neudeck. Schon die Muttermilch ist süß, und später hat es Belohnungscharakter. „Das führt dazu, dass man etwas Süßes oder auch Fettiges isst, um ein gutes Gefühl in sich zu erzeugen“, erklärt Neudeck.

Diese Assoziationen prägen unser Verhalten und machen es schwer, dem Drang nach Süßem zu widerstehen. Ab einem bestimmten Konsum von Süßem oder auch Fettigem melde das Gehirn dann das Verlangen nach immer mehr. Das kann zu einem suchtähnlichen Verhalten führen.

Viel Süßes zu essen, ist unter dem Strich also eine Verhaltenssache, die über den Kopf gesteuert wird – aber eben unbewusst. Doch der Zuckerfalle kann man mit mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber entkommen – wenn man einige Tipps befolgt.

Zunächst sollte man den Auslöser für die Lust nach Schokolade in sich selbst suchen. „Viele möchten mit dem übermäßigen Essen von Süßkram irgendetwas kompensieren“, sagt die Hamburger Ernährungswissenschaftlerin und Systemische Coachin Alexandra Krotz. Auslöser können etwa Stress, Einsamkeit, Gefühle innerer Leere, Langeweile und der Wunsch sein, sich beruhigen, belohnen oder auch trösten zu wollen. Gerade wenn man es eben so „gelernt“ hat.

Sind die Auslöser gefunden, geht es im nächsten Schritt darum, zu überlegen, wie man die Gewohnheit an-



Sich mal den Moment versüßen wollen – das ist ganz normal. Schwierig wird es, wenn man nicht mit dem Naschen aufhören kann. FOTO: HENNING KAISER/DPA

den könnte, in bestimmten Situationen viel Süßes zu essen. Neue Routinen müssen also her. „Das kann etwa bei Stress sein, Atemübungen zu machen oder an die frische Luft zu gehen“, sagt Krotz. Die passende Technik kann bei jedem anders sein und je nach Situation variieren. Hilfreich ist, für jede Situation, die das Risiko birgt, dass man viel Süßes konsumiert, eine Handhabe zu finden. „Solche Risikosituationen können beispielsweise sein: Man ist alleine, oder man sitzt vor dem Fernseher“, sagt Neudeck. Gegensteuern kann man in einer solchen Situation etwa mit einem Telefonat. Oder man stellt sich beim Fern-

sehen statt etwas Süßem bewusst etwas Gesundes wie beispielsweise frische, knackige Möhren bereit.

Es geht nicht darum, komplett auf Süßes zu verzichten. „Verbote würden nur das Verlangen danach steigern“, sagt Krotz. Es gehe ums Maßhalten, und dafür sei es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen. Und vor allem, selbst daran zu glauben, dass man diese Ziele erreicht und auch einhält. Beispiel: Statt einer Tafel Schokolade pro Tag isst man zunächst eine halbe, nach einer Woche davon die Hälfte, nach einer weiteren Woche noch weniger – und so weiter. Jeden Abend schreibt man sich auf,

was einem gelungen ist – und führt sich diese Erfolge immer wieder vor Augen. Das motiviert dann zum Weitermachen.

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, die Süßigkeiten-Sucht in den Griff zu bekommen: Betroffene können zwei Wochen lang eine Bestandsaufnahme machen und sich täglich notieren, wie viele Mahlzeiten sie zu sich nehmen, was sie genau essen, was sie nebenbei konsumieren und in welcher Stimmung sie beim Essen jeweils sind. Nach den zwei Wochen analysiert man die Protokolle und lotet mögliche Veränderungen für sich aus.

„Wichtig ist, dass das tägliche Essverhalten gesund, ausgewogen und strukturiert ist“, erklärt Neudeck. Ideal seien drei oder auch fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag. Wer regelmäßig und ausgewogen esse, entwickle oft weniger Heißhunger auf Süßes zwischendurch. Mitunter kommt es aber nicht nur darauf an, die Ernährungsweise zu verändern. „Auch ein neuer gesunder Lebensstil mit viel Bewegung und Sport und einem damit einhergehenden bewussten Konsum können dazu beitragen, dass der Heißhunger auf Süßes immer weniger wird“, sagt Neudeck.

Es klingt banal, kann aber effektiv wirken: „Bei plötzlichem Heißhunger auf Süßes kann man sich die Zähne putzen“, so Neudeck. Bei Zahnpasta-Geschmack, der nach dem Putzen im Mund verbleibt, schmeckt das Süße einfach nicht. Vielleicht isst man auch deswegen nichts mehr, weil man sonst ein zweites Mal putzen müsste, wie der Psychotherapeut erläutert.

Täglich viel und regelmäßig zu trinken – und zwar bestenfalls Wasser oder Tee ohne Zucker und Honig –, kann ebenfalls dazu beitragen, dass der Heißhunger auf Süßes abnimmt. |dpa

# Lieber Lachs als Rotbarsch

Schwangere sollten auf manche Fischarten verzichten

**Schwangere sollten auf bestimmte Lebensmittel verzichten, etwa auf Schweinemett, rohe Milch und Softis. Auch vor dem Verzehr von Fisch wird gewarnt – dabei sind allerdings nicht alle Arten tabu.**

Fisch liefert Eiweiß, Jod und Omega-3-Fettsäuren, also alles, was schwangeren und stillenden Frauen guttut. Dennoch ist für sie nicht jeder Fisch zum Verzehr geeignet. Grund hierfür ist das giftige Schwermetall Quecksilber, das in Gewässern vorkommt und dort von Bakterien in Methylquecksilber umgewandelt wird, wie die Verbraucherzentrale Bayern erklärt. Über die Nahrungskette gelange dieser Stoff in Speisefische. „Besonders für Ungeborene und Säuglinge ist Methylquecksilber gefährlich“, sagt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale. Methylquecksilber könne die Blut-Hirn-

Schranke und die Plazenta überwinden und die neurologische Entwicklung beeinträchtigen.

Hohe Gehalte von Methylquecksilber finden sich vor allem in großen und älteren Raubfischen, etwa Thunfisch, Rotbarsch und Dornhai. Schwangere und Stillende sollten diese Fischarten meiden. Seelachs enthalte zwar weniger Methylquecksilber, trage jedoch aufgrund seines hohen Konsums in Deutschland stark zur Quecksilberaufnahme bei. Deshalb rät Holthausen auch bei diesem Fisch, den Verzehr zu begrenzen.

Laut den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Schwangere und Stillende ein bis zweimal pro Woche Fisch essen, um die Vorteile der enthaltenen Nährstoffe zu nutzen. Dabei sollten jedoch quecksilberarme Fischarten wie Lachs, Hering und Makrele bevorzugt werden. |dpa

— ANZEIGE —

— ANZEIGE —



**Geburt in der babyfreundlichen Klinik**

**Informationsabend für werdende Eltern**

Dienstag, 5. November 2024 und Donnerstag, 21. November 2024,

19.00 Uhr im Konferenzraum,  
2. OG des Verwaltungsgebäudes

Weitere Informationen und Anmeldung auf unserer Homepage, bei Facebook und Instagram.





**Kreiskrankenhaus Grünstadt**

Westring 55 · 67269 Grünstadt · www.krankenhausgruenstadt.de

Willkommen in guten Händen