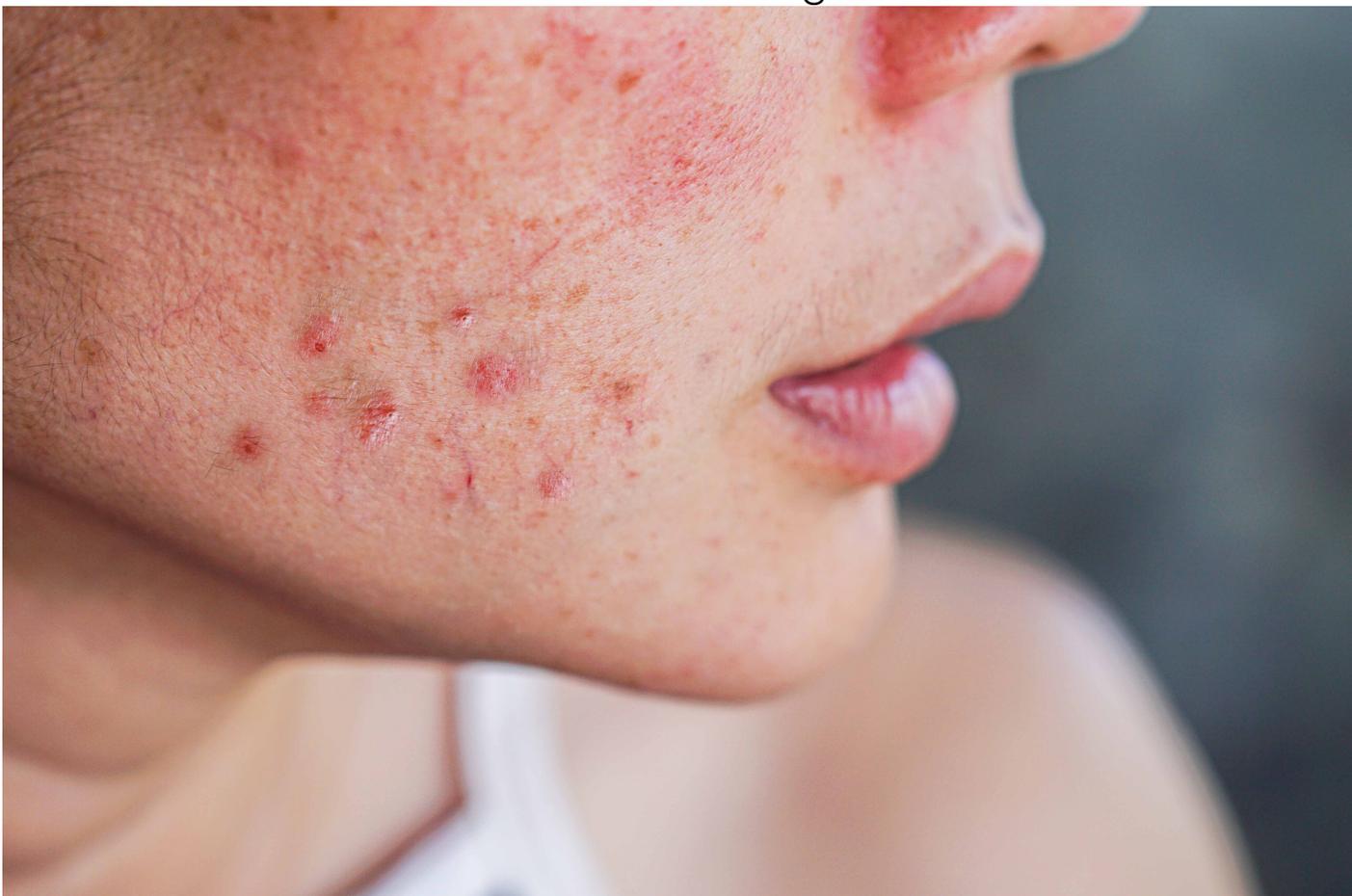


# DAS SCHUTZSCHILD DER HAUT

Eine intakte Hautbarriere ist die Basis einer gesunden und schönen Haut



Brigitte Riillo, Hautexpertin und Founder von BCARE, beschäftigt sich schon länger mit dem Thema Hautschutzbarriere. Viele Kunden leiden an Barriere geschädigter Haut, welche sie sich in den meisten Fällen durch falsche Pflege herangezüchtet haben. Belastende Zusatzstoffe in Kosmetika strapazieren die Haut. Aggressive Reinigungsprodukte und zu starke Peelings reizen die Haut zudem. Dazu kommen Umweltbelastungen, welche zugenommen haben und einen belastenden Lebenswandel. Infolge aller dieser Faktoren wird die Hautbarriere angegriffen und die Haut verliert die Funktion sich selbst zu schützen.

## **„Unsere Haut ist die kostbare schützende Hülle zur Aussenwelt“.**

**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, welche mit dem so genannten „Mörtel“ stabil und elastisch machen. Dieser „Mörtel“ besteht zu 60%

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 sogenannte Hautmilieu hat bei einer gesunden Haut einen Ph-Wert von ca. 5,5. Das Mikrobiom, früher genannt Hautflora, spielt zudem eine grosse Rolle. Als Mikrobiom bezeichnet man alle Bakterien, Viren und Pilze, welche in Symbiose auf der Haut leben, um die Schutzfunktion in Balance zu halten, dass sich keine Krankheitserreger ansiedeln können.

Alle diese Faktoren sind also verantwortlich, dass unsere natürliche Schutzbarriere intakt funktioniert. Nur so wird verhindert, dass die Haut von Aussen geschützt wird und die hauteigene Feuchtigkeit in der Haut erhalten bleibt.

*immer schlechter“*. Bei fachkundiger Analysierung der Haut und der Besprechung der Pflegeroutine der Kundin, treffe ich fast immer auf dieselbe Ursache des Hautproblems. Die Kundin hat sich durch jahrelange **falsche Pflege** mit nicht passenden Produkten einen Barrierschaden produziert. Das hört leider keine Kundin gern,

### **Barriere belastende Faktoren:**

**Genetik:** Angeborene schwache Hautbarriere

**Umwelt:** Übermässige UV-Strahlen Belastung, trockene Luft, winterliche Temperaturen, Umwelt Belastung

**Falsche Reinigung:** Agressive Reinigungsmittel mit starken Tensiden und synthetischen Emulgatoren, zu lange und zu heisses duschen oder baden.

**Peeling:** Zu häufig und zu starke nicht dem Hauttyp entsprechende Peelings

**Falsche Pflege:** Kosmetikprodukte mit Mineralölen, Silikonen, PEGs, Microplastik, Konservierungsstoffen vor allem Phenoxyethanol, alkoholhaltige Pflegeprodukte, mischen verschiedener Kosmetikinien, zu starke verschreibungspflichtige Aknemittel

**Belastende Lebensgewohnheiten:** Alkohol, Rauchen, Medikamente, Stress

### **Was kann die natürliche Hautbarriere schädigen?**

Viele Faktoren strapazieren unsere Hautbarriere. Bereits zu langes und zu **heisses Duschen** kann unsere kostbare Schutzmauer belasten. Durch das heisse Wasser werden regelrecht die Fette aus der Haut gewaschen und der Kalk im Wasser entzieht zudem noch Feuchtigkeit.

### **„Häufig wird dieser Hülle zu wenig Sorge getragen“**

Das Waschen mit Seifen und basischen Produkten strapaziert die Haut ganz arg. Dank dem zu hohen basischen **PH Wert** der Seifen wird der Säureschutzmantel angegriffen und die Haut verliert schnell an Feuchtigkeit. PH-neutrale Produkte mit einem PH Wert von 7 klingen sehr viel versprechend und suggerieren eine schonende sanfte Reinigung. Doch der Schein trügt, denn die Haut hat einen PH Wert von 5,5 also im sauren Bereich. Werden so genannte „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, da diese denselben PH Wert wie die Tränenflüssigkeit haben. Das Ergebnis also bei regelmässiger Anwendung ist eine Zerstörung des natürlichen Schutzes der Haut. 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*

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 Produkten. Die Produkte sind nicht aufeinander abgestimmt. Sehr häufig wissen leider auch Kosmetikerinnen nicht wirklich was genau in den Produkten steckt und glauben das was die Werbung ihnen verspricht. Denn erst wer ganz genau hinschaut und sich mit den INCIS auskennt und auseinander setzt, wird zur absoluten Fachfrau.

Wenn das 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 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.

**„Die Werbung suggeriert uns so viel Gutes“**, bei diesem Dschungel der angepriesenen Produkte ist der Konsument auf eine fachkundige Beratung angewiesen. Was Produkte wirklich können und was erwähnt wird, z.B. dass sie frei von Silikonen sind, ist schwer erkennbar. Die Konsumenten fallen auf die einfachsten Tricks der Kosmetikindustrie herein.

Auf dem Produkt steht vorne „frei von“ und hinten im Kleingedruckten werden z.B. Silikon als Dimeticon aufgeführt - eine andere Bezeichnung aber das gleiche Übel.

**Silikone und Mineralöle** werden sehr gerne in Kosmetikprodukten eingesetzt. Sie werden aus der Nebenproduktion der Erdölgewinnung gewonnen, 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 bleiben also wie eine isolierende Schicht auf der Haut mit der Folge, dass die Haut unter diesem Deckel verkümmert, weil keine Wirkstoffe aufgenommen werden. Die Poren werden verstopft und die Hautbarriere zerstört. Ein natürlicher Ersatz zum Silikonöl ist Squalan, welcher Bestandteil der natürlichen Hornschicht unserer Haut ist. Squalan ist jedoch preislich höher und wird leider noch wenig eingesetzt.

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

**„Liebe Kundin: Wissen Sie genau, was in Ihren Produkten steckt? Haben Sie selbst die INCIS Ihrer Produktlinie schon einmal geprüft? Verlassen Sie sich auf das Wissen Ihrer top ausgebildeten Kosmetikerin!“**

Viele Kosumenten schätzen die Geschmeidigkeit eines Produkts. Dies wird meist mit so genannten **PEGs** (Polyethylenglykolen) erreicht. Auch diese sind aus Bestandteilen des Erdöls. Sie wirken als billige Emulgatoren und werden meist als PEG-8 oder PEG15 in den Ingredients aufgelistet. Sie haben die Fähigkeit die Haut durchlässiger zu machen, das heisst Wirkstoffe gelangen besser in die Haut. 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.

Damit Kosmetika lange haltbar ist, 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 wie auch Phenoxiethanol. Diese Chemikalien greifen nicht nur die Keime in Produkten an sondern auch das natürliche Microbiom.

In Cremes werden häufig **künstliche Emulgatoren** eingesetzt. Diese haben nicht nur die Fähigkeit die Wasser und Lipidphase eines Produktes zu

verbinden, sondern sie lösen auch die hauteigenen Lipide, diese werde so zu sagen aus der Haut ausgewaschen und strapazieren so das eigene Schutzschild der Haut.

Die übermässige Anwendung von nicht fachlich korrekt angewandten **Peelings** und Säureanwendungen schadet der Hautbarriere stark und kann diese schädigen.

Belastende Lebensumstände wie **Medikamente, Rauchen und Alkohol** schwächen die Barriere von Innen.

#### **Wie erkennt man eine Barrieregeschädigte Haut?**

Ein unruhiges Hautbild mit den Symptomen von unregelmässigen Rötungen, schuppigen Stellen, Trockenheit, bereits kurz nach dem Eincremen, bis hin zu wunden, rauen und rissiger Hautstellen. Starkes Reizempfinden, Juckreiz und brennen begleitet von Spannungsgefühl der Haut. Produkte brennen beim Auftragen führen schnell zu Überreaktionen. Durch den Feuchtigkeitsmangel und die Verhornungsstörung funktioniert der natürliche Ablösungsprozess der Hornzellen nicht mehr, welcher enzymatisch gesteuert wird. Das hat zur Folge, dass die Poren verstopfen und Pickel entstehen. Dazu kommt je mehr die Haut an Feuchtigkeit entzogen wird, desto mehr wird Talg produziert, welcher die vermehrte Produktion von Bakterien und Entzündungen unterstützt. Das heisst also eine Haut mit einer geschädigten Hautbarriere kann sowohl trocken als auch unrein sein.

**„Eine gesunde Hautbarriere ist die Voraussetzung für eine schöne reine Haut.“**

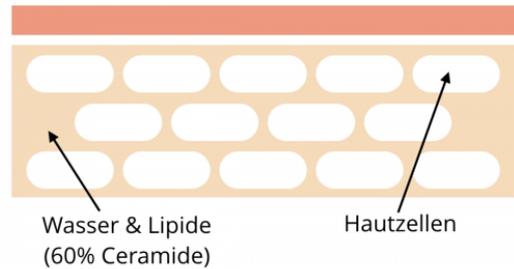
#### **Lösungsorientierte Pflege bringt langfristigen Erfolg**

Mit gezielten Wirkstoffen und konsequenter Pflege wird sich die Hautbarriere regenerieren. Es braucht ca. 2 bis 4 Wochen Zeit und der Haut geht es sichtbar besser. Wenn die äusseren Stressfaktoren zudem verringert werden, ist dies positiv für den Hauterfolg. Unsere Haut ist ein unglaubliches Organ, welches sich zum Glück schnell regeneriert, aber auch nichts vergisst.

#### **Wertvolle Inhaltsstoffe für eine stabile Hautbarriere**

Creamide, Phospholipide, Sheabutter, Jojobaöl, Avocadoöl, Traubenkernöl, Kaktusfeigenkernöl, Nachtkerzenöl, Oligo Hyaluron, Aloe Vera, Milchsäure, Rotalgen, Niacinamid, Squalane, Phytosterole, Jojobaöl.

Crems auf hautidentischer Basis sind die zuverlässigste Art die Barriere schnell zu reparieren und zu stabilisieren. Ceramide und hautidentisches Phosphatidylcholin bilden die Cream Basis dieser Alleskönner Kosmetik, welche vorher nur in der Medizin verwendet wurde. Diese beiden Stoffe benötigen keine hautfremden Emulgatoren und sind sowohl Cremebasis wie Wirkstoff und Trägerstoff zugleich.



### Aber was heisst Hautidentisch genau?

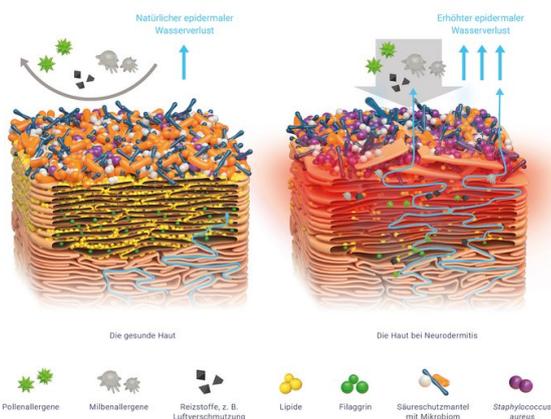
Unsere Zellmembrane besteht aus Fetten, die so genannten Phospholipide und zum grössten Teil aus Phosphatidylcholin. Phosphatidylcholin, abgekürzt PC, ist hautidentisch, somit sehr gut verträglich und kann von der Haut besonders gut aufgenommen werden. PC wird von der Haut sehr gut aufgenommen und transportiert somit Wirkstoffe tief in die Haut hinein. Es wird dank Enzymen in der Haut zu Ceramiden umgewandelt. Die Hauterneuerung wird damit stark gefördert. Die Bezeichnung Hydrogenated Lecithin enthält ca. 12% reines PC. Produkte mit Hydrogenated Phosphatidylcholine sind sehr hochkonzentriert und enthalten mehr als 80% PC. In Kombination mit wertvollen Ceramiden wird die Creme zum Retter der Hautbarriere.

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

*Den Vergleich eines klassischen Plastik Regenmantels (Cremes mit Mineralöl und co) und einer „Coretex Jacke“ (Creme mit PC und Ceramiden bringt es für mich auf den Punkt.*

### Mein 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 Erfolg im Institut.



Ceramide sind sozusagen der natürliche Zement, der Haut und garantieren eine intakte Hautbarriere. Ceramide kommen natürlich in der obersten Hautschicht vor. Unsere Hautbarriere besteht zu 60% aus Ceramiden. Daher sind sie in einer guten Hautpflege nicht wegzudenken. Es gibt 9 verschiedene Ceramidarten. Ceramid NP ist das meist eingesetzte.

### Brigitte Riillo

- Kosmetikexpertin seit über 25 Jahren
- Inhaberin Blue Kosmetik in Horgen
- Founder BCARE

