

MADAME

WIE *NEU* GEBOREN!

Das große Dossier:
*So regenerieren Körper
& Seele ganzheitlich*

LA SCALA *CHIC*

*Glam Fashion!
Schwarz-Weiß,
Pailletten, Seide,
Gold, Juwelen*

STARK & SCHÖN

NOVEMBER 2026
DEUTSCHLAND € 10
ÖSTERREICH € 10
SCHWEIZ SFR 15



4 190457 910000 11

Nur die Ruhe

Stress und Schlafmangel hinterlassen ihre Spuren im Gesicht. Unsere Autorin klärt, was das mit der *Hautbarriere* zu tun hat und wie man sie stärkt

PETRA HARMS

Ich stecke eigentlich gern in meiner Haut. Sie hat zwar keine makellose Oberfläche, sondern zig Narben von Fahrradstürzen und mehr Muttermale, als man zählen kann; im Winter bekommt sie zudem eine Farbe, die an Mozzarella erinnert, und im Sommer sammeln sich Sommersprossen auf der Oberlippe, sodass ich aussehe wie ein Kind, das Haselnusseis geschleckt hat. Ansonsten aber habe ich Glück und die Gene meiner Mutter geerbt, die bis ins hohe Alter feine Poren und Falten hatte, die einen Diminutiv verdienen. Nur manchmal zickt meine Haut und bekommt Pusteln, hat trockene Stellen oder wirkt fahl. Das passiert vornehmlich in den Mozzarella-Monaten. Oder wenn die Seele ins Schleudern gerät. Auch die Insolvenz meines bevorzugten Pflegeherstellers und die Suche nach Ersatz – hier Vitamin C, dort Retinol, dazu einen Toner, um Poren zu verfeinern – machten aus Glow letztes Jahr allenfalls ein Haut-Soso.

Was war da los? In allen Fällen war meine Hautbarriere beleidigt – und hat entsprechend reagiert. „Die Hautbarriere ist ein komplexes, dynamisches System aus Hornschicht, Lipiden, Säuremantel, natürlichem Feuchthaltefaktor, Zellverbindungen, Mikrobiom und lokaler Immunabwehr. All diese Bestandteile arbeiten eng zusammen. Wird einer gestört, können sich auch die anderen verändern. Die Haut verliert dann zunehmend ihre Fähigkeit, Wasser zurückzuhalten, Reizstoffe abzuwehren und sich nach Belastungen selbstständig zu regenerieren“, erklärt die Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Zott Entzündungen und Trockenheit.

Neben äußeren, mechanischen Faktoren wie Peelings oder Reinigungsbürsten können auch oxidativer Stress durch UV-Strahlen, Zigaretten und Alkohol oder Schlafmangel und mentale Dilemmata das System Hautbarriere durcheinanderbringen. Psychosoziale Faktoren, die via Haut-Hirn-Achse wirken, wurden erst seit Kurzem wissenschaftlich erkannt.

„Wenn wir uns belastet fühlen, passiert auch immer etwas im Körper – und damit auf der Haut. Unter chronischem Stress wird die Anatomie der Haut sogar regelrecht umgebaut – sensible Nervenenden bilden dann vermehrt Kontaktstellen mit den Immunzellen in der Haut aus. Dadurch wird die Neigung verstärkt, auf weitere Reize mit einer Entzündung zu reagieren“, erklärt Psychodermatologin Prof. Eva Peters von der Justus-Liebig Universität in Gießen. Ein dritter Hautbarriere-Attentäter: das Alter. Mit den Jahren nimmt die Produktion wichtiger Hautlipide ab, gleichzeitig verlangsamt sich die Regeneration der Hornschicht. Dadurch verliert die Haut leichter Feuchtigkeit und reagiert empfindlicher auf äußere Reize. Mitte Fünfzig ist die Wahrscheinlichkeit also größer, dass sich unruhige Nächte – hallo, Menopause! – auch im Spiegel zeigen. Zu guter Letzt spielt auch noch die Genetik eine Rolle: Menschen mit angeborenem Filaggrin-Mangel, einem Schlüsseleiweiß der Hautbarriere, haben per se häufig eine geschwächte Hornschicht.

Die Symptome einer geschädigten Hautbarriere lassen sich in drei Stufen einteilen und reichen vom Spannungsgefühl und leichter Rötung über Juckreiz und sichtbarer Trockenheit bis zu nässendem Ausschlag. Was der Haut jetzt hilft, sind hautidentische Lipide, also Ceramide, Cholesterin und freie Fettsäuren. Feuchthaltefaktoren wie Glycerin oder Hyaluronsäure binden zusätzlich Wasser in der Hornschicht, während Inhaltsstoffe wie Niacinamid oder Panthenol die Regeneration unterstützen und Entzündungen beruhigen können. Vor allem sollten ➤

*Wenn wir uns belastet fühlen,
passiert etwas im Körper –
und damit auch mit der Haut.*



SCHUTZSCHICHT

- 1 Neurokosmetik: „Harmonie Le Contour des Yeux“ mindert emotionale Anspannung, von **Neuraé**, um 80 Euro.
- 2 Stärken: „Hydrogel Eye Pads“ mit Glycerin und Niacinamid, von **Prof. Dr. Steinkraus**, 10 x 2 Pads um 72 Euro.
- 3 Fördern die Regeneration: „Intensive Care Capsules“ von **Annemarie Börlind**, um 40 Euro.
- 4 Entspannungskur: „The Exceptional Repair Reset Cream“ hilft, den Cortisolspiegel auszugleichen, von **Noble Panacea**, 30 Dosen um 367 Euro.
- 5 Stärkt die Hautbarriere: „The Extreme Cream“ mit Ceramiden, von **Mantle**, um 49 Euro.
- 6 Gegen gestresste Haut: „Swiss Pristine Serum“ mit Mineralien, von **La Prairie**, um 300 Euro.
- 7 Umschließt die Haut mit einer Schutzhülle: „Comforting Barrier Mask“, von **Sensai**, um 173 Euro.

Wirkstoffe wie Retinoide, Salicylsäure, hoch konzentriertes Vitamin C, Duftstoffe oder ätherische Öle mindestens sechs Wochen lang Pause machen. Schäumende Cleanser mit aggressiven Tensiden, die der Haut schützende Fette entziehen, sollte man durch eine milde Reinigung ersetzen. Nach der Skinimalism-Kur können dann nach und nach einzelne Wirkstoff-Seren wieder in die Routine eingefügt werden.

Und die Psyche? Wenn sich Schlafmangel, Umbrüche in der Biografie oder Stress im Hautbild spiegeln, kann man das auch als gut sichtbares Signal sehen, etwas im Alltag ändern zu müssen. „Die Haut ist eben nicht nur Schutzschicht gegen die Außenwelt, sondern auch ein wichtiges Kommunikationsorgan. Man sieht ihr an, wenn etwas schief läuft“, sagt Prof. Peters und rät deshalb, den Irritationen auf den Grund zu gehen. Stress sei komplex, so die Expertin, es gebe selten nur einen Faktor, der die Hautoberfläche in Aufruhr versetzt. Je genauer man die Auslöser kennt, desto gezielter kann man gegenwirken. Fragen Sie sich also: Was lässt mich aktuell nicht durchschlafen? Welcher Konflikt gärt in mir? Habe ich den Ausschlag immer, wenn es privat oder beruflich nicht läuft? Manchmal helfen schon Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder Yoga. In ernsten Fällen kann eine Psychotherapie unterstützen. Prof. Peters: „Es gibt keinen allgemeingültigen Tipp, um

wieder in Balance zu kommen. Welcher Ansatz im Einzelnen hilft, hängt von der Persönlichkeit und vom Problem ab.“ Hoffnung soll in Zukunft auch aus anderen wissenschaftlichen Disziplinen kommen: der Entwicklung sogenannter Neurokosmetika. Hier hemmen Wirkstoffe gezielt Substanzen, die für Irritationen und Entzündungen sorgen.

Bis dahin ist Hilfe zur Selbsthilfe angesagt: Eine minimal geschädigte Hautbarriere ist nie lange beleidigt. „Unsere Haut verfügt über erstaunliche Selbstheilungskräfte. Voraussetzung ist allerdings, dass man ihr die Gelegenheit gibt, diese auch zu nutzen“, so Dr. Elisabeth Zott. Das bedeutet gleichermaßen Pausen für die Haut und für die Seele einzuplanen. Tatsächlich hilft mir meine persönliche 2&2-Formel: zwei Produkte im Regal und zwei Wochen Auszeit in der Natur. Danach bin ich meistens mit mir und meiner Haut wieder im Einklang.

PETRA HARMS

Unsere Autorin fühlt sich eigentlich ziemlich wohl in ihrer Haut, außer, wenn die in den „Mozzarella-Monaten“ mal herumzickt. So bleich wie der italienische Käse ist sie aber nur im Winter, feinporig und glatt dagegen dank mütterlicher Gene.