



FOTO: GALAXY LOVE DESIGN/SHUTTERSTOCK.COM

EIN STARKER SCHUTZ- SCHILD

Viele Menschen leiden unter einer geschwächten Hautbarriere, die meist durch eine falsche Pflege herangezüchtet wurde. Hinzukommen belastende Zusatzstoffe in Kosmetika sowie aggressive Reinigungsprodukte und zu starke Peelings, die die Haut zusätzlich reizen und die Hautbarriere angreifen. Unsere Gastautorin Brigitte Riillo ist seit 25 Jahren Hautexpertin und Kosmetikerin und taucht mit Ihnen in die Tiefe unseres grössten Organs ab.



Die Hautbarriere ist eine andere Bezeichnung für die äusserste Schicht unserer Haut, auch bekannt als „Stratum corneum“ oder Lipidbarriere. Sie befindet sich ganz oben in der Epidermis, also unserer äussersten Hautschicht, direkt unterhalb der Hautoberfläche. Je nach Körperregion ist sie zwischen 0,1 und 1 mm dick. Im Aufbau ähnelt die Haut einer Schutzmauer. Die Mauer ist aufgebaut aus Hornzellen, vergleichbar mit Backsteinen, die mit dem sogenannten „Mörtel“ Stabilität und Elastizität bewirken. Dieser „Mörtel“ besteht zu 60 Prozent aus Ceramiden, Cholesterin und langkettigen Fettsäuren. Für eine intakte Hautbarriere ist zudem ein funktionierender Säureschutzmantel wichtig. Er setzt sich im Wesentlichen aus Schweiß, Hauttalg und organischen Säuren, vor allem Milchsäure, zusammen. Das Hautmilieu hat bei einer gesunden Haut einen pH-Wert von circa 5,5. Das Mikrobiom, früher auch Hautflora genannt, spielt überdies eine grosse Rolle. Als Mikrobiom bezeichnet man alle Bakterien, Viren und Pilze, die in Symbiose auf der Haut leben, um die Schutzfunktion in Balance zu halten. Diese sind wichtig, damit sich keine



Eine Haut mit geschädigter Hautbarriere neigt zu Rötungen, Juckreiz und Brennen. Der Feuchtigkeitsmangel stört den Ablösungsprozess der Hornzellen, sodass zusätzlich Unreinheiten entstehen.

Das Waschen mit Seifen und basischen Produkten strapaziert die Haut besonders stark. Infolge des zu hohen basischen pH-Werts der Seifen wird der Säureschutzmantel angegriffen, und die Haut verliert schnell an Feuchtigkeit. pH-neutrale Produkte mit einem pH-Wert von 7 klingen sehr vielversprechend und suggerieren eine schonende

zes der Haut vorprogrammiert. Die Haut wird trockener, und man verwendet die gut gemeinte Pflege noch häufiger. Ein unumgänglicher Teufelskreis entsteht, und ein Barrierschaden ist die Folge. Im Institut höre ich täglich von meinen Kunden: „Ich pflege mich gut, aber meine Haut wird immer schlechter.“ Bei fachkundiger Analyse der Haut und Besprechung der Pflegeroutine der Kundin, treffe ich fast immer auf dieselbe Ursache des Hautproblems: Die Kundin hat durch jahrelange falsche Pflege mit nicht passenden Produkten einen Barrierschaden herbeigeführt. Das hört leider keine Kundin gern, denn sie hat meist sehr viel Geld für die vermeintlich vielversprechenden Produkte ausgegeben in der Hoffnung, die Haut zu verbessern. Meist verwenden Kunden einen Cocktail an selbst gekauften und von verschiedenen Seiten empfohlenen Produkten. Die Produkte sind nicht aufeinander abgestimmt. Sehr häufig wissen leider auch Kosmetikerinnen nicht wirklich, was genau in den Produkten enthalten ist, und glauben das, was die Werbung ihnen verspricht. Nur wer ganz genau hinschaut und sich mit den Inhaltsstoffen auskennt und auseinandersetzt, wird zum absoluten Profi. Wenn die Kundin spürt, dass sie beim Hautprofi ist, weiss sie genau: „Ich bin jetzt endlich bei der richtigen Fachfrau.“ So haben Sie als Kosmetikerin das volle

„DIE HAUT IST DIE KOSTBARE, SCHÜTZENDE HÜLLE ZUR AUSSENWELT. DOCH HÄUFIG WIRD IHR ZU WENIG SORGE GETRAGEN.“

Krankheitserreger ansiedeln können. Alle diese Faktoren sind verantwortlich dafür, dass unsere natürliche Schutzbarriere intakt funktioniert. Nur so wird gewährleistet, dass die Haut vor äusseren Einflüssen geschützt ist und ihre hauteigene Feuchtigkeit erhalten bleibt.

WAS KANN DIE NATÜRLICHE HAUTBARRIERE SCHÄDIGEN?

Viele Faktoren strapazieren die Hautbarriere. Zu langes und zu heisses Duschen kann unsere kostbare Schutzmauer belasten: Das heisse Wasser wäscht die Fette regelrecht aus der Haut, und der Kalk trocknet zusätzlich aus.

sanfte Reinigung. Doch der Schein trügt, denn die Haut hat einen pH-Wert von 5,5 also im sauren Bereich. Werden also „pH-neutrale“ Produkte über eine lange Zeit angewendet, wird auch hier die Hautbarriere angegriffen und die natürliche Regulation zerstört.

Beängstigend ist die Tatsache, dass häufig bei Baby-Produkten damit geworben wird, dass diese pH-neutral sind. Der einzige Vorteil für Babys liegt darin, dass diese Produkte nicht in den Augen brennen, weil sie denselben pH-Wert wie die Tränenflüssigkeit haben. Bei regelmässiger Anwendung solcher Produkte ist eine Zerstörung des natürlichen Schut-

Barrierebelastende Faktoren:

- **Genetik:** Eine angeborene schwache Hautbarriere.
- **Umwelt:** Übermässige UV-Strahlenbelastung, trockene Luft, winterliche Temperaturen, Umwelteinflüsse.
- **Falsche Reinigung:** Aggressive Reinigungsmittel mit starken Tensiden und synthetischen Emulgatoren, zu langes und zu heisses Duschen oder Baden.
- **Peeling:** Zu häufige und zu starke, nicht dem Hauttyp entsprechende Peelings.
- **Falsche Pflege:** Kosmetikprodukte mit Mineralölen, Silikonen, PEGs, Mikroplastik, Konservierungsstoffen, vor allem Phenoxyethanol, alkoholhaltige Pflegeprodukte, zu starke verschreibungspflichtige Aknemittel, das Mischen verschiedener Kosmetiklinien.
- **Ungesunde Lebensgewohnheiten:** Alkohol, Rauchen, Medikamente, Stress.

Vertrauen der Kundin. Sie wird die passenden barriereaufbauenden Produkte bei Ihnen beziehen. Denn nur mit konsequenter Heimpflege und passenden Facials wird sie das Hautthema in den Griff bekommen. Welche Inhaltsstoffe Ihre Kundin in Zukunft tunlichst vermeiden sollte, lesen Sie im Folgenden.

1. SILIKONE UND MINERALÖLE

Die Werbung suggeriert uns so viel Gutes. Bei diesem Dschungel an angepriesenen Produkten ist der Konsument auf eine fachkundige Beratung angewiesen. Was Produkte wirklich können und was erwähnt wird, dass sie beispielsweise frei von Silikonen seien, ist schwer erkennbar. Die Konsumenten fallen auf die einfachsten Tricks der Kosmetikindustrie herein. Auf dem Produkt steht vorne „frei von“, und hinten im Kleingedruckten wird beispielsweise Silikon als Dimeticon aufgeführt – schlicht eine andere Bezeichnung für denselben Stoff. Silikone und Mineralöle werden sehr gerne in Kosmetikprodukten eingesetzt. Sie entstehen aus der Nebenproduktion der Erdölgewinnung, sind kostengünstig und geben kaum Reaktionen und Allergien auf der Haut. Sie fühlen sich geschmeidig wie ein sanftes Öl an, sind aber hautfremd. Das heisst, sie haben eine andere Struktur als die Haut und können deshalb nicht von der Haut aufgenommen werden. Sie verbleiben also wie eine isolierende Schicht auf der Haut. Die Folge: Die Haut unter diesem „Deckel“ verkümmert, weil keine Wirkstoffe aufgenommen werden können. Die Poren werden verstopft und die

Hautbarriere zerstört. Ein natürlicher Ersatz zu Silikonöl ist Squalan, das Bestandteil der natürlichen Hornschicht unserer Haut ist. Squalan liegt preislich höher und wird noch wenig eingesetzt.

2. MIKROPLASTIK

Ein identisches Hautverhalten wird beobachtet bei der Verwendung von Kosmetika, die Mikroplastik enthalten. Mikroplastik wird leider nicht nur in günstigen Produkten eingesetzt, sondern ist auch in den meisten hochpreisigen Cremes enthalten. Die sogenannten Acrylate und Polymere schenken dem Produkt eine seidenweiche fluffige Konsistenz, was auf natürlicher Weise nur hochpreisiger machbar ist. Zudem werden sie als Faltenfiller genutzt. Auch Mikroplastik wird aus Mineralöl hergestellt und stellt somit dieselbe Problematik für die Hautbarriere dar – zudem belastet es die Umwelt.

Viele Konsumenten schätzen die Geschmeidigkeit eines Produkts. Dies wird meist mit sogenannten PEGs (Polyethylenglykolen) erreicht. Auch diese bestehen aus Bestandteilen des Erdöls. Sie wirken als billige Emulgatoren und wer-

den meist als PEG8 oder PEG15 in den Ingredienzen aufgelistet. Sie haben die Fähigkeit, die Haut durchlässiger zu machen, wodurch Wirkstoffe besser in die Haut gelangen. Das mag sinnvoll klingen, greift aber auch die Hautbarriere an. Leider werden so nicht nur Wirkstoffe, sondern auch belastende Stoffe besser in die Haut transportiert.

3. PARABENE

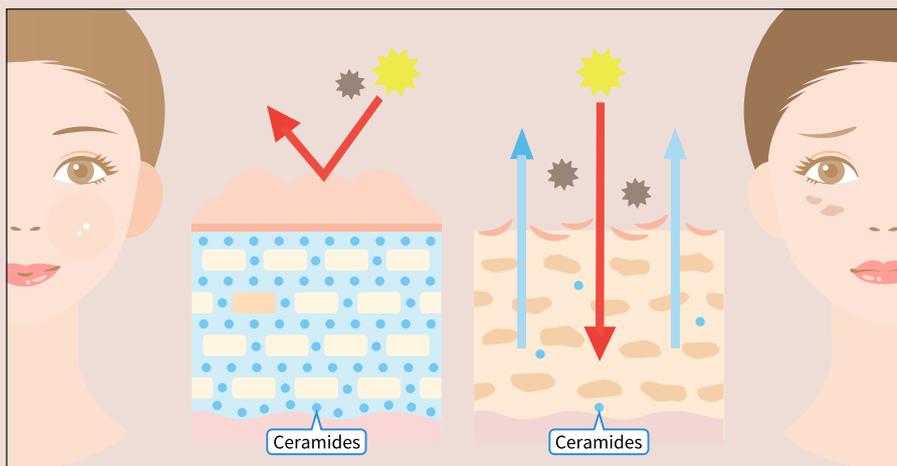
Damit Kosmetika lange haltbar sind, werden Parabene und Konservierungsstoffe grosszügig eingesetzt, mit dem Ziel, Keime in den Produkten zu bekämpfen. Die Kosmetikindustrie nutzt Methyl- und Ethylparaben, Butyl- und Propylparaben, Isopropyl-, Isobutyl-, Pentyl-, Benzyl- und Phenylparaben und auch Phenoxyethanol. Diese Chemikalien greifen nicht nur die Keime in Produkten an, sondern auch unser natürliches Mikrobiom.

In Cremes werden häufig künstliche Emulgatoren eingesetzt. Diese haben nicht nur die Fähigkeit, die Wasser- und Lipidphase eines Produkts zu verbinden, sondern greifen auch die hauteigenen Lipide an. Diese werden quasi aus der Haut ausgewaschen und strapazieren so den eigenen Schutzschild der Haut. Die übermässige Anwendung von nicht fachlich korrekt angewendeten Peelings und Säureanwendungen schadet der Hautbarriere stark und kann diese schädigen. Belastende Lebensumstände wie Medikamente, Rauchen und Alkohol schwächen die Barriere von innen.

WORAN ERKENNT MAN EINE BARRIEREGESCHÄDIGTE HAUT?

Man erkennt sie an einem unruhigen Hautbild mit den Symptomen von unregelmässigen Rötungen, schuppigen

„VON KOSMETIKERIN ZU KOSMETIKERIN:
HABEN SIE DIE INCIS IHRER PRODUKTE
SCHON EINMAL SELBST GEPRÜFT ODER VER-
LASSEN SIE SICH AUF DIE AUSSAGEN IHRER
LIEFERANTEN?“



Die Hautbarriere besteht zu 60 Prozent aus Ceramiden. Daher sind sie aus einer guten Hautpflege nicht mehr wegzudenken.

Stellen, Trockenheit, bereits kurz nach dem Eincremen, bis hin zu wunden, rauen und rissigen Hautstellen. Auch ein starkes Reizempfinden, Juckreiz und Brennen, begleitet von Spannungsempfinden der Haut sind Anzeichen dafür. Produkte brennen beim Auftragen, und führen schnell zu Überreaktionen. Durch den Feuchtigkeitsmangel und die Verhornungsstörung funktioniert der natürliche Ablösungsprozess der Hornzellen nicht mehr, der enzymatisch gesteuert wird. Das hat zur Folge, dass die Poren verstopfen und Pickel entstehen. Erschwerend hinzukommt, dass die Haut mehr Talg produziert, je mehr Feuchtigkeit ihr entzogen wird. Das unterstützt die Produktion von Bakterien und Entzündungen. Eine Haut mit geschädigter Hautbarriere, kann daher sowohl trocken als auch unrein sein.

PASSGENAUE PFLEGE UND GEDULD

Mit gezielten Wirkstoffen und konsequenter Pflege wird sich die Hautbarriere regenerieren. Es braucht etwa zwei bis vier Wochen Zeit, bis es der Haut sichtbar besser geht. Wenn die äusseren Stressfaktoren zusätzlich verringert werden, ist dies positiv für den Hauterfolg. Unsere Haut ist ein unglaubliches Organ, das sich zum Glück schnell regeneriert, aber trotzdem nichts vergisst.

STABILISIERENDE INGREDIENZEN

Zu den Inhaltsstoffen, die den Hautschutzmantel stabilisieren, gehören: Ceramide, Phospholipide, Sheabutter,

Jojobaöl, Avocadoöl, Traubenkernöl, Kaktusfeigenkernöl, Nachtkerzenöl, Oligohyaluron, Aloe vera, Milchsäure, Rotalgen, Niacinamid, Squalane, Phytosterole, Jojobaöl. Cremes auf hautidentischer Basis sind die zuverlässigste Art, die Barriere schnell zu reparieren und zu stabilisieren. Ceramide und hautidentisches Phosphatidylcholin bilden die Basis dieser Kosmetikprodukte, die bis jetzt nur in der Medizin verwendet wurden und nun als Geheimtipp im Kosmetikmarkt gelten. Diese beiden Stoffe benötigen keine hautfremden Emulgatoren und sind Cremebasis, Wirkstoff und Trägerstoff zugleich.

Barrierestärkende Inhaltsstoffe:

Ceramide, Phospholipide, Sheabutter, Jojobaöl, Avocadoöl, Traubenkernöl, Kaktusfeigenkernöl, Nachtkerzenöl, Oligohyaluron, Aloe vera, Milchsäure, Rotalgen, Niacinamid, Squalane, Phytosterole, Jojobaöl.

WAS HEISST HAUTIDENTISCH?

Unsere Zellmembran besteht aus Fetten, den sogenannten Phospholipiden, und zum grössten Teil aus Phosphatidylcholin. Phosphatidylcholin, abgekürzt PC, ist hautidentisch, somit sehr gut verträglich und kann von der Haut besonders gut aufgenommen werden. PC

transportiert somit Wirkstoffe tief in die Haut. Es wird dank Enzymen in der Haut zu Ceramiden umgewandelt. Die Hauterneuerung wird damit stark gefördert. Die Bezeichnung „Hydrogenated Lecithin“ enthält circa 12 Prozent reines PC. Produkte mit Hydrogenated Phosphatidylcholin sind sehr hoch konzentriert und enthalten mehr als 80 Prozent PC.

CERAMIDE

Ceramide sind quasi der natürliche Zement der Haut und garantieren eine intakte Hautbarriere. Sie kommen natürlicherweise in der obersten Hautschicht vor. Unsere Hautbarriere besteht zu 60 Prozent aus Ceramiden. Daher sind sie in einer guten Hautpflege nicht mehr wegzudenken.

Es gibt neun verschiedene Ceramidarten. Ceramid NP wird am meisten eingesetzt.

Ceramide sind der Schlüssel für eine gesunde Haut, schützen sie vor dem Austrocknen, und es entstehen weniger Falten. Viele Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Dermatosen und Schuppenflechten werden dank der Anwendung von Produkten mit hohem Ceramidanteil nachweislich verbessert.

FAZIT

Eine gesunde Hautbarriere ist die Basis für eine schöne Haut. Nur wenn die Barriere stabil ist, ist die Haut auch fähig, hochwirksame Wirkstoffe zu verstoffwechseln. Erst mit einer intakten Barriere werden somit langfristig gute Hautergebnisse möglich. Das Fachwissen über Wirk- und Inhaltsstoffe der Produkte ist die Basis für ein gutes Hautergebnis und den Erfolg im Institut.



Brigitte Rüillo

ist Inhaberin ihres Kosmetikinstituts Blue Kosmetik in Horgen und Gründerin der Marke BCARE. Sie ist seit 25 Jahren aktiv in der Kosmetikbranche.