

STUTTGARTER ZEITUNG

Ist Skincare wirkungsvoll?

Das sagen Experten zum Hautpflege-Trend

09.07.2024 - 15:59 Uhr

Auf Sozialen Medien kursieren zahlreiche Videos rund um das Thema Skincare. Nutzer teilen tagtäglich ihre teilweise ausufernden Hautpflegeroutinen. Doch bringt das überhaupt etwas? Das sagen Experten.

Viviana Bastone

Mehr als 21 Millionen Beiträge wurden auf Tiktok schon unter dem Hashtag Skincare (zu Deutsch: Hautpflege) veröffentlicht. In kurzen Videoclips werden morgend- und abendliche Routinen zur Hautpflege gezeigt – sei es, dass das Gesicht nur mit Wasser gewaschen oder nur mit speziellem Öl gereinigt wird. Andere, wie das US-amerikanische Model Hailey Bieber, wollen damit auch ihre eigene Produktpflege besser vermarkten.

Doch schaden solche Trends mehr als sie nützen? Und wie finden Verbraucher eigentlich heraus, wie sie ihre Haut richtig pflegen? Antworten darauf geben der Dermatologe und Leiter des Hauttherapiezentrums Stuttgart Ralf Merkert, und Martin Ruppmann vom Kosmetikverband Cosmetic Professional (VCP).

Skincare ist individuell

Grundsätzlich gilt: Nicht jede Pflege eignet sich für jeden Hauttyp. So warnt etwa der Kosmetikexperte Ruppmann, die Trends eins zu eins auf sich zu übertragen. „Das Produkt mag im Internet super rüberkommen und trendy sein, aber es besteht immer die Möglichkeit, dass das überhaupt nicht zu meiner Haut passt“, sagt Ruppmann. Dabei sei es essenziell, die Pflege auf den eigenen Hauttyp abzustimmen.

Die verschiedenen Hauttypen lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen: normale, sensible, trockene und fettige Haut, sowie Mischhaut. Wer sich nicht sicher ist, welchem Hauttyp man entspricht, fährt am besten mit fachlicher Beratung, denn oftmals seien die Übergänge fließend, so Ruppmann. „Wenn du das falsche Produkt auf die Haut aufträgst, hilft es entweder gar nicht oder macht es nur noch schlimmer.“

Zu viel Seife schadet

Der Dermatologe Merkert rät sogar dazu, lieber sparsam mit Pflegeprodukten umzugehen: „Prinzipiell benötigt eine gesunde Haut nicht unbedingt eine Hautpflege.“ Das Reinigen mit klarem Wasser reiche in vielen Fällen vollkommen aus. Eine Pflegeroutine in sieben Schritten – wie sie als neuer Trend aus Korea gerade im Netz propagiert wird – hält Merkert dagegen für „absoluten Quatsch“. Diese Routinen beinhalten zusätzlich zu Gesichtswassern und Feuchtigkeitscremes auch die doppelte Reinigung mit zwei verschiedenen Produkten. Laut dem Dermatologen braucht es das für Hautgesunde nicht: „Wenn überhaupt Seife, dann eine ph-neutrale.“

Häufig überpflegen die Menschen ihre Haut – und strapazieren sie dabei unnötig: „Wird die Haut mit fetten Cremes und Make-up zugleisiert, kann dies zu Akne-artigen Hautveränderungen führen“, sagt Merkert. Ein weiterer Hinweis auf zu viel Pflege ist die sogenannte „periorale Dermatitis“: Damit sind Rötungen und Unebenheiten um den Mundbereich gemeint. Betroffene neigen dazu, diese Stellen mit Make-up zu überdecken. Doch das führt nur dazu, dass die Haut weiter gereizt wird. „Ein Teufelskreis entsteht“, sagt Merkert.

Sonnenschutz ist das A und O

Zudem gehören zu einer wirksamen Hautpflege eher weniger Cremes und Produkte zur Reinigung: Stattdessen sei es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten, sagt Merkert. „Die Haut ist nicht nur ein Spiegel der Seele, sondern zeigt auch an, wie gesund man ist.“

Wichtig ist in jedem Fall, die Haut vor zu viel UV-Strahlung zu schützen, vor allem, wenn das Ziel ist, Falten loszuwerden: „Wenn man schon eine Pflegecreme, die den Hautalterungsprozess aufhalten soll, benutzen möchte, dann sollte sie auf jeden Fall einen Lichtschutzfaktor haben.“ Die Erkenntnis, dass viel Sonne schlecht für die Haut ist, verbreite sich laut Merkert auch auf Social Media immer mehr. „Vielleicht sinkt dadurch insgesamt gesehen, irgendwann die Hautkrebsrate in der Bevölkerung.“

Tatsächlich zeigt sich in Merkerts Praxisalltag noch ein positiver Nebeneffekt des Social-Media-Hautpflege-Trends: „Unsere Patientinnen und Patienten achten deutlich mehr auf Hautpigmentmale und lassen sich häufiger einem Hautkrebs-Check unterziehen.“