

SHENJA GARDER

DIE
WAHRHEIT
ÜBER UNSERE
Hautpflege

Gute Inhaltsstoffe und
falsche Werbeversprechen

SHENJA GARDER

DIE
WAHRHEIT
ÜBER UNSERE
Hautpflege



echt **EMF**

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage leider nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.
Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

echtEMF ist eine Marke der Edition Michael Fischer

1. Auflage

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe bei

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Lena Albert, unter Verwendung eines Motivs von ©Limages Studio über
shutterstock.com

Redaktion: Theresa Sigusch

Bildnachweis: Innentitel ©ADELART, Seite 13 ©mermaid3, ©medicalstocks, Seite 36 ©ADELART,
Seite 64 ©Designua, Seite 119 ©Bonnie Cocos über shutterstock.com

Layout/Satz: Lena Albert

Herstellung: Carina Ries

ISBN 978-3-7459-0995-1

www.emf-verlag.de



ÜBER DIE AUTORIN

Eugenia „Shenja“ Garder wurde 1989 in Dshambul geboren und ist ausgebildete Drogistin. Seit 2014 betreibt sie unter dem Namen Incipedia einen Blog sowie den zugehörigen YouTube-Kanal, und klärt auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse über Inhaltsstoffe in Kosmetik auf.



www.incipedia.de



[incipedia by shenja](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[inci.pedia](https://www.instagram.com/inci.pedia)

*Ich widme dieses Buch den Heldinnen und Helden des Alltags, deren Arbeit wir viel
zu selten wertschätzen:*

*Mitarbeiter*innen in der Drogerie, in Gesundheitsberufen, im Lebensmittelhandel,
in pädagogischen Berufen, in der Gastronomie und in etlichen anderen Bereichen,
die ich vergessen habe, aufzuzählen. Schön, dass es euch gibt.*

INHALT

EIN BUCH ÜBER HAUTPFLEGE – WER BRAUCHT DENN SO WAS?!

UNSERE HAUT – (K)EIN ALLESKÖNNER?

Schichtarbeit: Der Aufbau unserer Haut

Dinge, die unsere Haut nicht kann

Gib ihr Saures und nicht Basisches!

ALLES EINE REINE TYPFRAGE?

Männer- vs. Frauenhaut: Wie groß sind die Unterschiede wirklich?

DAS KLEINGEDRUCKTE AUF DER VERPACKUNG RICHTIG EINORDNEN

Über reizende, allergieauslösende und „natürliche“ Inhaltsstoffe

ANTI-„ANTI-AGING“ – WARUM WIR DIE HAUTALTERUNG NICHT STOPPEN KÖNNEN

Reaktive Sauerstoffspezies – die eigentlichen Übeltäter?

DIE BESTE „ANTI-AGING“-CREME ALLER ZEITEN!

Krebs: Vorsorge statt Nachsorge!

VENI, VIDI, VULVA – WIE SINNVOLL SIND INTIMPFLEGEPRODUKTE?

Die Vulva – auch für viele Besitzer*innen nach wie vor ein Mysterium

Mikroflora, Yoni-Eier und vaginale Dampfbäder

Intimpflege: Ja oder nein?

KAUF DAS, NICHT DAS! KLEINER EINKAUFSGUIDE FÜR DIE DROGERIE

Reinigungsprodukte – just rinse them off!

Leave-On-Produkte: Die bleiben!

Extras: Masken, Peelings & Co.

Eine BasisRoutine aufbauen

FALTEN EINFACH WEGROLLERN – WAS KÖNNEN SKINCARE TOOLS?

Reinigungsbürsten

Gu Sha Steine

Jaderoller

Eisroller

[Dermaroller](#)

[Facial Cups](#)

MEHR _____, BITTE! ACTIVES MIT EFFEKT

[Mehr Feuchtigkeit, bitte!](#)

[Eine stärkere Hautbarriere, bitte!](#)

[Weniger Pickel, bitte!](#)

[Weniger Hyperpigmentierung, bitte!](#)

[Weniger gereizte Haut, bitte!](#)

OLDIES UND NEWCOMER: WAS KÖNNEN ALOE VERA, BAKUCHIOL & CO.?

[Aloe Vera](#)

[Kurkuma](#)

[Bakuchiol](#)

[Tranexamsäure](#)

[Pycnogenol®](#)

WARUM DEINE HAUT NIE WIE AUF SOCIAL MEDIA AUSSEHEN WIRD

[Instagram-Marken und Rabattcodes](#)

[Tipps für mehr Medienkompetenz](#)

TIPPS FÜR DEINE PERSÖNLICHE SKINCARE-REISE

[Schlusswort](#)

[Glossar](#)

[Danksagung](#)

[Quellen](#)

[Literaturverzeichnis](#)

EIN BUCH ÜBER HAUTPFLEGE – *wer braucht denn so was?!*

Wer auch immer dieses Buch gerade in Händen hält: Ich freue mich, dass du meine Passion während deiner Lektüre mit mir teilen möchtest. Ich erkläre dir auf den nachfolgenden Seiten, was unsere Haut so besonders macht, welche Fähigkeiten sie hat und welche nicht. Außerdem erfährst du etwas über hautfreundliche Inhaltsstoffe, wie eine Hautpflegeroutine mit Drogerieprodukten aussehen kann und welche Mythen rund um das Thema Hautpflege so langsam aus unseren Köpfen verschwinden sollten.

Seit dem Jahr 2014 teile ich meine Erkenntnisse für alle öffentlich zugänglich auf meinem Blog, Instagram- und Youtubeaccount und habe diese Leidenschaft sogar zum Beruf gemacht. Genau genommen ist dieses Hobby bereits vor Ewigkeiten aus einer Not heraus entstanden: Ich hatte nämlich selbst mit Hautproblemen zu kämpfen, war unzufrieden, mied soziale Interaktionen, probierte alles Mögliche aus und war trotz aller Versuche verzweifelt. Wie so viele andere auch legte ich große Hoffnungen in die bunten Werbeversprechen aus Fernsehen und Printmedien. „Reine Haut in zwei Wochen!“ „Nie wieder Pickel!“ Ich konnte jedoch selten eine Verbesserung wahrnehmen – ganz im Gegenteil: Meine Haut verschlechterte sich zusehends, während meine Frustration stieg. Also begann ich, das Kleingedruckte zu lesen und mich für die Zusammensetzung meiner Gesichtspflege sowie die Funktionsweise unserer Haut zu interessieren. Da fing ich an, mir dermatologische sowie

dermatokosmetische Fachbücher zuzulegen und deren Inhalt aufzusaugen. Schon gab es kein Zurück mehr für mich.

Als mir kurz darauf die ersten sehr undifferenzierten Aussagen à la „Inhaltsstoff XYZ ist krebserregend bzw. giftig!“ in Bezug auf Kosmetik begegneten, regte sich zusätzlich mein Interesse für Studien zu diesem Thema – und so nahm alles seinen Lauf.

Mein Ziel ist es, mich immer weiterzuentwickeln und alle, die dieses Thema neugierig macht, mitzunehmen. Ich möchte meinen Leser*innen die Dinge möglichst verständlich erklären und allen Interessent*innen ein Stück weit das Handwerkszeug für eine eigene differenzierte Beurteilung mitgeben.

UNSERE HAUT – *(k)ein Alleskönner?*

Dass die Haut zu den größten Organen unseres Körpers zählt, habt ihr sicherlich schon oft gehört, gelesen und gebetsmühlenartig im Biologieunterricht wiederholt. Trotzdem ist sie viel mehr als das, aber eben auch nicht alles. Sie kann viel, leistet viel und spielt auch auf psychosozialer Ebene eine große Rolle. Manchmal fühlen wir uns wohl in ihr, an anderen Tagen spiegelt sie vielleicht unseren trüben Seelenzustand wider.

Zunächst einmal hat unsere Haut eine wichtige Schutzfunktion, indem sie unser Inneres vor mechanischen, mikrobiologischen, aber auch chemischen Reizen schützt. Sie ist ein wichtiges Sinnesorgan und eigentlich auch DAS Organ, wenn es darum geht, Nähe zu anderen Menschen und Objekten zu erspüren. Wer kennt nicht das wunderbar wohlige Gefühl, wenn wir über das Fell unseres Haustiers streicheln oder nach einem heißen Sommertag eine kühle Dusche genießen? Dieses Gefühl wird nicht nur durch die Bewegung unserer Härchen erzeugt, sondern auch durch etliche Rezeptoren, also spezialisierte Zellen oder Nervenfasern, die sich natürlicherweise in unserer Haut befinden und Reize in Erregung umwandeln können: Wird man massiert und so mechanischer Druck ausgeübt, dann werden die Meissner-Körperchen aktiv. Ruffini-Körperchen wiederum reagieren auf die Dehnung deines Gewebes. Spürst du das Vibrieren deines Mobiltelefons in der Hand, verdankst du dieses Gefühl den Vater-Pacini-Körperchen. Und es gibt noch mehr! Thermorezeptoren sorgen für das Gefühl von Wärme und Kälte. Schmerzrezeptoren sagen uns, dass wir die Hände von der Herdplatte nehmen sollten, bevor ein noch

größeres Unglück geschieht. Unsere Haut ist ein ausgeklügeltes Uhrwerk, dessen Zahnräder sehr genau ineinandergreifen.

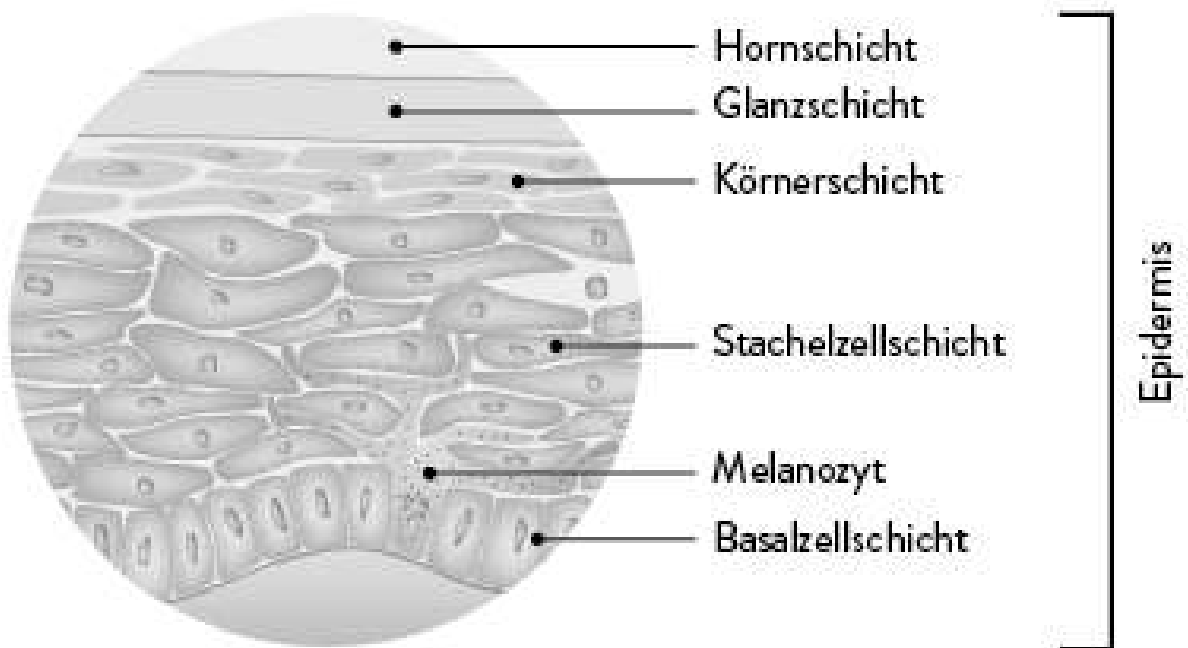
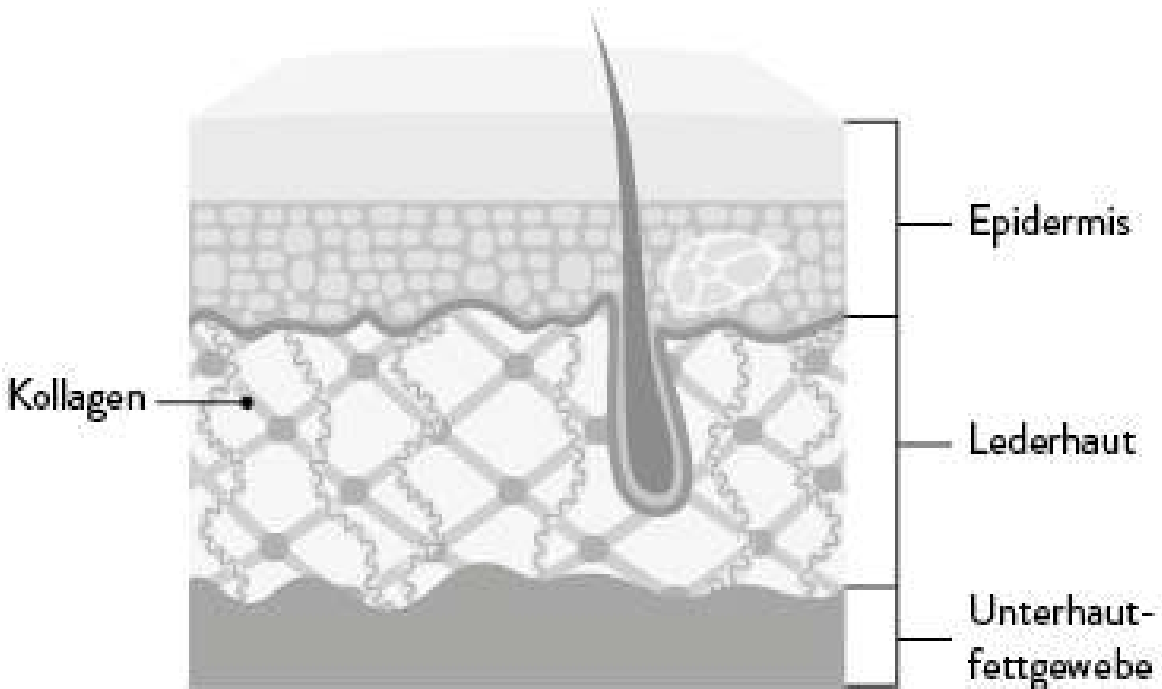


GUT ZU WISSEN

Die Haut schützt uns effektiv vor Austrocknung. Ohne sie würde unser Körper circa 20 Liter Wasser am Tag durch Verdunstung verlieren.

Zudem stellt unsere Haut ein Sammelsurium an unterschiedlichsten Zellen sowie Schichten dar und ist sogar in der Lage, sich zu erneuern – und zwar auf besonders beeindruckende Art und Weise.

SCHICHTARBEIT: DER AUFBAU UNSERER HAUT



Unterhautfettgewebe

Das Unterhautfettgewebe (Subcutis) ist hauptsächlich von Fettzellen durchsetzt. Es speichert Energie und schützt uns vor Kälte sowie Druck und

Stößen.

Lederhaut

In der Lederhaut (Corium) sitzen die Talg- und Schweißdrüsen. Außerdem ist sie für unsere Immunabwehr zuständig: Weitere Zelltypen, wie Mastzellen und Hystiozyten, schützen unsere Haut vor Eindringlingen wie Bakterien und Viren. Sogenannte Bindegewebszellen (Fibroblasten) tragen dazu bei, dass unsere Haut schön elastisch bleibt, indem sie Kollagen produzieren. Kollagenfasern haben eine Stützfunktion für unsere Haut: Werden sie mit dem Alter weniger, sind etwa Cellulite oder vermehrt blaue Flecken die Folge.

Epidermis bestehend aus: Basalzellschicht

In der Basalzellschicht (Stratum basale) beginnt ein wichtiger Kreislauf: Hierfür zuständige Zellen, die Keratinozyten, teilen sich alle 200 bis 400 Stunden und werden so kontinuierlich an die Oberfläche bzw. die Hornschicht geliefert. Dabei verabschiedet sich eine Tochterzelle, während die andere Zelle in der Basalzellschicht verbleibt und sich erneut teilt. Dieser ewige Prozess wird Keratinisierung oder Verhornung genannt und bezeichnet den Umwandlungsprozess einer lebenden Zelle zu totem Material. Die toten Zellen nennt man dann Korneozyten. Auch die Bildung unserer Haare und Nägel erfolgt über Keratinisierung. Denke das nächste Mal also an die winzigen Keratinozyten, wenn du dir unter der Dusche mit einem Bimsstein über die Fersen rubbelst. In der Basalzellschicht finden sich außerdem noch Pigmentzellen. Diese sogenannten Melanozyten produzieren Melanine, also die Pigmente, die unsere Haut- und Haarfarbe bestimmen.

Stachelzellschicht

Auch in der Stachelzellschicht (Stratum spinosum) findet dank der

Langerhans-Zellen die Immunabwehr statt. Außerdem sorgen Stachelzellen für die Stabilität.

Körnerschicht

In der Körnerschicht (Stratum granulosum) schreitet der Abbau der Zellen im Rahmen des Verhornungsprozesses voran.

Glanzschicht

Die Glanzschicht (Stratum lucidum) findet sich nur an Stellen mit großer mechanischer Beanspruchung wie zum Beispiel an Händen und Füßen und bildet eine Barriere gegen alle Formen von Eindringlingen. Dank ihr kannst du barfuß über den Waldboden laufen, und es wird nur ab und an ein bisschen pieksen.

Hornschicht

Wenn ihr ins Bad geht und in den Spiegel blickt, könnt ihr die Hornschicht (Stratum corneum) erkennen. Sie ist 0,02 bis 0,5 Millimeter dick und besteht hauptsächlich aus 15 Schichten abgestorbener Hornzellen, die von einem hauteigenen Fettgemisch zusammengehalten werden – stell dir das vor wie eine Ziegelmauer, die nur dank des Mörtels stabil steht.

DIE DRÜSEN UNSERER HAUT – ÜBER FETT UND SCHWEISS
Unsere Haut beherbergt drei Arten von Drüsen: Talgdrüsen, Duftdrüsen (apokrine Schweißdrüsen) und Schweißdrüsen (ekkrine Schweißdrüsen).

Talgdrüsen

In den meisten Fällen sprechen wir relativ abschätzig über unsere Talgdrüsen – vor allem dann, wenn sie nicht richtig zu funktionieren scheinen. Mal produzieren sie nicht ausreichend Fett oder zu viel davon.

Dabei tragen sie einen wichtigen Bestandteil zur Hautgesundheit bei: Talg ist ein Gemisch aus fetthaltigen Substanzen wie Triglyceriden, Wachsen, Squalen und Proteinen, das die Haut geschmeidig hält, vor Feuchtigkeitsverlust bewahrt und ihr saures Milieu beeinflusst.

Zusammensetzung von Talg:¹

Substanz	%
Triglyceride	ca. 30 – 50
Freie Fettsäuren	ca. 15 – 30
Wachse	ca. 26 – 30
Squalen	ca. 12 – 20
Cholesterol	ca. 3,0 – 6,0
Cholesterolester	ca. 1,5 – 2,5

In den meisten Fällen sind die Talgdrüsen mit einem Haar verbunden, dessen Ausführungsgang in einem Haarfollikelkanal mündet. Dieser verteilt das Fett sozusagen über das Haar. Haarlose Stellen besitzen meistens keine Talgdrüsen – nur in bestimmten Bereichen finden sich freie Talgdrüsen, die ohne Verbindung zu einem Haar auskommen, wie zum Beispiel am Augenlid oder im Genitalbereich.

Die Funktionsweise unserer Talgdrüsen lässt sich folgendermaßen erklären: Sie kennzeichnen sich durch eine holokrine Sekretion, was bedeutet, dass sich in der Talgdrüse befindliche Zellen (Sebozyten) mit einer beträchtlichen Menge an hauteigenem Fett füllen, bis sie letztendlich zerplatzen. Somit wird die Zelle selbst zum Sekretionsprodukt. Ebenjene Sebozyten weisen ein breites Spektrum an Hormonrezeptoren auf, weshalb die Talgdrüsenfunktion auch stark hormonell gesteuert wird. Vor allem Sexualhormone, die zur Ausbildung männlicher Geschlechtsmerkmale

beitragen, werden in diesem Zusammenhang oft erwähnt. Das ist mitunter ein Grund, warum männliche Personen tendenziell öligere Haut haben.

Duftdrüsen

Die Duftdrüsen (apokrine Schweißdrüsen) sind im Vergleich zu den Schweißdrüsen nicht nur größer, sondern münden zudem in einen Haarfollikel. Der apokrine Schweiß ist eher von milchiger Beschaffenheit und enthält Duftstoffe mit pheromonartiger Wirkung, die beim Menschen jedoch keinen hohen Stellenwert einnehmen. Trotzdem werden sie im Zusammenhang mit dem Spruch „Ich kann dich gut riechen!“ oft erwähnt.

Schweißdrüsen

Unsere Schweißdrüsen (ekkrine Schweißdrüsen) sondern ein Sekret ab, das mittels Verdunstungskälte den Wärmehaushalt des Körpers reguliert. Wenn wir also im Alltag vom Schwitzen sprechen, dann beziehen wir uns vorrangig auf die ekkrinen Schweißdrüsen. Der menschliche Körper besitzt eine stolze Anzahl von zwei bis fünf Millionen dieser Art. Besonders häufig kommen sie an den Fußsohlen, den Handinnenflächen, Achseln und der Stirn vor.

Die ekkrinen Schweißdrüsen sind nach der Geburt in ihrer kompletten Anzahl bereits vorhanden, weshalb sie bei Kindern (aufgrund der kleineren Hautfläche) dichter beieinanderliegen, ihre Funktion jedoch erst im Teenageralter vollumfänglich aufnehmen.



GUT ZU WISSEN

Unser Schweiß besteht hauptsächlich aus Wasser und einigen anderen Bestandteilen, wie beispielsweise Salzen. Das ist der Grund für seinen salzigen Geschmack.

Vor allem bei körperlicher Betätigung macht sich Schweiß durch einen als unangenehm empfundenen Geruch bemerkbar. Normalerweise riecht frischer Schweiß nämlich nach gar nichts. Wird er jedoch auf unserer Haut bakteriell zersetzt, entsteht der uns bekannte stechende Schweißgeruch. Nun existieren unterschiedliche Möglichkeiten dieses Phänomen kosmetisch einzudämmen.

Du hast hierbei die Wahl zwischen Antitranspirantien und Deodorantien. Antitranspirantien sind dank der enthaltenen Aluminiumverbindungen in der Lage, die Schweißabsonderung um bis zu 60 Prozent zu reduzieren. Man geht davon aus, dass der Drüsenausgang entweder verengt oder mit einem Pfropf, bestehend aus einer eiweißhaltigen Substanz und abgestorbenen Hornzellen, leicht verschlossen wird. Diese Pfropfen werden während des Erneuerungsprozesses der Haut allmählich abgestoßen. Ob ein Produkt Aluminiumverbindungen enthält, erkennst du an der INCI-Liste auf seiner Verpackung.



GUT ZU WISSEN

INCI ist die Abkürzung für International Nomenclature of Cosmetic Ingredients und gibt Aufschluss über die Zusammensetzung eines kosmetischen Produkts.



INCI-CHECK

Antitranspirant

Aluminiumchlorid (INCI: Aluminium Chloride), Aluminiumchlorohydrat (INCI: Aluminium Chlorohydrate), Aluminium-Zirkonium-Glycin-Komplex (INCI: Aluminum Zirconium Tetrachlorohydrate GLY), Ammonium-Alaun (INCI: Ammonium Alum), Kali-Alaun (INCI: Potassium Alum)