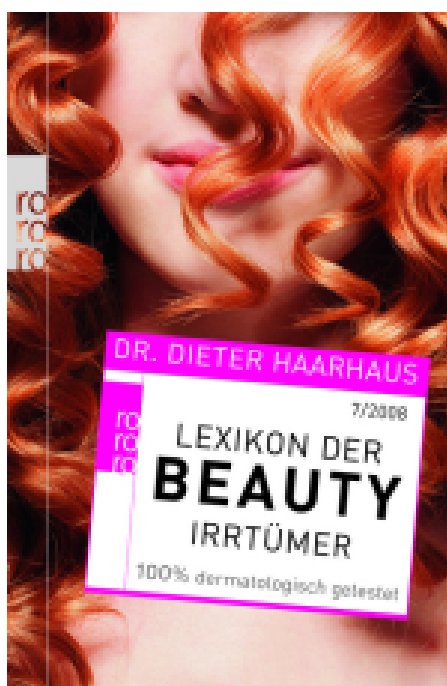



Leseprobe aus:

Dieter Haarhaus

Lexikon der Beauty-Irrtümer



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).



Viele der hier vorgestellten Irrtümer stammen aus meiner täglichen Arbeit als Hautarzt mit Schwerpunkt Ästhetik, medizinischer Kosmetik mit Pflegeberatung, Lasertherapie und Venenheilkunde in Hamburg. Ich habe irgendwann damit begonnen, solche Mythen zu sammeln, aufzuschreiben und sie dann im Rahmen von Patienteninformationen zu verarbeiten. Je mehr meine Sammlung anwuchs, desto deutlicher wurde mir vor Augen geführt, wie groß das Ausmaß der Fehlinformationen zum Thema «Beauty» ist, denen so manche Verbraucherin unterliegt.

Vor allem erkannte ich nach und nach die Ursachen und Verbreitungswege solcher Desinformationen und beschloss, diesen mit einem Buch zu begegnen. In diesem Buch möchte ich aufklären und gleichzeitig ästhetische Bedürfnisse in die richtigen Wege leiten. Außerdem möchte ich einen echten Nutzen in den Mittelpunkt stellen:

Jeder Leser dieses Buches soll ein Vielfaches seines Kaufpreises an sinnlosen und gefährlichen Ausgaben einsparen.

Im Zuge der Recherche für dieses Buch entschloss ich mich, auch die wesentlichen Irrtümer der Themen «Ernährung» und «Fitness» mit einzuschließen, da diese ganzheitlich mit körperlicher «Beauty» verbunden sind.



«Schöne Menschen haben mehr Erfolg, finden leichter Partner und haben es ganz allgemein besser im Leben.» Immer wieder kommen Untersuchungen zu dem Ergebnis, dass diese Überzeugung sich tief in uns verankert hat. Deshalb gilt es in unserer Konkurrenzgesellschaft als ganz normal, mit allen angebotenen Mitteln zu versuchen, das Beste aus dem eigenen Äußeren zu machen.

Die Stimmen, die früher vor allzu großer «Eitelkeit» warnten, sind verstummt. Wer heute hartnäckig daran festhält, es zähle allein die «innere Schönheit», muss sich mit Ergebnissen aus der Verhaltensforschung auseinandersetzen, denen zufolge bei jeder menschlichen Begegnung die ersten drei Sekunden unbewusst über Sympathie und Antipathie entscheiden. Dabei hat das Unbewusste für seine Wertung aber nur wenige andere Anhaltspunkte als das Erscheinungsbild des Gegenübers.

An die Stelle individueller Maßstäbe für Schönheit ist durch den Einfluss der Massenmedien ein weitgehend genormter Idealtyp getreten. Wer von dieser Norm abweicht, braucht Selbstbewusstsein. Der Druck, diesem universellen Ideal zu entsprechen, ist also enorm hoch. Das gilt besonders für das weibliche Geschlecht, denn so viele Frauen werden doch immer noch in erster Linie nach ihrer körperlichen Attraktivität beurteilt.

Diesen Druck nutzt die Kosmetikindustrie mit ihren für Fachleute nahezu absurden Versprechungen gnadenlos

aus. Wer ihren Verlockungen folgt, gibt unnötig viel Geld aus und wird oft mit negativen Folgen bestraft. Ein schlechtes Hautbild ist meist nämlich nicht Ergebnis von zu wenig, sondern von zu viel bzw. falscher Pflege. Und so manche kosmetische Behandlung endet in Verletzungen, zum Beispiel durch eine «Blitzlampe».

Hier wirkt sich ein weiterer fundamentaler Irrtum aus, nämlich die Vorstellung, Haut und Körper ließen sich durch Beautyprodukte und kosmetische Behandlungen entscheidend verändern. Tatsächlich wird das Schicksal unserer Zellen zu über 90 Prozent genetisch bestimmt.

Einem ebenso großen Irrtum verfällt aber, wer die Position vertritt, das Aussehen sei eben Schicksal, mit Haut- oder Figurproblemen müsse man sich abfinden. Dazu gehört auch die Vorstellung, die Haut pflege sich selbst, Wasser und Seife reichten völlig aus.

Diese Auffassung war früher sicher angebracht. Umwelteinflüsse machen es heute dagegen ratsam, die Pflege der Haut um einige wenige «Basics» zu erweitern. Und inzwischen weiß man, dass sich durch bestimmte intelligente Maßnahmen die genetische Programmierung etwas verlangsamen lässt. In diesem Buch werden solche sinnvollen und risikoarmen Möglichkeiten wirkungsvoller Schönheitspflege vorgestellt.

Das Problem beim Thema Kosmetik ist jedoch nicht zu wenig Wissen, sondern zu viel Halbwissen. Deshalb werden hier Beauty-Irrtümer und -Vorurteile kenntnisreich unter die Lupe genommen. Dabei wird kein Blatt vor den Mund genommen, wenn es darum geht, aktuelle Fehlentwicklungen auf dem Schönheitsmarkt zu beschreiben.

Dieses Buch ist als Lexikon angelegt, damit Sie die Mög-

lichkeit haben, gezielt nachzuschlagen. Als «Leselexikon» können Sie es aber auch von vorne bis hinten durchlesen.

Und nun wünsche ich Ihnen eine prickelnde Mischung aus Erschrecken, Erstaunen und Erkenntnis.

Aftershave muss brennen!

Diese Fabel muss hier leider entzaubert werden. Aftershaves, die die Haut desinfizieren und dabei brennen, enthalten Alkohol, aber es gibt auch desinfizierende Cremes, die ganz ohne Alkohol auskommen. Übrigens brennen Alkohole nicht bei allen Menschen auf der Haut. Für alle, bei denen das jedoch der Fall ist, können Gels auf pflanzlicher Basis eine echte Alternative darstellen, weil sie nicht brennen und dennoch desinfizieren.

Akne braucht nicht ärztlich behandelt zu werden

Akne entsteht dadurch, dass verhornte und dadurch zu enge Ausführungsgänge der Talgdrüsen den Talg nicht mehr ausschleusen können. Diese Verhornungsstörung ist erblich bedingt und tritt besonders in der Pubertät auf, wenn die Talgdrüsen hormonell bedingt mehr Talg produzieren.

Als Arzt sieht man leider oft Jugendliche, bei denen die Akne bereits Narben hinterlassen hat, weil sie schon im Selbstversuch an ihren Pickeln herumlaboriert und sich dabei irreversible Schäden zugezogen haben. Hätten sie sich rechtzeitig an einen guten Hautarzt gewandt, wären

diese Narben vermeidbar gewesen. Außerdem hätte er ihnen viel Geld für relativ unnütze Wundermittel aus Apotheke, Drogerie und Supermarkt erspart. Viele Hautarzt-Praxen bieten zudem Jugendlichen für geringe Kosten eine spezielle Ausreinigungsbehandlung an. Dabei wird die Haut, zum Beispiel durch Dampf, erwärmt, die Mitesser mit extrem feinen und speziell geschliffenen Nadeln angeritzt und herausgehoben. Anschließend wird die Haut desinfiziert und gegebenenfalls mit einer Maske beruhigt.

Auch ein **Fruchtsäurepeeling** (s. «Fruchtsäurepeeling», S. 44) kann bei Akne sehr nützlich sein, denn es beseitigt die durch die Verhornung bedingte Verengung des Talgdrüsenausgangs, die für den Rückstau und das nachfolgende Platzen der Talgdrüsen verantwortlich ist.

Akne hängt mit der Ernährung zusammen

Immer wieder trifft man auf die mehr oder minder feste Überzeugung, die Ernährung sei schuld an der Entstehung oder Verschlechterung einer Akne. Das führt dann manchmal zu seltsamen Formen der Selbstkasteiung.

Entgegen dieser heutigen Meinung haben Nahrungsmittel nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft keinerlei Einfluss auf die Aknebildung. Sie dürfen also weiter Schokolade, Pommes und Schweinefleisch essen! Negative Auswirkungen kann theoretisch nur der extreme Konsum von Haselnüssen oder Multivitaminsaft haben – dafür ist das darin enthaltene Vitamin B₁₂ verantwortlich.

Bodybuilder, aufgepasst! Bei allen, die beim Muskel-

aufbau gerne mal mit **Anabolika** nachhelfen oder **kreatinhaltige Proteindrinks** konsumieren, können sich bei entsprechender Akneneigung allerdings am ganzen Körper Mitesser entwickeln.

Akne ist ein Zeichen von Unsauberkeit

So mancher Jugendliche wäscht sich häufig das Gesicht, weil er Akne für eine Folge mangelnder Hygiene hält. Das ist aber keineswegs der Fall! Übermäßiges Waschen mit Wasser und Seife kann sogar schädlich sein (s. «Fettige Haut», S. 41).

Und eine ansteckende Krankheit ist die Akne schon gar nicht, denn sie wird nicht von einem Menschen auf den anderen übertragen.

Akne kommt nur in der Pubertät vor

Oft werden Ärzte gefragt, wie lange es dauert, bis eine Akne von selbst wieder verschwindet. Das lässt sich im Einzelfall nicht immer genau beantworten. Nach landläufiger Ansicht hat eine Akne irgendwann jenseits des zwanzigsten Lebensjahres zu enden. Allerdings ist das nicht immer der Fall. Es ist auch eine ausdrücklich so bezeichnete **«Erwachsenenakne»** bekannt.

Ursache einer jeden Akne ist eine Verhornungsstörung am Ausgang der Talgdrüse. Wenn eine Talgdrüse in größerem oder kleinerem Maß verstopft, kommt es zur Überdehnung der Drüse, die schließlich platzt und sich entzündet.

det. Zu einem solchen relativen Missverhältnis zwischen Talgproduktion und -ausschleusung im Zusammenspiel mit dem verengten Ausführungsgang kann es in verschiedenen Lebensphasen kommen. Für den Anstieg der Talgdrüsenproduktion verantwortlich sind außer übermäßiger Pflege oft hormonelle Schwankungen.

So fangen viele schwangere Frauen plötzlich wieder an zu «sprießen», was auf die hormonellen Verschiebungen bei der Schwangerschaft zurückzuführen ist.

Eine Sonderform der Akne, die vor allem im jungen Erwachsenenalter auftritt, ist die sogenannte **neurotische Akne**. Sie ist das Ergebnis zwanghafter Hautmanipulationen, weil die Patientinnen mit ihrer Haut nicht zufrieden sind und manchmal unter Zuhilfenahme von Nadeln an scheinbar sehr tief sitzenden Entzündungen im Gesicht manipulieren.

In Wirklichkeit werden diese Entzündungen aber durch die Manipulationen erst erzeugt. Das kann man leicht dadurch beweisen, dass diese Entzündungen nur in bestimmten, besonders gut erreichbaren Arealen vorkommen, oft z. B. im Kinnbereich.

Eine echte Akne, die «von innen» verursacht wird, betrifft hingegen immer das ganze Gesicht oder große Teile davon, denn auch die Ursachen wirken sich natürlich im ganzen Gesicht aus.

Viele der Patienten weisen diese Zusammenhänge leider weit von sich. Eine Behandlung ist deshalb oft sehr schwierig, denn in vielen Fällen muss die Lösung ihres Hautproblems eher auf psychologischem Gebiet gesucht werden.

Akne lässt sich gut mit Puder abdecken

Der ein oder andere Mitesser könnte sich leicht vermeiden lassen, denn auch Puderpinsel können Pickel verursachen. Beim Auftragen eines Puders saugt der Pinsel gleichzeitig Fett von der Haut auf, das dann im Pinsel verbleibt und sich zu einer Brutstätte für Bakterien entwickelt. Bei der nächsten Anwendung werden diese stark vermehrten Bakterien dann wieder in die Haut gerieben, wo sie Hautunreinheiten verursachen können.

Daher empfiehlt es sich, Pinsel wenigstens regelmäßig zu waschen und nach ein paar Wochen auszutauschen.

Bei **Akne** helfen Reiswasser und Mandelkleie

Bei meinen Recherchen stieß ich immer wieder auf die Vorstellung, man könne eine Akne mit «talgbindenden Stoffen» heilen.

Dazu gibt es dann interessante Rezepte wie das folgende: Man gebe eine Tasse Reis mit fünf Tassen Wasser zusammen in einen Topf und brühe das Ganze zwanzig Minuten. Das Wasser giesse man dann ab und fülle es in eine Flasche. Damit reinige man die betroffene Haut mehrmals täglich.

Wenn man sich mit dieser Idee auseinandersetzt, mag sie auf den ersten Blick gar nicht unlogisch erscheinen, denn durch die im Wasser aufgenommene Stärke soll Talg gebunden und aufgesaugt werden.

Eine Maske aus Sesam-Mandelkleie soll auf die gleiche

Weise wirken: Sie soll den Talg aufnehmen, der auf der Haut liegt, und so für subjektive Besserung sorgen.

Nun wird Akne aber verursacht durch Talg, der tiefer in den entzündeten Talgdrüsen sitzt, und diesen erreichen solche Substanzen nicht. Leider muss man also davon ausgehen, dass diese Rezepturen unwirksam sind.

Akne wird in der Sonne besser

Bei den Methoden zur Selbstbehandlung von Pubertätsakne gilt es als heißer Tipp, ins Sonnenstudio zu gehen.

UV-Strahlen unterdrücken die Pickelbildung jedoch nicht, wie oft vermutet wird. Die Unreinheiten sind nach dem Gang auf die Sonnenbank wegen der Bräune einfach nur vorübergehend weniger sichtbar.

Nach wissenschaftlicher Beobachtung wird etwa das Hautbild in der Hälfte aller Fälle sogar deutlich schlechter. Denn durch die Bestrahlung wird die Talgproduktion der Haut sogar noch angeregt. Die langfristigen negativen Folgen überwiegen also jeden kurzfristig positiven Effekt.

Im besten Falle hat das UV-Licht gar keine Wirkung.

Von Solarien zu unterscheiden sind jedoch die in manchen Hautarztpraxen vorhandenen Geräte, die ein bestimmtes rot-blaues Licht ausstrahlen, das tatsächlich anti-entzündlich wirkt.