

# NZZ

SERIE

## Wie viel Pflege braucht die Haut?

Wenn wir unsere Haut schützen, schützt sie uns ebenfalls. Viele Produkte braucht man dafür nicht. Aber eines ist besonders wichtig: Sonnenschutz. Auch im Winter und sogar in Innenräumen.

Adrian Ritter

15.11.2023, 05.30 Uhr ⌚ 3 min



**Frage: Ich will meine Haut pflegen. Aber wie tue ich das am besten, und welche Produkte brauche ich?**

Reinigungsöl, Gesichtswasser, Serum sowie Crèmes für den Tag und die Nacht: Unzählige Produkte werden zur Pflege unserer Haut angeboten. Aber Vorsicht, man kann es auch übertreiben. Sogar sogenannte Skincare-Influencerinnen gestehen auf Social Media bisweilen ein, ihre Haut durch «Überpflege» ruiniert zu haben.

---

### Newsletter «Wohl & Sein»

Vertiefen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Gesundheit und Psychologie mit unserem neuen Newsletter «Wohl & Sein», der jeden Donnerstag ab dem 2. November in Ihrem Posteingang landet.

Jetzt kostenlos anmelden

---

Carlo Mainetti, Dermatologe und früherer Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie, stellt der umfangreichen Hautpflege ein Minimalprogramm entgegen: nur waschen. «Die einzige für gesunde erwachsene Personen wirklich nötige Hautpflege ist, sich mit einer Seife mit einem pH-Wert von 5,5 zu waschen», sagt er. Das hilft, das Ökosystem der Haut intakt zu halten, und entfernt Schmutz wie etwa Schadstoffe aus der Luft sowie natürlicherweise abgestorbene Hautzellen.

Allerdings ist das Waschen mit Seife nicht für den ganzen Körper nötig. «Wichtig sind die fettreichen Körperteile oder solche mit vielen Schweißdrüsen wie Kopf, Achseln, Genitalbereich, Gesäss und Füße. Für den restlichen Körper genüge Wasser, sagt Maximilian Quoss, Dermatologe am Universitätsspital Basel. Wer dies beachte, könne getrost täglich duschen, ohne die Haut auszutrocknen.

### Häufiges Waschen mit Seife schadet der Haut

Sich einmal täglich zu waschen, reicht, am besten abends. Sehr häufiges Waschen mit Seife sollte vermieden werden. «Es zerstört das Bakteriengleichgewicht und gibt potenziell krank machenden Keimen mehr Raum. Dann drohen Infektionen», so Mainetti. Zudem könne zu viel Feuchtigkeit zu Akne oder Entzündungen der Haarwurzeln führen.

Eine sanfte Reinigung ist also die Basis der Hautpflege. Ob das ausreicht, hängt vom Hauttyp, von der Jahreszeit, dem Klima und den körperlichen und beruflichen Aktivitäten ab.

### **Wann Feuchtigkeitspflege sinnvoll ist**

Wenn jemand zu trockener Haut neigt, sind feuchtigkeitsspendende Produkte zusätzlich sinnvoll. Denn trockene Haut kann zu kleinsten Rissen führen, was Entzündungen sowie Infektionen begünstigt. Auf ein Befeuchten kann gemäss Mainetti verzichtet werden, wenn die Haut nicht ausgetrocknet aussieht und man gar kein Bedürfnis nach zusätzlicher Feuchtigkeit verspürt.

«Eine ausgeprägte Pflege mit Gesichtswassern und mehreren Crèmes kann die Haut austrocknen, reizen und in seltenen Fällen trotz den geprüften Inhaltsstoffen von Kosmetika bei empfindlichen Personen sogar Allergien auslösen», sagt Quoss. Spätestens wenn die Haut mit Rötungen und Reizungen reagiere, sollten Hautpflege und Make-up hinterfragt werden. Dann sei in der Regel eine Nulltherapie angesagt – also gar nichts mehr auf die Haut auftragen.

Maximal zwei Bausteine von Pflegeprodukten genügen also aus dermatologischer Sicht: Seife und Feuchtigkeitspflege. Daneben haben die beiden Fachpersonen einfache Tipps, die helfen, die Haut gesund zu halten. Dazu gehört unter anderem, sich ausgewogen zu ernähren und genug zu trinken, auf Nikotin und Alkohol zu verzichten und nicht zu heiss zu duschen.

## Sonnenschutz ist immer wichtig

Eine wichtige zusätzliche Hautpflege allerdings sollte nie vergessen gehen – der Sonnenschutz. Schatten, Kleider und Sonnencreme empfiehlt dazu die Krebsliga Schweiz. Ein guter Sonnenschutz senkt nicht nur das Krebsrisiko, sondern hilft auch gegen eine vorschnelle Hautalterung. «Das Sonnenlicht ist bis zu 90 Prozent an der Alterung unserer Haut beteiligt», so Quoss. Wer sich davor schützen will, muss allerdings einiges investieren. Gemäss Quoss ist ein tägliches Eincremen mit mindestens Schutzfaktor 50 nötig – wegen der UVA-Strahlung ist Sonnenschutz auch im Winter und in Innenräumen mit Fenstern wichtig.

Bei Unsicherheit im Zusammenhang mit der Hautpflege oder Beschwerden lohnt sich eine dermatologische Beratung. So können Krankheiten ausgeschlossen und die Pflege dem persönlichen Hauttyp und den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Auch wer auf Social Media Tipps sucht, setzt dabei am besten auf dermatologische Fachkenntnisse.

*In der Rubrik «Wohl & Sein antwortet» greifen wir Fragen aus der Leserschaft rund um Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an [wohlundsein@nzz.ch](mailto:wohlundsein@nzz.ch).*