

# Hautpflege - Teil II

Jeder Hauttyp hat besondere Ansprüche an eine Pflege. Ganz unproblematisch ist die normale Haut. Sie ist zart, rosig, feinporig und glatt. Sie fettet nicht und spannt nicht. Kinder haben fast immer diesen Hauttyp. Normale Haut wird am Abend mit Wasser und einem Gel gereinigt oder man verwendet Mizellenwasser, einen Schaum, oder eine Reinigungsmilch und Gesichtswasser. Eine leichte Pflege wird meist nur tagsüber benötigt, und auch nur dann, wenn die Haut unangenehm spannt.

Mischhaut zeichnet sich durch leicht trockene Partien im Wangenbereich und leicht fettige Partien in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) aus. Sie kann gereinigt und gepflegt werden wie normale Haut. Gut geeignet sind feuchtigkeitsspendende, mattierende Emulsionen, die Trockenheitsgefühl lindern und gleichzeitig unangenehmes Glänzen verhindern.

Viele Teenager leiden unter fettiger, großporiger, glänzender und zu Akne neigender Haut. Wichtig ist hier, dass die Haut sorgfältig mit Syndets oder Reinigungsgelen, die einen leicht sauren pH-Wert aufweisen, gereinigt wird. Dies stabilisiert den Säureschutzmantel und beugt der Vermehrung von akneauslösenden Bakterien vor. Ein Gesichtswasser kann etwas Alkohol enthalten. Das desinfiziert und wirkt adstringierend und damit porenverkleinernd. Wichtig ist aber, dass keine allzu aggressiven Produkte verwendet werden. Eine Pflege darf keine weiteren Fette zuführen. Deshalb verwendet man am besten Feuchtigkeitsgele oder ganz leichte O/W-Emulsionen.

Mit zunehmendem Alter lässt die Talgproduktion nach, die Haut wird trockener und auch der schützende



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Hydrolipidfilm wird dünner. Da weniger Kollagen und elastische Fasern gebildet werden, verliert die Haut an Spannkraft und Elastizität. Sie kann auch weniger Feuchtigkeit speichern. Es bilden sich Fältchen. Für reife Haut sind also Pflegeprodukte wichtig, die feuchtigkeitsbindende, aufpolsternde Substanzen wie Hyaluronsäure zuführen und die Bildung von elastischen Fasern anregen. Reichhaltigere Produkte, die mehr Lipide zuführen, werden meist als angenehm empfunden.

Trockene Haut produziert zu wenig Talg. Daher wirkt sie matt und fühlt sich rau und schuppig an. Folge sind Juckreiz und fleckige Rötungen. Eine geeignete Pflege spendet viel Feuchtigkeit, z.B. durch Harnstoff, Hyaluronsäure oder Glycerin. Dadurch verschwinden Spannungsgefühl und Trockenheitsfältchen. Zur Nacht kann man eher fettreichere Produkte verwenden. Wichtig sind auch eine milde rückfettende Reinigung und ein Gesichtswasser ohne Alkohol.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**