

Sensible Haut – was ist das eigentlich

Ein Gespräch mit Dr. Werner Voss, Geschäftsführer Dermatest GmbH

Zusammenfassung:

Sensible Haut ist ein weit verbreitetes Problem. 10-20 Prozent der Bevölkerung macht sensible Haut zu schaffen. Eine allgemeingültige Definition gibt es jedoch noch nicht. Gerade ältere Menschen und Personen mit atopischer Disposition sind besonders häufig betroffen.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Sensible Haut“

Eine eindeutige und allgemeingültige Definition gibt es bisher nicht. Einige Forscher vermuten eine konstitutionelle, genetische Komponente als Ursache. Darüber hinaus werden auch Alterungsprozesse der Haut und der Einfluss von Irritantien (Seifen, häufiges Waschen, trockene Luft der Klimaanlage) diskutiert. Zudem ist auch ungeklärt, ob der Begriff sensibel nur für sichtbare Hautveränderungen mit Stechen, Brennen und Spannungsgefühl nach auftragen eines irritierenden Produktes verwendet werden soll. Produkte, die solche Reaktionen hervorrufen können, sind Peelings, Syndets oder Shampoos.

Wie erkennt man sensible Haut?

Grundsätzlich sind Personen mit einer atopischen Disposition, d.h. Menschen die extrem empfindlich auf bestimmte Stoffe (z.B. Nahrungsmittel) reagieren, ältere Menschen sowie Hauttypen mit geringer Toleranz gegenüber UV-Licht eher betroffen.

Die Haut wird nach dem Baden/ heissem Duschen rot und fleckig, die Haut reagiert auf Umwelteinflüsse wie Temperaturschwankungen, die Haut errötet schon bei geringstem Anlass, etwa bei Berührung, die Haut ist sehr blass – die Blutgefäße scheinen durch.

Selbst hypoallergene Kosmetika, die meist problemlos vertragen werden, können bei Personen mit sensibler Haut Juckreiz, Brennen und Spannungsgefühle, trockene und raue Haut hervorrufen.

Wie viel Menschen sind davon betroffen?

Wir gehen davon aus, dass zwischen 10 und 20 Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Oft bleibt das Problem aber unerkannt, weil die betroffenen Frauen (und Männer) eher zum Hautarzt gehen und meistens eine endlose „Behandlung“ dort beginnen.

Was gilt es bei sensibler Haut zu beachten?

Zunächst einmal sollte die Pflege auf das Wesentliche reduziert werden, d.h. die Haut sollte maximal zweimal täglich möglichst mit milden Syndets gereinigt werden. Peelings sollten nur einmal wöchentlich zum Einsatz kommen. Die Haut sollte mit leicht fettenden und feuchtigkeitsspendenden Lotionen regelmäßig gepflegt werden. Die Sonnenexposition sollte auf ein vernünftiges Maß beschränkt werden. Von innen sollte der Hautstoffwechsel durch eine gesunde und vitaminreiche Ernährung unterstützt werden, evtl. sollten dazu sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

Welche Kosmetikprodukte sind für sensible Haut besonders geeignet?

Gerade hier gilt, dass sehr preiswerte Kosmetikprodukte häufig auch sehr preiswerte und deshalb nicht so hautverträgliche Inhaltsbestandteile enthalten. Gute Hautpflege braucht eine gute Substanz der kosmetischen Pflegeprodukte. Hier sind die preislich höher angesiedelten Produkte gegenüber den Discountprodukten klar im Vorteil.