



# BIODIVERSITÄT AUF DER HAUT

**Stress und übertriebene Hygiene können auch die Bakterien auf unserer Haut negativ beeinflussen. Produkte mit einem pH-Wert von 5,5 tragen zur Normalisierung eines geschwächten Hautmikrobioms bei.**

**Diversität** – Ob Mensch oder Tier – alle unterliegen ständigen Veränderungen. Je größer die Biodiversität, desto stabiler das ökologische Gleichgewicht. So zeigt sich in der Natur, dass ein in Monokultur bepflanzter Acker, zum Beispiel lediglich mit Weizen, weitaus empfindlicher gegen veränderte Umwelteinflüsse ist als eine bunte Blumenwiese. Auch ein Mischwald oder ein natürlich entstandener See sind weniger von Schädlingsbefall betroffen als Monokulturwälder oder ein reiner Karpfenteich. Hier gibt es Parallelen zum menschlichen Organismus: Die Gesamtheit aller Lebewesen auf der Hautoberfläche ist heute als Hautmikrobiom bekannt. Millionen von Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen beginnen bereits kurz nach der Geburt, ihre vielfältigen Lebensräume von Kopf bis Fuß zu besiedeln. Neueste Forschungen zeigen, wie wichtig diese Mitbewohner für die menschliche Gesundheit sind. Nur knapp die Hälfte aller Zellen in und am Organismus sind menschliche Zellen. Und diese Kleinstlebewesen werden durch zahlreiche Faktoren beeinflusst, wie beispielsweise das Klima, den Lebensstil oder das individuelle Ernährungsverhalten. Aber auch von Reinigungs- und Pflegegewohnheiten der Haut. So besteht auf gesunder Haut eine Balance des Mikrobioms. Unschädliche Mikroorganismen hemmen dabei die Ausbreitung potenziell gefährlicher Keime.

In einem Arbeitskreis zum Thema Biodiversität und ökologisches Gleichgewicht der Firma sebapharma erklärte die hauseigene Naturwissenschaftlerin Dr. Michaela Arens-Corell, dass Hände desinfizieren, pandemiebedingt ein zentrales Thema, zwar vor Krankheitserregern schützt. Allerdings kann die dabei erzielte, keimfreie Umgebung das Hautmikrobiom beeinflussen. Die Wissenschaftlerin erklärte, dass bestimmte Bakterien auf der Haut als Krankheitsauslöser bekannt sind. Gleichzeitig bedeute dies nicht,

man solle alle eliminieren, um Hautprobleme zu lösen. So verursachen bestimmte Stämme von *Cutibacterium acnes* zwar die Bildung von entzündeten Pickeln bei zu Akne neigender Haut. Aber sie tragen auch zum gesunden Gleichgewicht des Mikrobioms bei. Sie können zum Beispiel den an sich harmlosen *Staphylococcus epidermidis* daran hindern, schädliche Biofilme zu bilden.

Die Hautforschung rund ums Mikrobiom steht noch in den Kinderschuhen. Seit über 50 Jahren untersuchen Experten der sebamed®-Hautforschung, wie sich Hautreinigung und -pflege mit dem pH-Wert 5,5 auf das Hautmikrobiom auswirken. Dabei geht es um Fragen rund um die Hemmung von Aknebakterien, über wirksame Therapien bei Neurodermitis bis hin zum Konzept der sauren Hautreinigung und -pflege. Denn auch sie haben Einfluss auf die Balance des Mikrobioms. Es ist bekannt, dass der leicht saure pH-Wert des natürlichen Hautschutzmantels die ökologisch gesunde Balance auf der Haut und damit verbunden ein gesundes Hautmikrobiom fördert. Besonders wichtig und sinnvoll, wenn das Hautmikrobiom durch innere und äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht geraten ist. Studien bestätigen, dass dank Hautpflege mit einem pH-Wert von 5,5 der natürliche Säureschutzmantel der Haut unterstützt wird. Gleichzeitig gelangt das Hautmikrobiom in Balance und die Barrierefunktion der Haut gegen schädliche Umwelteinflüsse und Trockenheit wird geschützt. ■ **KM**

## QUELLE

„Mikrobiom und Haut“, digitaler Arbeitskreis Gesunde Haut vom 09. November 2021. Veranstalter: Sebapharma GmbH.



# Darmpflege nach Antibiotika-Einnahme.

Jede Antibiotika-Einnahme verändert die Zusammensetzung der individuellen Mikrobiota kurz- und langfristig.<sup>1)</sup> Der Verzehr von spezifischen Bakterien wie z. B. LA-5<sup>®</sup> und BB-12<sup>®</sup> kann etwaige Veränderungen ausgleichen!

- Mit **Riboflavin** für die Darmschleimhaut<sup>2)</sup> und **Glutamin**.
- **Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin D** tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Mit den zwei bestens erforschten und dokumentierten **Milchsäurebakterien-Stämmen LA-5<sup>®</sup>** für den Dünndarm und **BB-12<sup>®</sup>** für den Dickdarm.

Empfehlen Sie nach jeder Antibiose:



Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter.  
SYXYL-Infoline: 0800 16 52 401

Aus der Natur. In die Balance.

SYXYL

<sup>1)</sup> Zaura E, Brandt BW, de Mattos JT, et al. Same exposure but two radically different responses to antibiotics resilience of the salivary microbiome versus long-term microbial shifts in feces. *Bio* 2015;6(6):e01693-e01615. Jernberg C, Lofmark S, Edlund C, et al. Long-term impacts of antibiotic exposure on the human intestinal microbiota. *Microbiology* 2010;156:3216-3223. <sup>2)</sup> Riboflavin trägt zur Erhaltung der Schleimhäute bei, damit auch der Darmschleimhaut.