

# Hautpflege - Teil I

Die Haut bildet eine wichtige Barriere zwischen unserem Körper und der Umwelt. Deshalb ist auch ihre Pflege so wichtig, damit diese schützende Barriere gesund bleibt. Eine gute Pflege sorgt aber auch für ein gutes Aussehen der Haut und ist schon aus diesem Grund für unser Wohlbefinden wichtig. Nicht nur im Laufe des Lebens verändert sich die Haut und damit ihre Bedürfnisse, sondern sogar innerhalb eines Tages verändern sich die Stoffwechselprozesse und damit die Pflegebedürfnisse der Haut.

Am Tag ist vor allem die Abwehrkraft gefragt, eine starke Hautbarriere, die vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt. Deshalb ist zu dieser Zeit auch die Talgproduktion besonders hoch, denn aus diesen Fetten und Wasser entsteht der widerstandsfähige Hydrolipidfilm, der ein Eindringen von Schadstoffen und Allergenen verhindert. Im Talg enthaltene Fettsäuren können Bakterien und Pilze abtöten. Eine gute Tagespflege sollte also die Hautbarriere stärken und Feuchtigkeit in der Oberhaut binden. Auch ein UV-Schutz kann durchaus sinnvoll sein, um Schädigungen und vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen.

Für die meisten Hauttypen eignet sich als Tagespflege eine Öl-in-Wasser-Emulsion, die Feuchtigkeitsfaktoren enthält, die die Haut versorgen, Spannungsgefühlen vorbeugen und den Teint frisch und rosig aussehen lassen. In der Nacht dagegen finden Regenerationsprozesse statt. Die Haut wird besonders gut durchblutet, damit sie mit Nährstoffen



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

versorgt wird und anfallende Stoffwechselprodukte abtransportiert werden können. Es vermehren sich jetzt vor allem Hornzellen und Keratinozyten. Die Haut bildet vermehrt Kollagen und Elastin, was für ein festes und straffes Erscheinungsbild der Haut sorgt. Hyaluronsäure, die in die Lederhaut eingelagert wird, bindet Feuchtigkeit und polstert die Haut auf. Da während der Nacht die Hautbarriere weniger stark ist, können in dieser Zeit Wirkstoffe besonders gut aufgenommen werden und die Haut regenerieren. Abends sollte man daher kein aggressives Peeling verwenden sondern eine milde Waschcreme oder Reinigungsmilch, um Make-up, Schmutz und Talgrückstände zu entfernen. Danach kann man eine – je nach Hauttyp – reichhaltige Pflege auftragen. Oft kommen dabei lipidreichere Wasser-in-Öl-Emulsionen zum Einsatz.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**