

Akne, Bläschen, Cellulite?

Wie sich Beauty-Probleme lösen lassen

LÄSTIGE SCHUPPEN

Kopfschuppen entstehen oft durch falsche Haarpflege. „Tägliches Haare waschen, langes und heißes Föhnen sowie austrocknende Shampoos fördern eine schuppige Kopfhaut“, sagt Univ. Prof. Dr. Tamara Kopp, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie in Wien. „Auch Styling-Produkte wie Schaumfestiger, Haargel und Haarspray können die Haut reizen und die Ursache für Kopfschuppen sein.“

Ist es bereits zu dem lästigen Beauty-Problem gekommen, sollten Styling-Produkte möglichst sparsam eingesetzt – und die Reinigung mit entfettenden Shampoos vermieden werden. Stattdessen sind milde Haarwaschmittel mit einem hautneutralen pH-Wert von 5,5 angesagt, die idealerweise nur zweimal pro Woche verwendet werden. Gegen hartnäckige Schuppen sind medizinische Shampoos, die der Hautarzt verschreibt, die beste Lösung.

ÜBERMÄSSIGER HAARAUSSFALL

Das allmähliche Ausdünnen des Kopfhaares mit zunehmendem Alter ist normal, nicht jedoch übermäßiger Haarverlust. Dieser kann mehrere Ursachen haben, wie Kopp weiß: „Zum einen kann er genetisch bedingt, zum anderen auf fehlende Vitamine und Spurenelemente zurückzuführen sein.“ Auch ein Zuviel an männlichen Geschlechts-

hormonen (Androgenen), ein Mangel an weiblichen Sexualhormonen (Östrogenen) oder eine Funktionsstörung der Schilddrüse kann schuld am übermäßigen Schwinden der Haarpracht sein.

Um der Sache auf den Grund zu gehen, ist eine Blutabnahme nötig. Je nach Ergebnis wird verschieden therapiert. Etwa gleichen Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin, Eisen oder Zink ein Versorgungsdefizit aus, Haarwasser mit dem Arzneistoff Minoxidil wirken bei anderen Ursachen. Laut Tamara Kopp eine sehr gute Lösung des Problems ist des Weiteren die Eigenbluttherapie. „Dabei wird plättchenreiches Blutplasma direkt in die Kopfhaut injiziert. Die enthaltenen Wachstumsfaktoren fördern die Produktion von zellerhaltenden Stoffen und regen somit das Haarwachstum an.“

UNREINE HAUT

Eine übermäßige Talgproduktion führt meist zu erweiterten und verstopften Poren, Mitessern und Mikroentzündungen. Deshalb neigen besonders Menschen mit fettiger Haut zu einem unreinen Hautbild. „Wichtig sind sowohl eine gründliche Gesichtereinigung als auch eine gute Gesichtspflege mit Produkten, die die Talgpro-

duktion regulieren beziehungsweise antientzündlich wirken“, sagt Kopp. Pflegeprodukte für die unreine Haut sollten jedenfalls möglichst „leicht“ sein. Fettarme Gel- oder Milchzubereitungen sind zu bevorzugen. Auch die reduzierte Aufnahme bestimmter Lebensmittel wie Kuhmilch, Weizen oder raffiniertem Zucker kann das Problem verbessern. Wer die Unreinheiten nicht selbst in den Griff bekommt, sollte sich vom Hautarzt helfen lassen.

UNANGENEHME FIEBERBLASEN

Fieberblasen entstehen durch die Infektion mit Herpes-Viren. Manche Betroffene versuchen, den unangenehmen, schmerzenden Bläschen mit Zahnpasta auf den Leib zu rücken. Davon rät Kopp jedoch ab: „Die hautreizenden Substanzen in Zahncremen können die Entzündung noch anheizen.“ Wegen ihrer desinfizierenden Wirkung sind Honig, Teebaumöl und Zitronenmelissenöl die besten Hausmittel gegen Fieberblasen.

Auch Aloe vera kann die Heilung fördern. Beim Auftragen der Wirkstoffe ist Hygiene wichtig, um die Viren nicht zu verbreiten. „Idealerweise verwendet man ein Wattestäbchen, wirft es gleich weg und wäscht sich danach gründlich →



Univ. Prof.
Dr. Tamara Kopp

die Hände“, empfiehlt Kopp. Wer sehr anfällig für Fieberblasen bzw. Lippen-Herpes ist, sollte mit dem Arzt über geeignete Maßnahmen sprechen.

FLECKIGE RÖTUNGEN

Fleckige Rötungen durch erweiterte Hautgefäße (Couperose) erscheinen zunächst häufig an Nase, Wangen, Kinn und Stirn. Sie sind durch eine Bindegewebschwäche bedingt und gelten als Frühform der Rosazea oder Altersakne. Selber kann man der Couperose ein wenig entgegenwirken, indem man auf hautreizende Seifen und Peelings, aber auch auf alkohol- oder mentholhaltige Gesichtswässer verzichtet. Ferner sollten Saunabesuche, direkte Sonnenbestrahlung, stark gewürzte, heiße Speisen und übermäßiger Alkoholkonsum vermieden werden.

„Sehr gut behandeln lassen sich die allgemeine Gesichtsrötung und die erweiterten Äderchen mit einer intensiv gepulsten Lichttherapie (IPL) oder einer Lasertherapie“, so Tamara Kopp. Zumindest milde Formen des Beauty-Problems Couperose können lokal aufgetragene Cremes z.B. mit Azelainsäure

verbessern. Der Wirkstoff Brimonidin ermöglicht immerhin eine vorübergehende „Erblassung“.

STÖRENDE DAMENBART

Ursache für den verstärkten Haarwuchs an der Oberlippe ist entweder eine genetische Veranlagung oder eine hormonelle Veränderung, die zu einer vermehrten Bildung männlicher Geschlechtshormone führt. „Ob diese durch die Wechseljahre bedingt ist oder dem Problem eine Erkrankung etwa der Nebenniere zugrunde liegt, sollte ärztlich abgeklärt werden“, rät Kopp. Will man sich mühsames Auszupfen, Epilieren oder Bleichen eines Damenbarts ersparen, kann man auf eine medizinische Creme mit Eflornithin zurückgreifen. Täglich angewandt zeigen sich meist nach zwei Monaten erste Erfolge. Bei Absetzen der Behandlung verstärkt sich der störende Haarwuchs jedoch wieder. Als dauerhafte Lösung bietet sich laut Kopp eine Haarentfernung mit intensiv gepulstem Licht und Laser an: „Durch die Energie der Lichtblitze, die bei der Behandlung in die Haut geschleust wer-

den, werden die Haarwurzeln zerstört, sodass kein Haar mehr wachsen kann.“

LEIDIGE RASURSCHÄDEN

Ein Peeling vor der Rasur, die Verwendung eines Rasiergels und einer ausreichend scharfen Klinge, mit der wenig Druck ausgeübt und idealerweise in Haarwuchsrichtung rasiert wird: Mit all dem sollte man, so Kopp, gut gegen Rasur-Schäden wie Pickel, eingewachsene Haare und andere Hautirritationen gewappnet sein.

Kommt es trotz der Selbsthilfe immer wieder zu Hautproblemen nach der Rasur, bietet sich die Haarentfernung mit intensiv gepulstem Licht oder Laser an. Da die Haare dabei mit der Zeit ganz verschwinden, erspart man sich das Rasieren und ist die leidigen Rasur-Schäden ein für allemal los.

TROCKENE HÄNDE

Heißes Wasser weicht die Haut auf, Seife schwächt den Säureschutzmantel, zu viel Talg geht verloren: Das ist meist die Ursache für das Problem „trockene Hände“. Es gilt also, am besten lauwarmes Wasser und milde, pH-neutrale

Syndets zu verwenden sowie die Hände nach jedem Waschen mit einer guten Handcreme einzucremen.

Ist die Haut an den Händen sehr trocken, hilft der alte Trick mit den Baumwollhandschuhen: Eine Handcreme mit hohem Lipidgehalt in dicker Schicht bzw. Mandel-, Oliven- oder Jojobaöl auftragen, die Handschuhe anziehen und über Nacht einwirken lassen.

BRÜCHIGE NÄGEL

Wasser kann die Nägel austrocknen, und sie brüchig machen. Eine falsche Maniküre tut oft ihr Übriges. „Kürzen Sie die Nägel grundsätzlich nicht mit der Schere, sondern mit einer Feile. Mit Glas- oder Sandfeilen gelingt das besonders sanft“, rät Kopp.

Weitere Lösungsansätze ergeben sich aus dem Tragen von Handschuhen bei Haushaltsarbeiten, der Verwendung von Nagelölen und -lacken mit stär-

kenden Mineralien und einer ausgewogenen Ernährung. Gegebenenfalls können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Auch reichhaltige Handmasken mit wertvollen Ölen sorgen für gesunde, feste Nägel.

UNSCHÖNE CELLULITE

Als Ursache der unschönen Cellulite bzw. „Orangenhaut“ spielen die Gene eine große Rolle. Wie stark die erblich bedingte Neigung zu schwachem Bindegewebe zum Tragen kommt, hängt jedoch von äußeren Faktoren ab. Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen sind hier die Hauptverdächtigen. Wer das Beauty-Problem Cellulite eindämmen will, sollte sich also einen gesunden Lebensstil aneignen.

„Abgesehen von Sport kurbeln spezielle Massagen wie Endermologie oder Zupfmassagen sowie Peelings und Körperwickel die Durchblutung an und festigen das Gewebe. Entschlackende Al-

gen- und Salzbäder können, regelmäßig angewandt, Cellulite nachweislich lindern“, so die Expertin.

UNANSEHNLICHE HORNHAUT

Enge Schuhspitzen, die an die Zehen drücken, harte Schuhsohlen, die an den Fersen reiben – die Haut an den Füßen reagiert auf Belastungen wie diese mit einer Vermehrung von unansehnlichen Hornzellen.

„Um eine dünne Hornhautschicht zu entfernen, reicht eine Fußfeile aus. Bei dickeren Schwielen kommt die Hornhautraspel oder der Bimsstein zum Einsatz“, sagt Kopp. Da es beim Hobeln leicht zu Verletzungen kommt, sollte man bei der Lösung dieses Beauty-Problems mit Vorsicht vorgehen und die Verhärtungen zunächst durch ein Fußbad z.B. mit Kamillen- oder Teebaumöl-zusatz aufweichen. Nach der Hornhautentfernung darf eine gute Fußcreme niemals fehlen. ■