

Kosmetik-Abc

Duftstoffe sind als Parfüm deklariert

Was ist drin in Creme, Lotion, Deodorant, Duschgel, Wimperntusche und Lippenstift? Diese Serie stellt kosmetische Wirk- und Hilfsstoffe vor.

VON JULIA FÖRCH

Dass Kosmetik angenehm riechen sollte, ist leicht nachzuvollziehen. Doch es sind gerade die niedermolekularen Verbindungen der Duftstoffe, die leicht in die Haut eindringen und von vielen Anwendern nicht vertragen werden. Die INCI-Liste, in der die Inhaltsstoffe ordnungsgemäß aufgeführt werden, ist hier jedoch wenig hilfreich. Denn die meisten Riechstoffe werden unter dem Überbegriff Parfüm subsumiert. Nur 26 Riechstoffe, die am häufigsten in Zusammenhang mit allergischen Reaktionen gebracht werden, müssen seit einigen Jahren gesondert aufgeführt werden. Das gilt allerdings nur, wenn sie zu mehr als 0,001 Prozent in auf der Haut verbleibenden Produkten wie Cremes oder zu mehr als 0,01 Prozent in von der Haut abwaschbaren Produkten wie Shampoos enthalten sind. Zu den 26 extra aufzulistenden Duftstoffen zählen unter anderem Anise Alcohol, Citral, Citronellol, Limonele, Coumarin, Geraniol, Eugenol und Farnesol. Es spielt dabei keine Rolle, ob diese teilweise seit langer Zeit bekannten Duftstoffe natürlichen Ursprungs sind oder synthetisch nachgebaut werden. So kommt zum Beispiel Geraniol in der Natur als Bestandteil von ätherischen Ölen in Geranien, Rosen, Koriander, Lorbeer und Muskat vor. Insofern ist Geraniol in fast allen Parfüms zu finden, die nach Rosen duften.

Insbesondere in der Naturkosmetik werden ätherische Öle pflanzlichen Ursprungs auch für die Konservierung eines Produkts verwendet. Oft stellen diese Duftstoffe selbst nur ein schwaches Kontaktallergen dar, entwickeln aber in der Summe und im Zusammenspiel mit synthetischen und anderen Inhaltsstoffen eine reizende Wirkung. Hautärzte empfehlen Personen mit empfindlicher Haut, unparfümierte Produkte zu verwenden.

Streifenlos durch die Schwangerschaft

Mit Gewichtskontrolle und Durchblutungsförderung können werdende Mütter Schwangerschaftsstreifen teilweise vorbeugen. Gewichtszunahme im Normbereich schon das Bindegewebe während der neun Monate, sagt der Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte, Christian Albring. Als normal gilt, wenn eine Frau bis zur Geburt ihres Kindes 10 bis 15 Kilogramm zunimmt – je nach ihrem Körpermassenindex (Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße im Quadrat) vor der Empfängnis. Eine rasche Volumenzunahme überdehnt das Bindegewebe: Faserrisse und Vernarbungen im Unterhautfettgewebe können die Folge sein. Durchblutungsfördernde Gymnastik, Zupfmassagen und Wechselduschen können ebenfalls helfen. (AP)

Bei starken Schuppen den Hautarzt fragen

Wenn sich eine verstärkte Schuppenbildung nicht in vier Wochen mit einem milden Shampoo in den Griff bekommen lässt, sollte man ärztlichen Rat einholen. Das trifft auch bei Kruskreuz, Rötungen und Verkrustungen der Kopfhaut sowie bei plötzlichem Haarverlust zu, erklärt der Hautarzt Gerhard Lutz. Ist trockene Haut die Ursache, genügt die richtige Pflege, um die lästigen Schuppen loszuwerden. Doch nicht selten liegt eine Erkrankung vor, die medizinisch behandelt werden muss. Werde die juckende Kopfhaut aufgekratzt, könne es zu Entzündungen kommen, erklärt der Dermatologe. Entzündliche, schuppige Ekzeme können auch auf eine Neurodermitis hinweisen. Eine Schuppenflechte gehe mit dickschuppigen Ablagerungen einher. (AP)

Sinnhaftigkeit wirkt lebensverlängernd

Wenn alte Menschen in ihrem Dasein noch einen Zweck sehen, erhöht dies offenbar die Lebenserwartung. Wer dagegen seinem Leben jeglichen Sinn abspricht, stirbt eher früher. Das hat eine US-amerikanische Studie mit mehr als 1200 Senioren gezeigt, die nicht in Heimen lebten. Von den Teilnehmern, die noch konkrete Absichten verfolgten, starb im Zeitraum von fünf Jahren nur ein halb so hoher Anteil wie von der Gruppe, die mit dem Leben abgeschlossen hatte. Dies galt für Männer und Frauen – unabhängig von Erkrankungen oder dem Seelenzustand, wie die Forscher der Rush-Universität in Chicago mitteilten. Nun müsse man prüfen, wie man die Einstellung alter Menschen zu ihrem Leben verbessern könne. (AP)

Wie viel Sonne tut uns gut?

Beim Bräunen kommt es aufs richtige Maß an – UV-Strahlen dienen und schaden der Gesundheit

Die einen braten im Sommer bei jeder Gelegenheit in der prallen Sonne, die anderen meiden sie wie die Pest: UV-Strahlen, so haben wir gelernt, sind gefährlich, da sie das Risiko erhöhen, an Hautkrebs zu erkranken. Doch **Nicolai Worm** warnt mit Verweis auf das lebenswichtige Vitamin D vor Panikmache.

VON JULIA FÖRCH

„Schmierer und Salben hilft allenthalben“, sagt der Volksmund. Doch vonseiten der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention mit Sitz in Hamburg heißt es, dass Sonnencremes zwar einen Sonnenbrand verhindern, aber nicht vor Hautkrebs schützen können. „Die durch UV-Strahlen bedingten Gen-Schäden in der Haut entstehen bereits lange, bevor ein Sonnenbrand beginnt“, erklärt ihr zweiter Vorsitzender Professor Eckhard Breitbart. Immer häufiger und nachdrücklicher werden wir vor den Gefahren der Sonne gewarnt.

Das Maximum der Vitamin-D-Bildung ist nach 15 bis 30 Minuten erreicht

Doch die Sonne ist nicht nur Feindin, sondern auch Freundin. Dieser Ansicht folgt der promovierte Ernährungswissenschaftler **Nicolai Worm** in seinem neuen Buch „Heilkraft D – Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt“ (Systemed-Verlag, Lünen, 15,95 Euro). Der als Verfechter der kohlenhydratarmen Logi-Methode bekannte Professor an der staatlich anerkannten Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken spricht sogar von einer „epidemischen Mangelversorgung mit Vitamin D in der Bevölkerung der Industriestaaten“ und beruft sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse, die er aus aller Welt zusammengetragen hat.

Das Fazit: Die Haut des Menschen muss in der Sonne, keinesfalls nur ans Tageslicht und auch nicht in den Schatten, damit sein Körper mit Hilfe von UVB-Strahlen genügend Vitamin D bilden kann. Im Idealfall solle der Vitamin-D-Spiegel im Blut über dem Wert von 30 Nanogramm pro Milliliter liegen, gibt Worm an. Doch gegenwärtig betrage er bei 60 Prozent der Bevölkerung, im Winter sogar bei 80 Prozent nicht einmal 20 Nanogramm. Damit liege eine Mangelversorgung mit dem Provitamin vor, das eigentlich ein Hormon und für praktisch alle Gewebe und Organe wichtig ist, keineswegs nur die Knochen stark macht.

„Experten haben aufgrund neuer Daten berechnet, dass auf jeden sonnenbedingten Hautkrebs andererseits 30 Menschen vor dem Krebsstod bewahrt werden – indem sie für eine genügende Vitamin-D-Produktion sorgen“, rechnet Worm vor. Mehr noch: Der moderate Aufenthalt in der Sonne mit einer entsprechend langsam und vorsichtig aufgebauten Bräunung senke nach neuesten Studien sogar das Risiko für den schwarzen Hautkrebs, dessen Entstehung wiederum



auf zu intensives Besinnen der weißen, ungeschützten Haut und vor allem auf Sonnenbrände zurückgeführt wird.

Ein Freibrief für zeitlich unbegrenzte Sonnenbäder gibt Worm aber noch lange nicht. „Viel hilft selten viel. Wenn man die Sonne zur Vitamin-D-Bildung verantwortungsvoll nutzen will, muss man wissen, dass bei Weißen das Maximum der Vitamin-D-Bildung schon nach etwa 15 bis 30 Minuten erreicht ist“, erklärt er. „Danach stellt die Haut die Vitamin-D-Bildung ein, um sich gegen eine Überdosierung zu schützen.“ Das bedeutet: Nach diesem Zeitraum verbleibt die positive Wirkung der UV-Strahlen, die mit der Sonne verbundenen Risiken nehmen dagegen zu.

Anders als viele Hautärzte, die dazu raten, bei sommerlichem Kaiserwetter niemals ungeschützt ins Freie zu gehen, plädiert Worm dafür, seine Haut zunächst nicht mit einem Sonnenschutzmittel einzucremen. Denn der Lichtschutz in den Cremes unterbinde die Vitamin-D-Bildung. Erst wenn diese ihren Zenit erreicht hat, bei Vorgebräunten also etwa nach einer Viertelstunde, sollte man die Haut durch eine entsprechende Creme, einen Wechsel in den Schatten oder abschirmende Kleidung vor

UV-Strahlen schützen.

Vor allem für Hellhäutige ist eine langsame Gewöhnung an die Sonne wichtig. „Bei blassem Teint sollte man sich anfangs nur ein paar Minuten in die Sonne wagen, und zwar ungeschützt“, sagt Worm. Das richtige Maß sei die halbe Zeit, die es braucht, eine merkliche Rötung entstehen zu lassen. Diese gelte es zu vermeiden.

Weitere Infos zum Thema: www.unsererahut.de, heilkraft-d.de



Hintergrund

Neue EU-Richtlinie in Kraft

- Am 1. Juni 2009 ist eine neue EU-Richtlinie in Kraft getreten, die eine einheitliche Kennzeichnung von Sonnenschutzmitteln in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union vorsieht. Da es sich hierbei um eine Empfehlung handelt, können die Kosmetikerhersteller letztendlich aber frei entscheiden, ob sie die neuen Kennzeichnungsvorgaben berücksichtigen oder nicht.
- Die Angaben des Lichtschutzfaktors (LSF), eine Einheit, die sich an der Eigenschutzzeit der Haut orientiert (je nach Hauttyp 10 bis 40 Minuten), sollen sich nun nach folgender Skala richten: Ein LSF von 6 bis 10 gibt demnach ein niedriges Sonnenschutzniveau an, ein LSF von 15 bis 25 einen mittleren und ein LSF von 30 bis 50 einen hohen. Ein LSF von 50+ steht für einen sehr hohen Schutz. Bezeichnungen wie Sunblocker oder 100-prozentiger UV-Schutz soll es nicht mehr geben. Zudem sollen Produkte mit einem LSF unter 6 nicht mehr als Sonnenschutzmittel, sondern als Körperlotion verkauft werden.
- Neu ist zudem, dass an dem angegebenen LSF-Wert auch der Schutz vor langwelligem UVA-Strahlen ablesbar sein soll. Bisher bezog sich die Angabe nur auf kurzwellige UVB-Strahlen. Die neue EU-Regelung sieht vor, dass der auf der Verpackung angegebene Wert beide Strahlenbereiche berücksichtigt. Zwar orientiert sich der LSF weiterhin am UVB-Schutz, diese Zahl muss aber herabgestuft werden, wenn nicht ein Drittel davon zugleich den UVA-Schutz angibt. (juf)



Schattenplätze helfen nicht nur Kindern, Hitze besser zu ertragen und die Haut vor zu viel UV-Strahlen zu bewahren. Je breiter die Krempe eines Sonnenhuts, desto mehr profitiert das Gesicht von der Kopfbedeckung. T-Shirts mit integriertem UV-Schutz lassen kaum Sonnenstrahlen durch. Ein breiter Seitenbügel erhöht die Schutzwirkung von Sonnenbrillen. Fotos: DAK/Schläger, s.Oliver, Cervo, Puma

Die Weichmacher

Bäder und Cremes halten die Haut an den Füßen geschmeidig

VON JULIA FÖRCH

Im Sommer lenken offene Schuhe den Blick auf die Füße. Schön, wenn sie sich sehen lassen können. Doch gerade jetzt werden Füße strapaziert: Hohe Temperaturen lassen sie anschwellen, ohne Socken reagieren sie schneller mit Druckstellen. Zudem neigt die Haut jetzt zu Trockenheit. Abhilfe schafft ein wöchentliches Fußpflegeprogramm.

Ab ins Fußbad: Meersalz, Molke, Kieselsäure (Silicium) und Apfelessig sind preiswerte Zugaben für ein Fußbad und dabei wirkungsvoll gegen trockene, rissige und verhornte Haut. Wer die Pflegewirkung verstärken will, gibt etwas Olivenöl ins Wasser.

Weg mit Schwielen: Nach dem Bad die Füße abtrocknen, danach die Hornhaut mit einem Bimsstein oder einer Feile reduzieren. Bei Verwendung eines Hornhautabohls besteht Verletzungsgefahr. Wer Schwielen oder Hühneraugen hat, sollte bei einer

Podologin oder einem medizinischen Fußpfleger professionellen Rat einholen.

Tüchtig cremen: Urea, auch als Harnstoff bekannt, hilft trockener Haut, Feuchtigkeit zu bewahren. Der Stoff ist in vielen Fußcremes und Schrundensalben enthalten. Bewährt haben sich zudem Hirschtalg, Lanolin, Sheabutter und Avocadoöl.

Einpacken hilft: Soll die Creme schnell Wirkung zeigen, hilft eine Fußpackung. Dafür die Füße vor dem Schlafengehen dick eincremen oder mit warmem Sesamol einreiben, in Klarsichtfolie packen und Socken darüberziehen. Über Nacht einwirken lassen.

Blasen heilen lassen: Hat sich eine Blase gebildet, sollten sie nicht aufgestochen und abgezogen werden. Besser ist es, die Stelle mit einem Pflaster zu schützen, bis die Blase eingetrocknet ist. Linderung verschafft ein lauwarmes Fußbad mit Meersalz und ein paar Tropfen Lavendelöl.



Fußbäder pflegen und wirken je nach Zusatz anregend oder beruhigend

Foto: Compeed

Der Flirt, der keiner ist

Das erotische Interesse von Frauen bemerkt kaum jemand

VON JÖRG ZITTLAU

Schon Immanuel Kant sagte: „Der Mann ist leicht zu erforschen, die Frau verrät ihr Geheimnis nicht.“ Nun ist der Königsberger Philosoph sicherlich nicht gerade als Frauenverstehender in die Geschichte eingegangen. Doch in einem Punkt hatte er recht: Eine aktuelle Studie zeigt nämlich, dass man einer Frau zumindest kaum ansieht, ob sie flirtet oder nicht.

Ein Forscherteam der amerikanischen Indiana University spielte 54 jungen Männern und Frauen die Filmaufnahmen eines Speed-Datings vor. Auf solch einer Veranstaltung bekommt man als Single gleich mehrfach Gelegenheit, einen anderen bindungswilligen Single kennenzulernen – doch jeder hat dafür nur sieben bis acht Minuten Zeit, danach muss der Mann weiter zum nächsten Tisch, zum nächsten Date.

Der Haken an dem Speed-Dating der Studie war: Es wurde in Berlin aufgenommen, und zwar von einem Team der Humboldt-Universität. Die 54 zuschauenden Probanden jedoch waren allesamt US-Amerikaner, die kein Deutsch verstanden. Sie mussten sich beim Betrachten des Videos also auf nonverbale Zeichen wie Mimik, Gestik, Kopfhaltung und Tonlagen der Stimme konzentrieren – und dann eine Aussage darüber treffen, inwieweit sie das Verhalten der einzelnen Kandidaten als konkreten Flirt interpretierten.

Es zeigte sich, dass die Beobachter gerade mal zehn Sekunden brauchten, um sich eine Meinung zum Flirtverhalten der Fast-Date-Teilnehmer zu bilden. Ganz schön schnell. Aber oft auch ganz schön daneben. Beim Einschätzen der weiblichen Singles lagen die Amerikaner nämlich in der Hälfte aller Fälle daneben. Fünf von den kontaktfreudigen Damen konnten ihre Interessen sogar so gut verbergen, dass sie von 80 Prozent der Zuschauer falsch eingeschätzt wurden.

„Man interpretierte ihr Verhalten als eifriges Flirten, obwohl sie an ihrem Gegenüber kein Interesse hatten“, sagt Studienleiter Skyler Place. Demgegenüber wurden die Flirtsignale der männlichen Dater relativ zuverlässig erkannt. Hier lag die Fehlerquote bei 40 Prozent.

Das Interessante: Die weiblichen Speed-Dater wurden von den männlichen und weiblichen Beobachtern gleichermaßen falsch eingeschätzt. Frauen merken also genauso wenig wie Männer, ob eine Frau flirtet. Die hohe Fehlerquote beim Einschätzen weiblicher Flirtsignale liegt also nicht daran, dass der Mann – wie so oft – nicht genau hingeguckt hat, sondern daran, dass Frauen ihr Flirtverhalten tatsächlich gut tarnen können.

Frauen wollen ihre potenziellen Partner sorgfältig überprüfen

Bleibt die Frage, warum sie so exzellente Tarnkünstlerinnen sind. Skyler vermutet evolutionäre Hintergründe. „Frauen mussten schon immer wählerischer bei der Partnerwahl sein“, so Skyler. „Deshalb sind sie geschickter darin, ihre wahren Absichten zu verbergen.“ Denn eine voreilige und unüberlegte Partnerwahl hatte für sie lange Zeit dramatische Folgen: Wurde eine Frau von ihrem Partner verlassen, stand sie mit ihren Kindern ohne Versorger da. Also behält sie ihre Sympathien und Gefühle erst einmal für sich – das verschafft ihr die Zeit, ihr Gegenüber sorgfältig zu prüfen.

Das weibliche Undercover-Flirten ist also tief verwurzelt in Natur und Evolution. Es wird sich in absehbarer Zeit auch nichts daran ändern. Doch das war ja eigentlich zu erwarten: Denn wenn Immanuel Kant über das unerforschliche Wesen der Frauen philosophiert, wird das schon keine Eintagsfliege gewesen sein.