



WELCHER HAUTTYP BIST DU?

Die Antwort könnte lauten: «Mischhaut», «2» oder «Wintertyp», je nach gemeinter Klassifizierung. Anbei ein Überblick.

Jürg Lendenmann

Die Haut lässt sich nach verschiedenen Kriterien in Typen einteilen: Beschaffenheit, UV-Empfindlichkeit und Farbe. Danach richten sich Pflege, Sonnenschutz und Kleider. Menschen können sich nicht nur in der Beschaffenheit ihrer Haut stark unterscheiden; auf jedem Körper finden sich Areale unterschiedlichster Hautbeschaffenheit und Milieus (feucht, trocken). Generell wird die Haut aller Typen in höherem Lebensalter trockener. Äussere Faktoren (wie Klima, Rauchen, Alkohol, ungeeignete Reinigungsprodukte, bestimmte Medikamente) und innere Faktoren (wie erbliche Veranlagung, Stress, Erkrankungen) können sich auf das Hautbild auswirken.

Eine ideale Pflege nimmt auf möglichst viele dieser Faktoren Einfluss, wenn nötig mit ärztlicher Hilfe. Da die Entwicklung der Produkte bei der Naturkosmetik rasant voranschreitet, ist es vorteilhaft, sich von einer Fachfrau beraten zu lassen, wie sie auch in vielen Apotheken zu finden ist. Die nachfolgenden Pflegetipps sind nur als Richtschnur zu verstehen. Wichtig ist,

dass bei Produkten für die Tagespflege ein individueller Sonnenschutz einbezogen wird.

Von trocken bis fettig

Die Einteilung in mindestens vier Hauttypen hat sich für die Hautpflege als hilfreich bewährt.

Normale Haut: Sie ist geschmeidig, weich, straff, feinporig, faltenfrei.

- Morgens und abends genügt eine milde Reinigung, tagsüber eine leichte Feuchtigkeitspflege, nachts eine regenerierende Nachtcreme, im Winter mit fettreicherer Rezeptur.

Trockene Haut: Sie produziert weniger Talg, fühlt sich trocken an, spannt, zeigt Hautschüppchen und raue Stellen. Sie ist empfindlich, da es ihr an schützenden Lipiden fehlt, die einen Wasserverlust vermindern. Zudem weist sie zu wenig natürliche Feuchthaltefaktoren wie Urea, Milchsäure und Aminosäuren auf.

- Reinigung mit milden Produkten (Reinigungsmilch / Pflegeöl, alkoholfreies Gesichtswasser). Tag: nährende Pflege. Nacht: reichhaltige Pflege und regenerierendes Serum.

Merkmale	Hauttyp 1	Hauttyp 2	Hauttyp 3	Hauttyp 4	Hauttyp 5	Hauttyp 6
Natürliche Haarfarbe	rötlich, hellblond	blond, braun	dunkelblond, braun	dunkelbraun	dunkelbraun, schwarz	schwarz
Augenfarbe	blau, hellgrau	braungrau, grün	grau, grün, blau, braun	braun, dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
Hautfarbe	sehr hell	hell	hell bis hellbraun	hellbraun, olivfarben	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz
Sommersprossen	sehr häufig	oft	selten	keine	keine	keine
Eigenschutzzeit	unter 10 Min.	10–20 Min.	20–30 Min.	über 30 Min.	unter 90 Min.	über 90 Min.
Sonnenschutzmittel	mind. SPF 50	mind. SPF 30	mind. SPF 30	mind. SPF 30	mind. SPF 25	mind. SPF 15

Die Fachpersonen in der Apotheke kennen sich bestens mit den verschiedenen Hauttypen und der entsprechenden Pflege aus.

Fettige Haut: Sie produziert verstärkt Talg, ist ölig, glänzend, fühlt sich fettig an. Grosse Poren an Nase und Stirn, neigt zu Mitessern, Pickeln, Akne, ist unempfindlich, robust, faltenarm.

- Morgens und abends überschüssigen Talg mit einem speziellen sanften Produkt entfernen, Poren z. B. mit Tonikum klären. Tag: befeuchtende Creme oder Fluid mit Lichtschutz. Nacht: porenverfeinerndes Serum. Helfen können wöchentliche Peelings, Gesichtsdampfbäder oder Masken.

Mischhaut: Die T-Zone (Stirn, Nase und Kinn) ist fettig, glänzt und hat vergrösserte Poren; Wangen und Augenbereich sind trocken.

- Wangen reinigen wie trockene Haut, T-Zone wie fettige Haut. Bei milder Ausprägung morgens und abends mildes Wasch- oder Reinigungsgel. Pflege mit leichter Emulsion oder Feuchtigkeitsschme, nachts gegebenenfalls mit Serum.

Weitere Hauttypen, die unterschieden werden können:

Empfindliche Haut: Dünne, trockene Haut, die leicht spannt; unregelmässig gerötetes Gesicht.

- Sanfte Produkte, bis sich die Haut normalisiert hat. Reinigung: mildes Öl und Gesichtswasser. Tag: regenerierende Tagescreme mit Lichtschutz. Nacht: nährnde Produkte.

Unreine Haut: Mitesser und Pickel im Gesicht, manchmal auch auf Rücken und Dekolleté.

- Reinigung mit einem milden Produkt (Gel, Schaum, Waschcreme), dann feuchtigkeitsspendende Cremes oder Fluids.

Reife Haut: Sie spannt, ist trocken und wenig elastisch, sieht müde aus; Fältchen um Augen und Lippen.

- Milde Reinigungsmilch, um die Augen mildes Tonikum. Reichhaltige Tagespflege und ebensolche Nachtpflege.

Sonnenschutz: Hauttypen 1 bis 6

Ein Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen ist wichtig. UVA schädigt die Kollagenfasern, was die Haut frühzeitig altern lässt. Gebildete freie Radikale erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Zudem sind UVA-Strahlen Hauptauslöser von Lichtempfindlichkeitsreaktionen. UVB dringt in die Oberhaut ein, führt zu Sonnenbrand und ist Hauptfaktor für das Entstehen eines Hautkrebses. Da die Schädigungen oft erst viele Jahre nach dem Zuviel an Sonnenstrahlen auftreten, braucht es Disziplin und Anwendungstraining, um sich wirksam vor den schädlichen Strahlen zu schützen. Wie stark die Haut vor Sonnenstrahlen geschützt werden muss, hängt von deren Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlen ab (siehe Tabelle). <

Haut- und Farbtypen

Nach einer in den USA entwickelten Farbtypenlehre hat jeder Mensch einen Hautunterton, der sich im Verlauf des Lebens nicht ändert. Dieser kann warmtonig sein (beim Frühlings- und Herbsttyp) oder kalttonig (beim Winter- und Sommertyp). Neben dieser vierteiligen Klassifikation gibt es zusätzlich eine verfeinerte zwölfteilige.