



## Buchtipp: 10 Lebenslektionen für die Haut

29. September 2016 von [MILENA](#) in [KULTUR](#)

Reine Haut, weiche Haut, faltenfreie Haut, freie Radikale, Fruchtsäure und Enzympeelings: Wer sich ein bisschen für Beauty interessiert, taucht schon nach kürzester Zeit in die Sphären ein, die sich nur noch um das eine drehen: Die Haut. Für mich ist Hautpflege, aber auch die intensive Beobachtung davon immer interessanter geworden – wenn ich einen Abend für mich habe, wird mindestens eine Gesichtsmaske aufgelegt und die Haut außerdem ganz in Ruhe begutachtet. Mittlerweile sehe ich tatsächlich wahnsinnige Unterschiede und kann kleinste Zimperlein immer sofort an meiner Haut ablesen. Habe ich zu viel Stress und bekomme ich zu wenig Schlaf ab, kriege ich trockene Haut um meine Augen herum und die Augenringe und Falten kommen plötzlich heraus. Steht die monatliche Hormonumstellung an, wird die Haut plötzlich unreiner als sonst. Und kaum ernähre ich mich zu einseitig oder habe beim Feiern ein paar Gläser zu viel erwischt, kann ich das am nächsten Morgen in Form von einer ungesunden Farbe, fehlender Straffheit und zu wenig Feuchtigkeit in meinem Gesicht ablesen. Gleichzeitig ist gesunde Haut ein wichtiger Wohlfühlfaktor für mich und ich fühle mich am besten, wenn auch meine Haut im Einklang ist.

Schon als ich nur die Ankündigung zu [Hautnah](#) mitbekommen habe, war ich also Feuer und Flamme. Nach dem grauenhaft betitelten Bestseller [Darm mit Charme](#), den ich ebenso verschlungen habe und jedem nur ans Herz legen kann, ist Hautnah das zweite Buch dieses Jahres, das sich ausschließlich einem Körperteil widmet – aus kompetenter Sicht allerdings, und trotzdem so verständlich geschrieben, dass die Lektüre sich nicht wie eine Medizinvorlesung anfühlt. Die Dermatologin Yael Adler erklärt in ihrem Buch von Grund auf, wie die Haut beschaffen ist und was so alles mit ihr passieren kann – und liefert mir damit endlich, was ich so lange gesucht habe: Kompetente Infos statt Beautyblogger-Halbwissen. Denn nur mit dem richtigen Hintergrundwissen kann überhaupt das stattfinden, was Beautyblogger so gerne tun: Sinnvolle Erfahrungsberichte und Empfehlungen ohne viel zu viel Subjektivität.



Ich habe das Buch also mit großem Interesse gelesen und eine ganze Menge gelernt – hier sind zehn der wichtigsten Infos, die ich mitgenommen habe:

1. **Probiotika** bewirken nicht nur im Darm und damit im Immunsystem so einiges, sondern auch auf und in der Haut. Tatsächlich kann man mit den guten Darmbakterien ziemlich gut gegen Akne und Unreinheiten ankämpfen – seit [Darm mit Charme](#) nehme ich regelmäßig Probiotika ein, da sie so viele Vorteile haben. Zufällig habe ich seitdem die schönste und reinste Haut seit ich mich erinnern kann. Jetzt weiß ich auch endlich, warum!

2. Antioxidantien stecken nicht nur in teuren Cremes – hüllt man seine Haut in genug Dunkelheit, schläft also genug, lässt man sie den körpereigenen Antioxidantien-Fänger **Melatonin** produzieren. Bei Dunkelheit steigt das Hormon an, das nicht nur ein Antikrebs- und Antialterungsmittel ist, sondern auch ein Haarwuchs- und Schlafmittel und zuverlässig Haut- und Sonnenschäden repariert. Zu viel Dunkelheit an der Haut, zum Beispiel im Winter, sorgt deshalb allerdings für Müdigkeit und manchmal sogar depressive Verstimmungen.

3. **Serotonin** hingegen wird im Sonnenlicht ausgeschüttet: Es ist ein körpereigenes Antidepressivum und außerdem der Baustoff für die Melatonin-Produktion. Die richtige Balance zwischen dem Glücklickeits-Hormon im Licht und dem Reparatur-Hormon in der Dunkelheit zu finden, ist also der Key.

4. Der Grund, weshalb man im Sommer meist viel reinere Haut als im Winter hat, liegt unter anderem daran, dass das Sonnenlicht **entzündungshemmend** wirkt. Diesen Effekt kann man mit Solariumlicht allerdings nicht herbeifaken, denn dieses Licht ist ausschließlich schlecht für die Haut.

5. Auch für die **Vitamin-D**-Ausschüttung ist das Sonnenlicht verantwortlich. Viele leiden an Vitamin-D-Mangel, man kann es allerdings auch über die Ernährung (Fisch) oder als Nahrungsergänzung aufnehmen. Vollverschleierte Frauen produzieren besonders wenig Vitamin D, da die Sonne ihre Haut kaum berührt. Es ist ein ziemlicher Allrounder und wichtig für das Immunsystem, die Stimmung, für Knochen, Gelenke und Muskeln, für die Krebs- und vor allem Hautkrebsprävention und außerdem ein Mittel gegen Entzündungen und Hautkrankheiten wie Schuppenflechte.

6. „**Nicht komedogen**“ sollte auf jedem Kosmetikum stehen, wenn man zu Unreinheiten neigt: Die Inhaltsstoffe sind explizit nicht porenverstopfend. Zum Beispiel bei Sonnencreme lohnt sich der Kauf eines nicht komedogenen Produkts besonders, denn Sonnenschutz ist oft schwer und fettig.

7. „**SPF**“ auf Cremes oder Foundations besagt nicht unbedingt, dass dadurch ausreichender Sonnenschutz geboten ist. Wenn nicht zusätzlich UVA-Schutz ausgewiesen ist, hat man mit SPF nur den UVB-Schutz – die UVA-Strahlen dringen allerdings noch tiefer in die Haut ein, sind aggressiver und fördern Hautkrebs.

8. Das Risiko, an **Hautkrebs** zu erkranken, liegt bei hellhäutigen Menschen mit nicht genügend Schutz bei bis zu 100%. Oft kommt er erst im Alter, nach der Bräunungsgeneration der 70er und 80er sinkt das Hautkrebsalter heute immer mehr. Erst zwei Schnapsgläser Sonnencreme sind für den ganzen Körper ausreichend.

9. Nicht umsonst gibt es mittlerweile so viele Cleansing-Öle: **Öl** ist nicht gleich, eigentlich so ziemlich gar nicht, Pflege, sondern vor allem Reinigung. Das flüssige Öl verbindet sich mit den Hautlipiden und entfernt so den wichtigen Hautschutz. Höchstens, wenn nach einem Ölbad ein Ölfilm auf der Haut bleibt und nur leicht abgetupft wird, bildet das Öl eine feuchtigkeitsspendende Schutzschicht. In den meisten Fällen löst es diese aber einfach auf und schwemmt die wichtigen Eigenlipide davon.

10. Das vielschichtige Thema Ernährung ist extrem wichtig für die Haut. Grob gilt: Neben **Eiweißen** sind vor allem gute **Fette** aus Avocado, Nüssen, Leinsamen, Fisch, Kokos- oder Rapsöl essentiell für die Haut, die daraus ihre eigene Schutzschicht aufbaut. Diese regelt theoretisch alles, was Kosmetika versprechen, von alleine – solange sie nicht weggeseift wird.