Women's Health

In 30 Tagen zur Bestform S. 31

Die neuen Fett-weg-Trends im Check S. 46

16 Power-Lebensmittel für mehr Energie

Erforscht:
Die Wahrheit übers Lügen

KOCHEN FÜR FREUNDE
Leckere Rezepte, die wir endlich wieder gemeinsam genießen

Insta-Star Emilia macht dich

FIT WIE NIE ZUVOR

Exklusives Knackpo-Workout und die besten Rezepte für vor und nach dem Training – mit Traumbody-Garantie

27.4. – 8.5.2022
ACTIVE SHOPPING DAYS
Men's Health Women's Health RUNNER'S

SICHERE DIR MEGA-RABATTE!

05/2022 Deutschland €3,90
Österreich €4,50 Schweiz sfr 6,20
BeNeLux €4,60 Spanien €5,20 Italien €5,20

Hautprobleme lassen sich auch ohne Laser lösen

DIE MACHT DER KLEINEN DINGE

Nicht alle Bakterien machen krank, viele halten den Menschen gesund und schön. Die neuartige Mikrobiom-Pflege kann sogar bei diversen Hautproblemen helfen

Text:
Elena Bock & Bettina Koch

Keine Spur von Abstand – auf unserer Haut herrscht das reinste Getümmel! „Die Hautoberfläche beherbergt zahlreiche Mikroorganismen, allen voran die Bakterien", sagt die Medizinerin, Autorin und Professorin für Gesundheitsförderung Dr. Michaela Axt-Gadermann (schlank-mit-darm.de). „Gemeinsam mit Viren und Pilzen bilden sie das Hautmikrobiom, besser bekannt als Hautflora." In dieser unsichtbaren Lebensgemeinschaft erfüllen die Bakterien auf der Haut eine wichtige Aufgabe – die so gar nicht zu ihrem schlechten Ruf passen will: „Wenn das Hautmikrobiom intakt und vielfältig ist, hält es unerwünschte Keime weitgehend fern. Nützliche Bakterien »

Foto: BRUNO JUNINEK/TRUNK ARCHIVE

bilden zum Beispiel antibakterielle Substanzen, welche die Ansiedlung von potenziell krank machenden Keimen auf der Haut verhindern.“ So entsteht eine natürliche Barriere, die Hauterkrankungen vorbeugt, den Säureschutzmantel aufrechterhält und Einfluss auf Entzündungen und sogar die Hautalterung hat.

HEIMLICHE HELFER

Die Wissenschaft hat hierfür einen Namen: Sie bezeichnet den Menschen neuerdings als Holobionten, das heißt, das Gesamtlebewesen besteht nicht nur aus den individuellen, eigenen Zellen, sondern es hat auch eine riesige Zahl an Kleinstlebewesen, die mit ihm zusammenleben. Nur gemeinsam sind sie ein überlebensfähiger Organismus. „In Zukunft wird es in vielen Bereichen eine Verwendung von Mikroorganismen geben, um unerwünschte Bakterien zu verdrängen“, sagt die Hautärztin. Hierzu wird gerade viel geforscht. Die Hauptmenge an Mikrobiom befindet sich im Magen-Darm-Trakt, hier gibt es einen Zusammenhang zur Haut, aber auch zu Lunge und Gehirn – im Körper ist kein Bereich ohne Mikrobiom. Doch was passiert, wenn die Haut aus dem Gleichgewicht gerät? „Bei vielen Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Akne, Rosazea oder Kopfschuppen lässt sich eine Störung der Hautflora nachweisen“, so Axt-Gadermann. Die Gründe sind vielfältig: Medikamente, Umweltschadstoffe, einseitige Ernährung – und übertriebene Hygiene. „Schon mit klarem Wasser spült man 30 Prozent der schützenden Bakterien ab. Durch die aktuellen Hygienemaßnahmen wird die Beanspruchung des Mikrobioms noch zusätzlich verstärkt. Desinfektionsmittel unterscheiden nun mal nicht zwischen guten und bösen Bakterien.“

EIN KESSEL BUNTES

Am Ende geht es – wie in so vielen Bereichen – um die richtige Balance. Sie nimmt von Geburt an Einfluss: Eine Studie zeigt, wenn Babys nach dem Kaiserschnitt mit dem vaginalen Sekret der Mutter abgewischt werden, wirkt sich das positiv auf das Mikrobiom aus. Wer in den ersten 6 bis 9 Monaten nicht gestillt, sondern mit der Flasche gefüttert wurde, hat ein erhöhtes Asthma-Risiko. In den letzten 30 Jahren »

DAS SIND DIE NEWCOMER IM BEAUTYREGAL

Von der Reinigung über Serum bis hin zur Creme: Diese 12 Highlights bringen das Mikrobiom in Balance

1 Täglicher Booster für den Mikrobiomspiegel: PREBIOTICS & NIANCINAMIDE PORE REFINING BOOSTER von **ALLIES OF SKIN,** um 73 Euro 2 Stärkt die Hautbarriere mit präbiotischem Bio-Weintraubenwasser: VINOSOURCE-HYDRA GEL MOISTURIZER von **CAUDALIE,** um 25 Euro 3 Peelt den Körper sanft und gleicht das Mikrobiom durch Prä- und Probiotika aus: ACTIVE EXFOLIANT BODY FOAM von **QMS,** um 52 Euro 4 Praktisch! Durch Aloe vera und Weidenrinde wirkt das präbiotische Serum auch noch antibakteriell: THE PROBIOTIC HYALURONIC SERUM von **RUHI,** um 79 Euro 5 Sauber und gepflegt durch das pH-hautneutrale Waschstück, welches den hauteigenen Schutzmantel unterstützt: SEIFENFREIES WASCHSTÜCK von **SEBAMED,** um 2 Euro 6 Schützt Mikrobiom und Säureschutzmantel – und reinigt ganz nebenbei die Haut von letzten Make-up-Rückständen und gleicht den pH-Wert aus: HARMONIZING TONER von **TOMORROWLABS,** um 50 Euro

Fotos: SLOBODNYCHENKO PAVLO (1), PR

gab es in Deutschland eine Verdoppelung an Neurodermitis-Fällen, 20 Prozent der westlichen Bevölkerung haben die Krankheit. Hilfe liefert eine hohe Biodiversität: Hundebesitzer zum Beispiel haben nachgewiesenermaßen ein breiter aufgestelltes Mikrobiom als Menschen ohne Haustier. Eine andere Untersuchung belegt, dass Paare, die sich viel küssen, alles noch toppen können. Und wer dann noch Kinder hat, die gerne im Dreck spielen, ist ganz weit vorne in Sachen Bakterienzoo.

FUTTER FÜR DIE WINZLINGE

Duschwasser, Gesichtsreiniger, Toner, Serum, Creme und Bodylotion: Wenn man bedenkt, was man alles auf die Haut aufträgt, muss der Einfluss auf die Bakterien groß sein. Mikrobiom-Kosmetik kann darum die Hautflora bei dieser wichtigen Aufgabe unterstützen. Dabei lässt sich grundsätzlich zwischen 2 Wirkweisen unterscheiden: prä- und probiotische Hautpflege. „Präbiotika sind pflanzliche Fasern, also Ballaststoffe, die den Mikrobiom-Bakterien als Futter dienen“, erklärt Axt-Gadermann. In Pflegeprodukten führen sie zu nachweisbaren, jedoch vergleichsweise schwachen Effekten auf der Haut. Anders sieht es bei probiotischen Anwendungen aus, die ihre vielversprechende Wirkung bereits im Namen tragen (pro = für, bios = Leben). Nach lebendigen Inhaltsstoffen sucht man allerdings auch hier vergebens, stattdessen wird die Hautflora mit abgetöteten Organismen, Bakterien-Bruchstücken und von Bakterien produzierten Stoffwechselprodukten wie Milchsäure gestärkt. „Bei täglicher Anwendung werden auch inaktive Bestandteile von den Hautzellen wahrgenommen, können dort die Feuchtigkeitsversorgung beeinflussen und Effekte auf das Immunsystem erzielen“, so die Expertin. „Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass jegliche prä- und probiotischen Produkte ohne aktive Bakterien kaum über die Zeit der Anwendung hinaus wirken.“ Für Kosmetikhersteller ein spannendes, neues Wirkungsfeld. „Wir erforschen den Effekt des pH-Wertes 5,5 auf das Hautmikrobiom“, sagt Dr. Michaela Arens-Corell, Leiterin medizinisch-wissenschaftliche Abteilung bei Sebapharma. „Es weist vieles darauf hin, dass er die gesunde Balance des Mikrobioms stabilisiert und so widerstandsfähiger gegen Störungen macht, was gegenüber dem noch wenig erforschten Einsatz meist hautfremder Probiotika Vorteile hat.“ Bei Hautproblemen gibt es bereits eine erfreuliche Nachricht für langfristige Effekte: In Präparaten, die auf Konservierungsstoffe, ätherische Öle und Emulgatoren verzichten, können lebende Bakterien eingesetzt werden, die sich langfristig in das Hautmikrobiom integrieren. Dort reduzieren sie die für Neurodermitis verantwortlichen Staphylokokken aureus um über 80 Prozent und bringen die Hautflora selbst bei Erkrankungen wie Neurodermitis zurück ins Gleichgewicht. ●

7 Probiotisches Life Plankton sorgt für ein verjüngtes und regeneriertes Hautbild: BLUE PRO RETINOLMULTI-CORRECT CREAM von **BIOTHERM**, um 73 Euro 8 Unterstützt auch bei empfindlicher Haut das Mikrobiom mit natürlichen Probiotika: BERUHIGENDE FEUCHTIGKEITSPFLEGE von **LOGONA**, um 14 Euro 9 Akutpflege, die mit lebenden Bakterien das gestörte Mikrobiom der Haut beim Baden oder mit Umschlägen ausgleicht: HAUTKUR MIT AKTIVEN PROBIOTIKA von **AKTIVADERM**, um 30 Euro 10 Pflegende Naturkosmetik, die das Mikrobiom im Schlaf stärkt: PROBIOTISCHE NACHTCREME von **TIGODERM**, um 40 Euro 11 Mit 10 Milliarden Bakterien pro Kapsel wird das Mikrobiom von innen heraus bewahrt: SKIN GLOW von **WITHIN**, um 25 Euro 12 Durch das präbiotische Superfood Karotte werden auch die Hände top gepflegt: HAND CREAM CARROT KICK von **HAAN**, um 10 Euro

Fotos: YELLOW IMAGES (1), WITHIN® SUPPLEMENTS GMBH (1), ALINA RODINA (1), PR