



7 Wahrheiten über UNSERE HAUT

Möglichst **faltenfrei und rosig** soll unser Teint aussehen – und das Sortiment an Pflegeprodukten ist riesig. Doch was nützt ihm wirklich?



Closer TOP Expertin

DR. MED. Yael Adler

Hautärztin und Buchautorin mit eigener Praxis in Berlin-Grünwald



Wir waschen, peelen, cremen – häufig mehrfach am Tag. Alles für eine schöne und gesunde Haut. Dabei ist genau das laut Dermatologin Dr. Yael Adler oft gar nicht nötig. In ihrem Bestseller „Haut nah: Alles über unser größtes Organ“ erklärt sie, was unserer Körperhülle wirklich gut tut und was ihr eher schadet...

Wahrheit 1 Wer zu viel seift, stinkt!

Alkalische Seife setzt dem Säureschutzmantel der Haut stark zu. Bis der natürliche pH-Wert wieder aufgebaut ist, dauert es bis zu sechs Stunden. „Eine gefährlich schutzlose Zeit für die gesunde Bakterienflora auf unserer Haut“, so Autorin Yael Adler. Nun können schädliche Bakterien und Pilze ungehindert auf der Haut wachsen und auch Viren leichter in sie eindringen. Nehmen diese unerwünschten Keime Überhand, ändern sie den „eigentlich guten Körpergeruch in Richtung bäh“, gibt Dr. Adler zu bedenken. Tipp: Tägliches Duschen am besten nur mit Wasser oder für die schwitzigen Körperpartien ein Duschgel ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe und einem pH-Wert von ca. 5 verwenden.

Wahrheit 2 Peelings sind nur selten sinnvoll

Porentief rein soll es sein? Bitte nicht! In unseren Poren befinden sich lediglich Talg, Zellen und ein paar fett-

freundliche Mikroorganismen. „Die dürfen und sollen da auch bleiben!“, erklärt die Expertin. Abgestorbene Hornzellen müssen auch nicht weggeschrubbt werden, denn sie fallen von selbst herunter. „Nur bei Haut, die zu übermäßiger Verhornung neigt (etwa bei Akne oder Reibeisenhaut), können Peelings sinnvoll sein.“ Ansonsten greifen sie die Hautbarriere zu stark an.

Wahrheit 3 Die beste Hautcreme stellen wir selber her

Häufiges Waschen und Peelen ist auch deshalb eine Qual für unsere Haut, weil wir dabei den Fettfilm von ihrer Oberfläche entfernen. Infolge wird sie trocken, neigt zu Juckreiz oder gar Ekzemen – und wir haben das Bedürfnis, uns einzucremen. „Dabei produzieren wir in Form von Talg und Oberhautfett bereits eine Creme, an die kein Kosmetikprodukt heranreicht. Perfekt auf die Bedürfnisse unserer Haut abgestimmt, hält sie diese geschmeidig und widerstandsfähig.“ so die Hautärztin.

Wahrheit 4 Die Haut ist, was du isst

Lebensmittel, die der Haut helfen, schön zu bleiben, sind kalt gepresste Öle (z. B. Lein- oder Olivenöl), Nüsse sowie Gemüse und Obst in bunter Variation. Und was jede Anti-Aging-Creme toppt: Tomatenmark! „Es enthält in hoher Konzentration den Stoff Lycopin. Dieser ist ein sehr effektiver Radikalfänger, also ein Antioxidans.“ Die Hautalterung beschleunigen hingegen ein häufiger Alkoholkonsum, Fast Food, Süßigkeiten sowie Weißmehl. Tipp: Möglichst täglich 250 ml Tomatensaft, -suppe oder -soße zu sich nehmen. Das hält die Haut straff.

Wahrheit 5 Sport wirkt wie ein Jungbrunnen

„Bewegung fährt die Reparatur-Mechanismen im Körper

hoch – Hautschäden werden effektiv gemindert“, erklärt Adler. Am besten eignet sich der Wechsel aus Kraft- und Ausdauersport. Tipp: Bei Letzterem Reize setzen, also auch mal einen Sprint oder Steigungslauf einlegen.

Wahrheit 6 Bei Botox gilt: Weniger ist mehr

„Wenn man das Nervengift maßvoll und gezielt einsetzt, lassen sich kosmetisch durchaus eindrucksvolle Ergebnisse erzielen – und das nahezu risikolos“, so Dr. Adler. Ungeliebte Falten lassen sich mit Botox für vier bis sechs Monate glätten. Wird allerdings zu großflächig oder in die falschen Muskelpartien gespritzt, droht ein maskenartiges, gelähmtes Gesicht. Beim Einsatz an den Lippen kann es u. a. zu Sprech- oder Lachstörungen kommen. „Erst unsere Mimik lässt uns jung, vital und lebenswert erscheinen – sie muss lesbar sein“, gibt die Expertin zu Bedenken.

Wahrheit 7 Baumwollhöschen schmeicheln uns

Sie sind zwar nicht die pure Erotik, doch der empfindlichen Haut des Intimbereichs tun Unterhosen aus Baumwolle einfach gut. „String-Tangas sorgen dagegen für Reibung und Synthetikunterwäsche ist generell schweißfördernd – und das wiederum fördert einen unangenehmen Geruch und die Entstehung von vaginalen Infektionen“, so die Dermatologin.

Buchtipps

„Haut nah“ heißt der Bestseller (Droemer Verlag, 16,99 Euro) der aus dem Fernsehen bekannten Hautärztin Yael Adler. Sie nimmt ihre Leser mit auf eine Reise durch das Wunderwerk Haut. Dabei spart sie auch Themen wie Leberflecke, Dehnungsstreifen und Schuppen nicht aus, ebenso wie Partnerwahl und Sex...



Chronische Blasenentzündung? Endlich gibt es Hoffnung – bitte umblättern!

