

Wird der *Hauttyp* vererbt?

HAUT UND GENE – Bekomme ich die gleiche Haut wie meine Eltern? Eine Frage, die sich viele Jugendliche spätestens ab der Pubertät stellen. Pauschal lässt sie sich aber nicht beantworten. Während der Hauttyp genetisch verankert und daher nicht veränderbar ist, kann der Hautzustand durchaus beeinflusst werden.



Die Gene sind keine Entschuldigung für eine schlechte Haut.

Unsere physischen Merkmale hängen vom **genetischen Material unserer Eltern** ab. Das gilt für die Farbe der Haut, aber auch für ihre Feinheit und den Hauttyp, welcher sich nach den Funktionen von Talg- und Schweißdrüsen sowie dem Feuchtigkeitsgehalt einteilen lässt. Die fünf Hauttypen bilden sich im Laufe der Jahre bis zum Abschluss der Pubertät aus, werden aber im Laufe des gesamten Lebens durch **exogene und endogene Faktoren** immer wieder beeinflusst. In der Kos-

metik wird dann vom Hautzustand gesprochen.

Exogene Faktoren

Äußerliche Faktoren, die den Hautzustand beeinflussen können, sind z.B. **Umwelteinflüsse wie Feinstaub, Kälte, Wind oder Sonnenstrahlung**. Auf diese klimatischen und aus der Umwelt resultierenden Faktoren haben wir wenig Einfluss.

Gegen die daraus für die Haut resultierenden Folgen wie Austrocknung

oder Sonnenbrand kann mit der richtigen Hautpflege reagiert werden. Genauso kann man aber durch **falsche Pflege** wie z.B. das Verwenden von aggressiven Reinigungsprodukten den Hautzustand negativ beeinflussen. Die Auswahl der auf den individuellen Hautzustand ausgerichteten Pflege im Kosmetikinstitut und in der Heimpflege ist eine wichtige Aufgabe der Kosmetikerin. Deshalb ist eine **sorgfältige Hautanalyse** die Grundlage für die Auswahl der richtigen Behandlung und Pflegepräparate. Je nach Jahreszeit oder Verände-

zung von endogenen und exogenen Faktoren kann es sein, dass die Auswahl mehrmals im Jahr angepasst werden muss.

Endogene Faktoren

Im Gegensatz zu den exogenen Faktoren kann auf eine Vielzahl der inneren Faktoren **individuell Einfluss genommen** werden, wodurch der Hautzustand positiv beeinflusst werden kann.

Nikotin z.B. wirkt sich äußerst negativ auf den Hautzustand aus: Es verengt die Blutgefäße, führt zu Durchblutungsstörungen und damit zu einer schlechteren Versorgung der Haut. Der Alterungsprozess wird beschleunigt, da die beim Rauchen freigesetzten freien Radikale die Zellalterung fördern. Frühzeitige Faltenbildung und eine blasse, fahle Haut sind sichtbare Zeichen. Nachgewiesen ist auch

der Einfluss der **Ernährung** auf die Haut. „Schlechte“ Ernährung mit leeren Kohlenhydraten, zu viel Zucker und den sogenannten Transfetten kann z.B. Akne und auch den Alterungsprozess fördern. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus z.B. Leinöl, Nüssen oder auch Avocados können wiederum positiven Einfluss auf den Hautzustand nehmen. Als Radikalfänger wirken die in Gemüse und Obst enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe. Sie neutralisieren zellschädigende freie Radikale und wirken sich dadurch positiv auf die Haut-/Zellalterung aus.

Eine **ausreichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit** ist ein weiterer Faktor, den wir selbst in der Hand haben. Wasser hat vielfältige Aufgaben im Körper, u.a. ist es für den osmotischen Druck und damit für den Stoffaustausch zwischen den Zellen verantwortlich. Es kurbelt den Stoffwechsel an und sorgt dadurch für eine



MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für BASIC-Online- oder PREMIUM-Kombi-

Abonnenten von BEAUTY FORUM: Einen weiteren Artikel zum

Thema „Epigenetik“ finden Sie auf unserer Internetseite

unter www.beauty-forum.com. Geben Sie einfach den

Webcode 151474 ein.

gute Versorgung des gesamten Körpers mit wichtigen Nährstoffen. Dass bei **Stress** Pusteln entstehen, wurde durch Studien untermauert: Die Haut wird durch Stress anfälliger für Bakterien, wodurch sich Akne verschlimmern kann. Cortisol bringt nicht nur die Barrierefunktion aus dem Gleichgewicht, es verringert auch die Menge der Stoffe in der Haut, die uns vor äußeren Einflüssen schützen. Zudem gerät die Talgproduktion aus dem Lot. **Das Resultat: Die Haut wird sensibler und unruhiger.** Auch die Produktion der Substanzen, die die Haut fettig und hydratisiert halten, nimmt ab. Dadurch gerät die Barrierefunktion der Haut aus dem Gleichgewicht, was zu Feuchtigkeitsverlust führt. Die Haut wird trockener. Und last, but not least beschleunigt Stress den Alterungsprozess, auch in der Haut.

Entgegengewirkt werden kann dem mit **Sport, ausreichendem Schlaf** sowie gezielten Entspannungstechniken. Wer ausreichend schläft, tut auch etwas für sein Äußeres. Während der Nacht regeneriert sich die Haut durch die Ausschüttung von Hormonen, Zellen werden repariert und die Spannkraft der Haut unterstützt.

Unsere Gene sind also keine Entschuldigung für eine schlechte Haut. **Wir können unser Erscheinungsbild beeinflussen und haben unser Aussehen somit selbst „in der Hand“.** □



DR. MED CHRISTINE SCHRAMMEK-DRUSIO

Die Dermatologin, Allergologin und Anti-Aging-Expertin entwickelte verschiedene Behandlungsmethoden, u.a. die Kräuterschälkur „Green Peel“.

DIE 5 HAUTTYPEN

- 1 Die sogenannte „**Normale Haut**“ ist gekennzeichnet durch ein stabiles Gleichgewicht zwischen Talg- und Schweißdrüsenproduktion und einem guten Feuchtigkeitsgehalt. Eine glatte, feine, rosige Hautoberfläche ohne Unreinheiten ist ein weiteres Kennzeichen.
- 2 Eine gesteigerte Talg- und Schweißdrüsenfunktion sowie ein öliges Glanz auf der Haut kennzeichnen die „**Seborrhoea oleosa**“ (auch als fett-feuchter Hauttyp bezeichnet). Diese Haut ist unempfindlich, sieht großporig, blass und schlecht durchblutet aus. Komedonen und Pusteln können verstärkt auftreten.
- 3 Die „**Seborrhoea sicca**“ (fett-trockener Hauttyp) wiederum zeigt auf der einen Seite eine erhöhte Talgproduktion, auf der anderen Seite ist der Feuchtigkeitsgehalt stark vermindert. Dies führt zum Austrocknen der Hornzellen. Auf der Oberhaut bildet sich eine grobporige und trockene Hautschicht, oft

mit Schüppchen. Komedonen und auch Milien können vorhanden sein. Im Gegensatz zur Seborrhoea oleosa reagiert dieser Hauttyp empfindlich auf mechanische Reize.

- 4 Als „**Sebostase**“ bezeichnet man den trockenen, fettarmen Hauttyp. Die typischen Kennzeichen sind eine dünne, zarte, feinporige und manchmal schuppige Hautstruktur. Bedingt durch die verminderte Talg- und Schweißproduktion sowie das mangelnde Wasserbindevermögen bildet dieser Hauttyp frühzeitig Trockenheitsfältchen. Ebenfalls typisch ist eine leichte Rötung sowie der Hang zur Empfindlichkeit.
- 5 Der fünfte Hauttyp in der Kosmetik wird als „**Mischhaut**“ bezeichnet und beschreibt damit schon gut die Kennzeichen: Während die sogenannte „T-Zone“ (Stirn, Nase, Kinn) eine gesteigerte Talg- und Schweißdrüsenfunktion zeigt, leicht ölig glänzend ist und es häufig zur Komedonenbildung kommt, sind die Wangen eher fett- und feuchtigkeitsarm.