



Interview zum Thema Hautpflege

mit Dr. Dominic Kram

Herr Dr. Kram, herzlichen Dank für Ihren informativen Artikel „Hautpflege – warum eigentlich?“ (Seite 6–8). Ergänzend haben wir noch einige Fragen dazu, die uns oft von Betroffenen gestellt werden.

Trifft es zu, dass man erst bei der zweiten Anwendung feststellt, ob man das Pflegeprodukt verträgt?

Womöglich ist die Wahrscheinlichkeit das Produkt zu vertragen, wenn es bei der zweiten Anwendung auch toleriert wird etwas höher. Es stimmt allerdings sicherlich nicht, dass vorher noch keine Aussage getroffen werden kann. Ihre Frage zielt auf die klassische Typ-1-Allergie ab, bei der ein Erstkontakt mit einem Allergen die Ursache für eine spätere allergische Reaktion ist. Aber woher wissen sie als Konsument wie viele „Erstkontakte“ sie bereits unwissentlich im Vorfeld hatten? Weiter sind nicht nur Allergien mögliche Störfaktoren. So brennt z.B. Harnstoff auf offener oder empfindlicher Haut auch ohne das Allergien vorliegen.

Sollte man bei empfindlicher Haut parfüm- und duftstofffreie Produkte verwenden?

Der Verzicht auf Duft und damit auf eine potenziell problematische Substanzgruppe kann eine vorbeugende Maßnahme sein die Haut vor Irritation zu schützen. Wobei auch anzumerken ist, dass eine wohlriechende Pflege die regelmäßige Anwendung ungemein fördern kann. Hier gilt weniger ist mehr!

Für Neurodermitiker werden die Cremes oft in der Apotheke hergestellt. Kann man die Creme nach Ablauf des angegebenen Verfalldatums noch problemlos verwenden oder sollte sie gleich entsorgt werden?

Die Frage ist klar mit „Entsorgen“ zu beantworten. Selbst wenn Rezepturen optisch noch einwandfrei anmuten kann eine mikrobiologische Kontamination oder ein Wirkverlust der Inhaltstoffe nicht ausgeschlossen werden. Auf Rezepturen, die im Übrigen keine Kosmetika, sondern Arzneimittel sind, wird keine Mindesthaltbarkeit ausgelobt – hier wird ein klares Verfallsdatum angegeben.

Natürlich fallen auch hier Beispiele ein, die meine Aussage relativieren: Eine wasserfreie Zinkpaste, ohne ungesättigte Fettsäuren oder pures weißes Vaseline können kaum verderben. Im Zweifelsfall würde ich in der Apotheke um Auskunft bitten.

Mit zunehmendem Alter wird die Haut trockener und empfindlicher. Kann man da bereits im Säuglingsalter mit entsprechender Pflege vorbeugen?

Hautpflege wird immer dem Alter und dem individuellen Zustand angepasst, es gilt also kontinuierlich am Ball zu bleiben. Eine Säuglingspflege, die sich bis ins Alter positiv auf die Funktion der Haut auswirkt, kenne ich nicht.

UNSER TIPP:

**Spatel oder Einmalhandschuhe
benutzen – niemals mit Fingern
die Pflegeprodukte berühren!**

Gibt es eine Obergrenze für die Konzentration von Konservierungsstoffen in den Pflegeprodukten?

Diese Frage kann klar mit „ja“ beantwortet werden. Die maximal mögliche Konzentration ergibt sich aus den Berechnungen der Sicherheitsbewertung, die für jedes auf dem Markt befindliche Kosmetikum vorliegen muss. Ein entscheidendes Kriterium ist dabei der Sicherheitsabstand, der für das eingesetzte Konservierungsmittel berechnet werden muss. Der Sicherheitsabstand ist das Verhältnis der höchsten noch ohne unerwünschte Effekte vertragenen Menge zur systemisch aufgenommenen Dosis eines Stoffes. Es gibt zu dieser Thematik zahlreiche Regularien, die im Detail beschreiben, wie die Sicherheit des Anwenders zu gewährleisten ist.

Sie verweisen auf die COSMILE-App. Nicht jeder verfügt über einen Zugang zum Internet.

Gibt es Inhaltsstoffe, die man bei empfindlicher Haut vermeiden sollte?

Falls Unverträglichkeiten bzw. Allergene bekannt sind, sollten diese selbstverständlich gemieden werden. Von den Konservierungsmitteln sind z. B., entgegen der allgemein verbreiteten Meinung, nicht etwa die Parabene die übelsten Vertreter, sondern das weniger bekannte Methylisothiazolinon. Nachdem das Themenfeld aber sehr umfangreich ist und nicht auf einzelne Substanzen reduziert werden kann, würde ich als Patient ohne Internet und Smartphone kompetentes Fachpersonal zu Rate ziehen.

Es gibt die sogenannten „Hautpflegeexperten“, die alles, was sie an Proben bekommen, auf ihre Haut auftragen. Inwieweit ist das für die Haut zuträglich oder raten Sie generell davon ab?

Für unempfindliche, nicht sonderlich pflegebedürftige Haut mag es zuträglich sein – bei empfindlicher oder gar barrieregestörter Haut würde ich davon abraten.

Gibt es eine spezielle Pflegeempfehlung (Verhältnis Feuchtigkeit/Fett) für Herbst und Frühjahr?

Frühling und Herbst sind die Übergangszeiten, bei denen sich die äußeren Einflüsse auf die Haut merklich ändern. Im Herbst beginnt die Heizperiode – die Haut trocknet schneller aus entsprechend ist die Pflege anzupassen. Der Fettgehalt wird gesteigert, respektive das Emulsionssystem von Öl in Wasser auf Wasser in Öl angepasst. Im Frühjahr wird mit steigenden Temperaturen wieder langsam auf die leichteren, wasserhaltigen Formulierungen zurückgegriffen.

**Auch bei der Hautpflege gilt:
Weniger ist oft mehr!**

Herr Dr. Kram, wir bedanken uns, dass Sie sich für das Interview zur Verfügung gestellt haben.