

Probiotische Pflege für gestresste Haut

Gesunde Haut soll gesund bleiben, denn die Haut ist unser **größtes Organ**. Ein probiotisches Pflegekonzept hält Füße, Beine und Hände widerstandsfähig und geschmeidig.

Wenn Kunden in der Apotheke nach einem Hautpflegeprodukt fragen, heißt das nicht unbedingt, dass sie Hautprobleme haben, im Bereich der Füße etwa trockene Haut, Schrunden oder übermäßige Hornhaut. Manche Kunden wünschen sich einfach nur eine vorbeugende Pflege, weil äußere Einflüsse ihre Haut stressen und gestresste Haut eher zu Problemen wie Trockenheit, Rötung und Spannungsgefühl neigt. Gerade Apothekenkunden sind häufig Kunden mit einem ausgeprägten Gesundheits- und Prophylaxebewusstsein.

Äußere Einflüsse Im Winterhalbjahr setzt unserer empfindlichen Haut zum Beispiel trockene Heizungsluft zu, während ihr in den wärmeren Jahreszeiten insbesondere UV-Strahlen Stress bereiten. Rund ums Jahr sind es Faktoren wie häufiges Waschen, mitunter auch übertriebene Hygienemaßnahmen und ungeeignete Pflegeprodukte, die die Haut unter Druck setzen. Besonders beansprucht sind bei vielen Menschen die Hände, die

zwangsläufig überproportional häufig mit heißem Wasser und Seife in Kontakt kommen, nicht selten auch mit Putz-, Spülmitteln und Chemikalien. Den Füßen wiederum macht der Umstand zu schaffen, dass sie über weite Teile des Tages in Strümpfen und Schuhen stecken müssen – und hierin mitunter kräftig ins Schwitzen geraten. Vor allem synthetische Materialien und enges Schuhwerk können empfindlicher Fußhaut großen Kummer bereiten.

Gesundes Ökosystem Reizstoffe, trockene Luft und Co. – Einflüsse wie diese können das mikrobielle Gleichgewicht der Haut, das sogenannte Hautmikrobiom, stören. Ähnlich wie das mittlerweile recht umfangreich erforschte Darmmikrobiom ist auch das Mikrobiom der Haut von großer Bedeutung für die Gesundheit. Das Mikrobiom der Haut besteht aus Bakterien, Pilzen und Viren. Ein gesundes Mikrobiom zeichnet sich durch ein ausgewogenes Verhältnis verschiedenster Mikroorganismen aus, welches eine intakte Hautbarriere unterstützt. Keime mit klangvollen Namen

wie Staphylococcus, Micrococcus, Corynebacterium, Propionibacterium, Malassezia und Acinetobacter gehören zu den natürlichen Hautbewohnern. Galten Mikroben in früheren Zeiten stets als gefährliche Eindringlinge, so weiß man heute, dass ein Großteil von ihnen mit dem Menschen in friedlicher Gemeinschaft lebt. Wirt und Mikroben profitieren gegenseitig voneinander. Experten bezeichnen unschädliche Mikroorganismen als Kommensale, schädliche als Pathogene.

Individuelle Hautflora Das Hautmikrobiom ist äußerst vielgestaltig – die Besiedlung der Haut variiert von Mensch zu Mensch, unterscheidet sich aber auch von Körperregion zu Körperregion. Über die individuelle Hautflora entscheiden unter anderem das Lebensalter, das Geschlecht, die ethnische Zugehörigkeit, aber auch die Essgewohnheiten, der Gebrauch von Kosmetika und die Frage, ob Haustiere gehalten werden. Auch Tages- und Jahreszeit haben einen Einfluss auf die Zusammensetzung des Hautmikrobioms. Bekannt ist zudem, dass die Haut in feucht-warmen Gefilden, wie

Achselhöhlen und Zehenzwischenräumen, anders mit guten Keimen besiedelt ist als in fettigen Zonen, etwa auf der Stirn und am Rücken, oder in tendenziell trockenen Arealen, wie an den Ellenbogen.

Wichtig für die Gesundheit der Haut ist es allerdings, das natürliche Gleichgewicht des Mikrobioms zu bewahren. Denn immerhin hält unsere Hautflora pathogene Keime fern, produziert Moleküle zur Stärkung der Haut und reguliert ihren pH-Wert. Ungünstige, zum Beispiel durch Umweltstress hervorgerufene, Veränderungen der Hautflora können die Entstehung von Hautirritationen, womöglich auch von entzündlichen Hauterkrankungen begünstigen und werden mit vorzeitiger Hautalterung in Verbindung gebracht.

Aus dem Gleichgewicht Wird die mikrobielle Balance durch äußere Einflüsse gestört, verliert die Haut die Fähigkeit, sich selbst zu schützen. Mögliche Folge ist eine Beeinträchtigung der epidermalen Barrierefunktion. Zur Erinnerung: Eine stabile und intakte Barrierefunktion der oberen Hautschicht ist unerlässlich für ein



© Kristina Jovanovic / iStock / Getty Images

gesundes, strahlendes Hautbild. Die natürliche Hydrolipidbarriere unserer Haut befindet sich maßgeblich in der oberen Schicht der Epidermis, der sogenannten Hornschicht (Stratum corneum). Anschaulich ist der Vergleich der Hornschicht mit einer schützenden Mauer: Die schichtweise angeordneten Hornzellen sind die „Ziegelsteine“, die dazwischen liegenden Lipide fungieren als „Mörtel“, der den Schutzwall

zusammenhält. Eine intakte Hautbarriere lässt Feuchtigkeit in die unteren Hautschichten eindringen. Gleichzeitig verhindert sie den übermäßigen Verlust von Feuchtigkeit, den sogenannten transepidermalen Wasserverlust (TEWL). Dieser Zusammenhang unterstreicht die Notwendigkeit, das Hautmikrobiom im Gleichgewicht und die Haut auf diese Weise gesund und widerstandsfähig zu halten.

Damit Störungen der epidermalen Barrierefunktion und daraus resultierende Hautirritationen wie Rötungen und Spannungsgefühle erst gar nicht entstehen, macht sich die Wissenschaft in jüngster Zeit verstärkt die positiven Eigenschaften von Probiotika zunutze, um die Hautflora zu unterstützen. Probiotische Kosmetika tragen dazu bei, die natürliche Hautflora in Balance zu halten, die Hautbarriere zu stärken und

vor äußeren Einflüssen zu schützen.

Prävention mit Probiotika

Bereits vor der Entstehung von Hautproblemen setzt das innovative probiotische Pflegekonzept der beiden Traditionsmarken GEHWOL und GERLASAN an, das speziell für die Fuß-, Bein- und Handpflege entwickelt wurde. Die Basis der neuen probiotischen **balance-Pflegeserie** bilden drei Ak- ▶

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► **tiv-Wirkstoffe.** Im Mittelpunkt steht das probiotische Biotilys®: Der Hautbarriere-Stärker wird durch Fermentation aus dem Probiotikum *Lactobacillus pentosus* gewonnen und verfügt infolgedessen

und seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren, beispielsweise Linolsäure, ist das hochwertige Pflanzenöl in der Kosmetik beliebt. Der Pflege-Booster macht die Haut spürbar geschmeidiger und glatter.

Kombination mit der Fußcreme sorgt die probiotische Lotion für spürbar geschmeidige, glattere Haut und schützt ebenfalls vor Feuchtigkeitsverlust.

lassen sich gut verteilen, ziehen schnell ein und fetten nicht.

Eine gute Empfehlung Innovativ, probiotisch, präventiv und konsequent frei von möglicherweise unverträglichen, umstrittenen Inhaltsstoffen – dank dieser Vorzüge ist die neue balance-Pflegelinie eine gute Empfehlung für gesundheitsbewusste Apothekenkunden. Für diese anspruchsvolle Zielgruppe, die eine kompetente Beratung zu schätzen weiß, ist ein gesunder, achtsamer Lebensstil selbstverständlich. Das bedeutet beispielsweise: Diese Kunden ernähren sich ausgewogen und vollwertig, kaufen bewusst und frisch ein, halten sich mit Bewegung und Sport fit, nehmen Früherkennungsuntersuchungen konsequent wahr. Genug Schlaf ist für sie ebenso wichtig wie regelmäßige Entspannung.

Natürlich möchten gesundheitsbewusste Apothekenkunden auch beim Thema Hautpflege keine „faulen Kompromisse“ machen. Sie legen Wert darauf, Hautstress Paroli zu bieten und Hautschäden in jedem Fall vorzubeugen. Als eine hochwertige Pflegelinie für Füße, Beine und Hände, die die Prävention von Hautproblemen in den Fokus rückt, empfiehlt sich balance für diese Zielgruppe. Erläutern Sie im Beratungsgespräch, wie die probiotische balance-Pflegeserie der Marken GEHWOL und GERLASAN das Hautmikrobiom unterstützt und die Hautbarriere stärkt. ■

*Andrea Neuen,
freie Journalistin*

FAKTENCHECK: LACTOBACILLUS PENTOSUS

Bei diesem guten Keim aus der Familie der grampositiven Bakterien handelt es sich um ein Milchsäurebakterium, das schon seit langem durch seine Wirkung in einigen fermentierten Lebensmitteln bekannt ist. Neuere Studien haben zudem gezeigt, dass *Lactobacillus pentosus* die Zellabwehr auf intestinaler Ebene stimulieren und den Wirtsorganismus vor Angriffen von außen schützen kann. Aufgrund der positiven Eigenschaften haben Forscher den Einsatz von *L. pentosus* nun auch für kosmetische Anwendungen untersucht und eindrucksvoll bewiesen: Ein durch Fermentation aus dem Probiotikum gewonnener Wirkstoff (Biotilys®) kann die Barrierefunktion der Haut stärken und die Hautgesundheit so verbessern.

über die schützenden und regenerierenden Eigenschaften dieser Milchsäurebakterien. Placebokontrollierte, klinische Studien belegen, dass der transepidermale Wasserverlust durch Biotilys® auf ein Drittel sinkt und die Hautbarriere wiederhergestellt wird. Zudem ergaben In-vivo-Untersuchungen eine deutliche Zunahme der Hautfeuchtigkeit. Biotilys® wirkt außerdem antimikrobiell und dient als Radikalfänger.

Als Feuchtigkeitsspender in den balance-Produkten dient weißer Tee. Der natürliche Schönmacher versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und unterstützt die probiotische Wirkkomponente beim Schutz gegen Feuchtigkeitsverluste. Als dritter Wirkstoff rundet Sesamöl die Rezeptur ab. Aufgrund seiner pflegenden Eigenschaften

Starkes Trio Drei balance-Produkte bilden den Start der neuen Serie:

- **GEHWOL balance Fußcreme** vereint die Fußpflegekompetenz der bei Apothekenkunden beliebten Marke GEHWOL mit dem innovativen Konzept der Probiotik. Die regelmäßige Pflege, nach Bedarf mehrmals am Tag, mit der probiotischen Fußcreme stärkt die Hautbarriere und mindert den Verlust von Feuchtigkeit in der Haut. Sie beugt auf diese Weise auch möglichen Hautproblemen wie Rötung, Hauttrockenheit und Spannungsgefühlen vor.

- **GEHWOL balance Bein & Fußlotion** regeneriert und pflegt gestresste Haut. In

- **GERLASAN balance Handcreme** ist eine probiotische Pflege, die mit der Erfahrung der Handpflegemarke GERLASAN entstand. Mit ihrem Wirkstoffkomplex versorgt sie die – vom häufigen Waschen strapazierte – Haut der Hände mit Feuchtigkeit. Gleichzeitig schützt sie die sensible Haut vor Feuchtigkeitsverlust, pflegt sie geschmeidig und glatt.

Gut zu wissen: Die probiotische balance-Serie folgt einem minimalistischen Ansatz. Das heißt: Nur so viele Inhaltsstoffe wie unbedingt nötig stecken in den Rezepturen. Die dermatologisch geprüften Pflegespezialisten für normale bis trockene Haut sind vegan, PEG-frei und kommen ohne Parabene und Silikonöl aus. balance Produkte