

## WULFFS EHEFRAU



Seit 18 Jahren  
verheiratet:  
Christiane Wulff, 45



Ministerpräsident  
von Niedersachsen  
Christian Wulff  
mit seiner Freundin  
Bettina Körner

## CHRISTIAN WULFF & SEINE FREUNDIN BETTINA

# Wie weh tut diese Liebe seiner Frau?

## PAUL MCCARTNEY

Grausamer Ehekrieg –  
Er weint nur noch

## GINA LOLLOBRIGIDA, 79

Sie freut sich auf ihre Hochzeit  
wie ein junges Mädchen

# SCHLUSS MIT DEM MAGERWAHN

Wir lieben uns, wie wir sind,  
sagen immer mehr Stars.  
REVUE-Report über die  
neue Weiblichkeit



Kati Witt

Christine Neubauer

Barbara Schöneberger

Osterr. € 2,10; Schweiz Sfr. 3,50; Span. € 2,60; Belg. € 2,20; Frankr. € 2,60; Griechenl. € 2,65; Ital. € 2,60; Kan. Inseln € 2,65; Lux. € 2,20; Mex. € 2,20; Nezl. € 2,20; Pol. € 2,60; Port. € 2,60; Rum. € 2,60; Schw. Sfr. 3,50; Ung. Ft. 690; Tsche. Rep. Kč 17,-

4 190515 101708 44

# Empfindliche Haut: Was tun?



**Dr. med. Sabine Zenker, Fachärztin für Hautkrankheiten mit Praxis in München**

**A**nfang der Achtzigerjahre klagte jeder Dritte über eine zu empfindliche Haut. Heute hält bereits mehr als die Hälfte der Bevölkerung ihre Haut für sensibel. „Viele Männer, aber vor allem Frauen“, sagt die Fachärztin für Hautkrankheiten Dr. med. Sabine Zenker, 40. REVUE fragte sie, wie es zu sensibler Haut kommt und was dagegen hilft:

## Wie sieht die sensible Haut aus?

Sie rötet sich schnell, es kommt zu Schwellungen, Hautschüppchen, Pickelchen, Ekzemen. Es kribbelt, brennt, juckt. Man hat oft ein Spannungsgefühl in der Haut.

## Wieso wird unsere Haut immer empfindlicher?

Es werden immer mehr Kosmetikprodukte verwendet, die oftmals gar nicht für die eigene Haut geeignet sind. Eine sensible Haut reagiert dann irgendwann selbst auf Wasser mit Juckreiz. Das kann am zu scharfen Duschstrahl liegen – oder am Kalk im Wasser.

## Auch an Stress?

Die Haut ist unser größtes Organ (2 qm) und auch ein Spiegel der Seele. Oft blüht sie bei Stress, oder man bekommt hektische Flecken.

## Ist Überempfindlichkeit eventuell angeboren?

Etwa jeder fünfte Deutsche hat tatsächlich eine angeborene Überempfindlichkeit der Haut (Atopie). Das zeigt sich z.B. durch Milchschorf bei Babys. Oder man verträgt später keinen Modeschmuck. Aber auch Krankheiten wie Diabetes oder Nierenschwäche

können Hautstörungen verursachen.

## Was passiert eigentlich konkret mit der Haut, wenn sie überempfindlich wird?

Das lässt sich nicht immer direkt nachweisen. Oft wird die Störung, z.B. das Hautjucken, nur ganz subjektiv empfunden. Es findet sich keine körperliche Ursache. Es kann aber z.B. der Säuremantel gestört sein.

## Der Säuremantel?

Die Haut besteht aus drei Schichten: Epidermis (Oberhaut), darunter die Dermis (Lederhaut) und Subcutis (Unterhaut). Auf der Oberhaut, also außen, sitzt der Säuremantel. Er ist ein Mix aus Wasser, Milchsäure und Fett. Je idealer dessen Säuregrad ist (etwa pH-Wert 5,5), desto stärker und abwehrbereiter ist die Haut.

## Wie pflegt man sensible Haut?

**1.** Man sorgt für einen starken Säuremantel der Haut. Seife greift ihn an, besser sind Reinigungslotionen, die ihn stabilisieren (pH-neutrale). Grundsätzlich sind wässrige Reinigungslösungen besser als -milch. Es bleiben dabei weniger Rückstände.

**2.** Zu Kosmetikprodukten für die empfindliche Haut greifen. Sie enthalten kaum Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, die die Haut reizen.

**3.** Auf die Wirkstoffe in den Kosmetika achten. Dexpanthenol, hochdosiertes Vitamin E, Aloe Vera, Avocado-Öl, Bisabolol (eine Substanz, die aus der Kamille gewonnen wird), Zink, Johanniskrautöl, Hamamelis wirken beruhigend und entzündungshemmend auf die Haut. Nachtkerzen- und Boretsch-Öl erhöhen ihre Elastizität, weil sie essenzielle Fettsäuren enthalten. Produkte mit Vitamin C und andere Fruchtsäuren eher meiden. Sie können sensible Haut reizen.

**4.** Neue Cremes grundsätzlich in der Armbeuge testen oder an der Innenseite des Handgelenks. Wenn man nach drei Tagen noch keine Reaktion hat, kann man meistens das Produkt auch im Gesicht vertragen.

**5.** Sanfte Pflege: Empfindliche Haut wird nie gerubbelt, sondern immer nur abgetupft. Man verwendet nie heißes, nur lauwarmes Wasser. Peelings nur selten (einmal im Monat) und nur ganz zart.

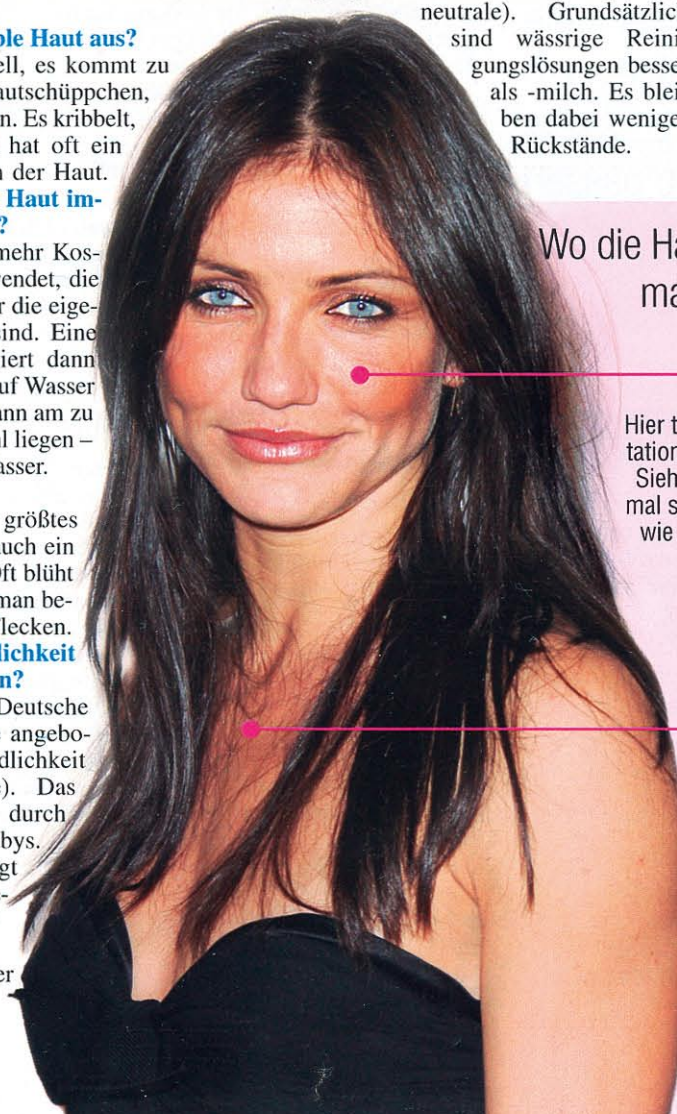
**6.** Vorsicht beim Schminken: Schwarzer Eyeliner und Mascara können Nickel enthalten. Blaue oder grüne Farbstoffe enthalten aber häufiger irritierende Substanzen (z.B. Kupferoxide). Rings um die Lippen ist die Haut besonders dünn und empfindlich. Man sollte dort keine Produkte mit Duftstoffen verwenden.

## Wie hilft die Ernährung?

Eine gesunde entschlackende Kost ist hilfreich: Artischocken, Ingwer, Petersilie, Pellkartoffeln, Papaya, Äpfel, Ananas. Gewürze und Alkohol rufen oft sogenannte gefäßbedingte Hautreaktionen hervor. Sie zeigen sich durch Hautrötungen, verschlimmern auch eine vorhandene Couperose.

## Wann geht man zum Hautarzt?

Eine Hautberatung für die sensible Haut ist sinnvoll für Pfllegetipps. Bei stärkeren Beschwerden ist eine medikamentöse Behandlung sinnvoll, Tabletten oder Cremes (z.B. ein Zinkpräparat bei Entzündungen). Es sollte auch ausgeschlossen werden, dass unentdeckte Leiden hinter einem Hautproblem stecken.



Wo die Haut gerne mal rotsieht

## Wangen

Hier treten Hautirritationen häufig auf. Sieht man manchmal sogar bei Stars wie Cameron Diaz

## Dekolleté

Nach dem Gesicht der zweite Hotspot für Hautirritationen